

BAB I. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa periode emas. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah saat tidur dan istirahat, karena pada saat bayi tidur pertumbuhan otaknya mencapai pertumbuhan yang optimal (Tarigan & Adnin., 2023). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi (Dewi, 2019).

Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Irianti dan Karlinah, 2021).

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Ciri-ciri bayi yang cukup tidur yaitu, ia akan dapat tertidur dengan mudah di malam hari , bugar saat bangun tidur , dan tidak rewel. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Kemenkes, 2023).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 70% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Titin et al., 2022). Menurut Yuni et al., (2020), dengan jumlah responden 30 bayi, diperoleh data 75% bayi mengalami gangguan tidur, 12.5% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan 57,5% bayi pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan Kabupaten Bogor melaporkan data bayi usia 0 – 12 bulan pada tahun 2019 sebanyak 115,122 jiwa.

Dari penjabaran di atas tentunya pentingnya kualitas tidur bayi menjadi sebuah hal yang wajib dipenuhi. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologis dan psikologis tubuh saat bayi bangun tidur menjadi pulih kembali. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan

keseimbangan tubuh. Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Selvia et al., 2022).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapifarmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah Pijat Bayi.

Menurut Cahyani & Prastuti (2020), pijat bayi adalah sentuhan dan tekanan lembut yang menyebabkan pelepasan hormon oksitosin (fungsinya menurunkan hormon stress) dan hormon endorphin (hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman). Pijat Bayi merupakan salah satu stimulasi yang dilakukan dengan usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan tangan bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap otot, sistem pernafasan, saraf serta sirkulasi darah dan limpa (Subakti, 2018 dalam Hartanti et al., 2019). Pijat bayi menyebabkan ujung-ujung saraf di permukaan kulit bereaksi sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga merangsang sel *enterochromaffin* untuk mengeluarkan hormon serotonin yang dapat menginduksi rasa kantuk dan ketenangan (Negara, et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk membuat luaran yang berupa media video dengan judul “Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi dengan Pijat Bayi” guna meningkatkan kualitas tidur bayi. Target luaran bertujuan agar informasi yang disampaikan lebih jelas dan menarik perhatian sehingga dapat mempercepat pencapaian tujuan pembelajaran untuk memahami informasi yang terkandung dalamnya. Media video juga mudah diakses dimana saja dan kapan saja. Di dalam video audien dapat menggunakan teknik percepatan (*time lapse*) program video dapat mempersingkat suatu informasi atau proses yang lama menjadi singkat, dan sebaliknya suatu informasi yang sangat cepat dapat diamati dengan menggunakan efek gerakan lambat. Selain itu dapat pula dilakukan penayangan ulang (*playback*) dan dihentikan sesuai dengan kebutuhan.

Diharapkan pijat bayi ini menambah informasi dan motivasi teman sejawat terutama bidan terhadap pijat sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan pijat bayi untuk

meningkatkan kualitas tidur bayi. Bagi masyarakat secara umum dan khususnya orangtua dengan bayi yang mengalami masalah gangguan tidur dapat mengetahui manfaat pijat bayi sehingga dapat menjadikan alternatif non farmakologi dalam penanganan masalah gangguan tidur pada bayi. Bagi penulis, media video pijat bayi tersebut sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.