

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Masa bayi yaitu periode sejak lahir sampai usia 12 bulan (Indra, 2018). Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu perhatian khusus. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormone pertumbuhan tiga kali lebih dibandingkan ketika bayi terbangun (Roesli, 2013 dalam Nurmalasari 2016). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama pada masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan, Penelitian menunjukkan gangguan tidur pada bayi usia 0-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur pada bayi sampai usia 12 bulan (Lutfi, 2018).

Gangguan tidur merupakan masalah bayi. Di Indonesia terdapat 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur. Lebih dari 72% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi suatu masalah. Masalah tidur dapat mengganggu regulasi system endrokrin (Putra 2011 dalam Permata, 2017). Selain itu bayi yang kurang tidur menyebabkan bayi menjadi rewel, cengeng dan susah di atur (Azz, 2016)

Salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Sekitar 75% hormone pertumbuhan dieksresi saat bayi tidur, selain itu hormone pertumbuhan juga memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh (Ifalahma, 2016). Tidur juga memiliki efek besar pada system mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti dkk, 2016). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. (Rohmawati, 2018).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Subakti, 2015). Pijat bayi adalah salah satu saran stimulasi bagi orang tua untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Prasetyo, 2017). Pijat bayi

adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan atau rangsangan di permukaan kulit bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah (Walker *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Asnita dkk (2020), menunjukkan terdapat pengaruh antara pijat bayi dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Menurut hasil penelitian Ifalhma (2016), menunjukkan Ada interaksi yang bermakna (signifikan) antara durasi waktu dengan frekuensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hasil penelitian Lutfiasari (2018), menunjukkan 71,4% bayi mempunyai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 7 bayi (33,3%) bayi mengalami peningkatan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat KIE melalui media booklet dan mengambil judul Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. Booklet bersifat informative, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu, sehingga ibu yang memiliki balita dan masyarakat bisa memahami dengan mudah apa yang di sampaikan penulis. Booklet berisikan informasi-informasi yang penting dalam proses pemijatan bayi, yang di rancang secara unik, jelas dan mudah di mengerti sehingga dapat di gunakan sebagai buku paduan. Tujuan penulis memilih luaran booklet adalah memberi informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang pentingnya pijat bayi secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur melalui media booklet. Manfaat penulis memilih luaran Booklet yang di harapkan meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat dan ibu yang memiliki bayi tentang pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan mudah dan dapat di terapkan secara mandiri. Bagi institute dalam luaran media Booklet ini di harapkan menjadi studi pembelajaran dan menambah informasi tentang pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Bagi penulis di harapkan memperoleh pengalaman dan menambah pengetahuan.