

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Tidur dan istirahat merupakan dua faktor yang sangat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak, Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kebutuhan istirahat adalah aspek kualitas dan kuantitas (Erlina, 2023).

Salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya adalah tidur. Pada saat setelah lahir, bayi memiliki durasi tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding pada siang hari. Pada saat menjelang usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Paninsari, 2022).

Stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak adalah dengan melakukan pijat bayi. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidurnya (Amina, 2023).

Pijat bayi dapat merangsang semua sistem sensorik dan motorik yang berguna untuk pertumbuhan otak, membentuk kecerdasan emosi, inter, intrapersonal dan untuk merangsang kecerdasan-kecerdasan lain.

seperti menurunkan hormone stress pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan kembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produksi ASI (Pamungkas et al 2020).

Saat ini sudah banyak terapi yang dilakukan oleh masyarakat untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi, seperti terapi Farmakologi yang sering diberikan untuk meringankan gejala gangguan tidur yaitu jenis antihistamin yang dapat memperbaiki gangguan pola tidur pada anak. Pendapat lain menyebutkan bahwa obat bukanlah pilihan yang utama untuk mengatasi gangguan tidur pada anak, salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kualitas tidur pada bayi adalah melakukan pijat bayi (Ginting, 2021).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, yaitu sekitar 55,2% pada bayi yang mengalami permasalahan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua hal ini bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan tidur pada bayi sering terjadi pada awal kehidupannya karna mereka harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru diluar rahim ibu. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri, stress emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan gangguan tidur pada bayi (Anggraini,2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Eviana desa Gondangrejo dengan mewawancarai orang tua bayi usia 0-6 bulan sebanyak 10 orang. Hasil wawancara dengan 8 orang tua bayi mengatakan bayinya sering terbangun dimalam hari dan jumlah tidurnya kurang dari 11 jam perhari. Bayi yang jam tidurnya kurang , terbangun di malam hari sehingga membuat bayi tidur tidak nyenyak, sehingga bayi akan sering rewel dan menyusu tidak adekuat karna ketidaknyamanan yang terjadi dan dapat berpengaruh pada tumbuh kembang sang bayi di kemudian hari, dan dampak pada ibunya akan merasa cemas, kelelahan sehingga dapat

mengakibatkan produksi ASI akan berkurang dan bayi dapat kekurangan nutrisi. Sedangkan 2 diantaranya mengatakan bahwa jam tidurnya normal dengan rata-rata 15 - 16 jam perhari dan jarang terbangun dimalam hari.

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai pendidik (Novianty,2017). Pendidikan dapat berhasil salah satunya interaksi peserta didik dengan pemberi materi dengan dukungan media yang akan digunakan. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek buku saku merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya ibu yang mempunyai balita (Ningrum,2021).

Buku saku merupakan buku yang berukuran kecil berisi informasi yang dapat di masukkan ke dalam saku sehingga mempermudah untuk dibawa dan mudah untuk dipahami. Ada kelebihan dari buku saku ini yakni , berbentuk minimalis, desain menarik, perpaduan teks dan gambar mampu menarik perhatian yang membaca sehingga dapat mengulang materi dengan mudah. Sedangkan untuk kelemahan dari buku saku sendiri yakni proses cetak yang lama dan buku mudah hilang serta rusak (Sulistyowati,2019)

Berdasarkan latarbelakang diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “ Manfaat Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan”. Media informasi buku saku ini diharapkan dapat menyampaikan informasi, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pijat bayi sebagai upaya membatu mengatasi permasalahan kualitas tidur bayi terutama untuk para orang tua yang memiliki bayi usia 0-6 bulan