

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat bayi tidur akan terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu kuantitas dan kualitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu istirahat sesuai kebutuhannya, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Mengingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama bayi terbangun di malam hari lebih dari satu jam (Mardiana dan Martini, 2014:109).

Data WHO tahun 2012 sekitar 33,% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami gangguan tidur sekitar 44,2% bayi sering terbangun di malam hari. Pada saat ini lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah dan dianggap biasa. Penelitian Sekartini diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur dan 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam dan pada malam hari terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun pada malam hari lebih satu jam. Bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel (Mardiana dan Martini, 2014:110).

Kurang tidur berdampak merugikan pada bayi dan anak-anak, terutama perkembangan fisik dan pertumbuhannya. Jika kurang tidur, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, anak menjadi mudah sakit, dan pertumbuhannya pun akan terganggu. Kurang tidur membuat kemampuan berpikir anak menjadi turun (rendah). Selain itu bayi yang kurang tidur biasanya jadi rewel, cengeng, dan sulit diatur (Prasetyono, 2013:125). Untuk menurunkan gangguan tidur pada bayi diantaranya adalah konsultasi dengan dokter,

penyuluhan tentang cara mengatasi gangguan tidur, serta melakukan pemijatan pada bayi (Lutfiasari, 2018:98).

Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang telah membuktikan banyaknya manfaat pijat bayi. Salah satunya manfaat pijat bayi adalah meningkatkan kualitas tidur. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan tidur bayi adalah dengan pemijatan. Bayi yang dipijat akan terasa nyaman dan dapat tidur lebih lama dan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan penuh. Bayi yang diterapi dengan pijat 30 menit perhari dapat mengurangi depresi dan kecemasan pada bayi, sehingga tidur bayi pun akan bertambah tenang (Suwardini, 2013:30).

Studi pendahuluan dengan wawancara 4 responden dari 15 orang ibu yang memiliki bayi yang dilakukan di BPM Suharni didapatkan hasil bahwa ada bayi yang tidurnya tidak terpenuhi dan kurang dari normal dan juga bayi sering rewel ketika hendak tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur di BPM Suharni Karanganyar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “ Bagaimana penerapan pijat bayi terhadap lama tidur bayi ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui penerapan pijat bayi terhadap lama tidur bayi di BPM Suharni Karanganyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi sebelum dipijat
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi setelah dipijat.
- c. Mendiskripsikan perbedaan lama tidur bayi sebelum dan setelah di pijat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sebagai tambahan informasi tentang penerapan pijat terhadap lama tidur pada bayi.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi tenaga kesehatan**

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan informasi mengenai penerapan pijat terhadap lama tidur bayi.

###### **b. Bagi peneliti**

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti terkait dengan penerapan pijat bayi terhadap lama tidur.

###### **c. Bagi masyarakat**

Diharapkan dapat menambah wawasan kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu tentang pijat bayi sehingga dapat menstimulasi secara maksimal untuk membantu tumbuh kembang anak terutama untuk memenuhi kebutuhan tidur anak.