

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah saat tidur dan istirahat, karena pada saat anak tidur pertumbuhan otaknya mencapai pertumbuhan yang optimal. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi, oleh karena itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Salah satu stimulasi berupa taktil adalah pemijatan pada anak (pijat bayi). 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 Haryanti, dkk 2019: 61-68).

Di Indonesia banyak bayi yang memiliki masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% dari 385 subyek terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan rata-rata usia 12 bulan yang mengalami gangguan tidur. Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang perannya oleh dukun bayi. Pemijatan ini sebenarnya tidak hanya pada bayi rewel, namun juga bisa dilakukan pada bayi yang sehat. Beberapa orang menganggap hal ini sebagai masalah kecil. Sebenarnya masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Permata, 2017 dalam Sukmawati 2020: 11-18).

Anak yang kurang tidur cenderung lelah, rewel, gelisah, dan agresif. Beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing, China mengungkapkan 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur, di Swiss 20% anak yang terbangun saat tidur malam. Sedangkan di Amerika Serikat 84% anak usia 1-3 tahun menderita gangguan tidur menetap dengan keluhan anak sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun ketika tidur malam hari (Lukmasari et al, 2017 dalam Nugraheni 2018: 19-23).

Bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari, memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Bayi baru lahir di usia 3 bulan akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Anak tidur larut malam sangat tidak dianjurkan, maka dari itu tidak membiarkan anak tidur larut malam adalah bentuk dari kedispilinan agar kebutuhan tidur anak tercukupi dengan baik. Pijat bukan hanya dilakukan di salon dan spa tapi juga di fasilitas kesehatan. Terapi pijat telah banyak berguna untuk meningkatkan berat badan bayi dan meningkatkan kesehatan (Syaukani, 2015 dalam Barbara, dkk 2020:1-6).

Beberapa ilmuwan percaya bahwa tidur itu terjadi, ketika kita beralih dari memori-memori yang pendek menuju memori-memori yang panjang. Bayi tidur mungkin bisa memberikan kontribusi pada perkembangan otak, menjaga, mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Heildenberg, 2018 dalam Zaen, dkk 2019: 97-106).

Kualitas tidur bayi sangatlah penting karena dapat membantu perkembangan otak dan melakukan disiplin tidur pada malam hari agar anak tidak begadang. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Bayi yang di pijat berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik, 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika dipijat dari sejak kelahiran hingga usia 6-7 bulan. Pada usia 3 bulan sampai 3 tahun, pemijatan dilakukan dengan menggunakan tekanan pada seluruh gerakan dan waktunya semakin meningkat. Dapat disimpulkan bahwa lamanya tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi erat hubungannya dengan pengoptimalan tumbuh kembang anak. Mengingat banyak sekali manfaat tidur bagi bayi, maka pijat bayi yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan lama tidur bayi (Pamungkas, 2016 dalam Kurniasari, dkk 2020: 1-66).

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan ibu tentang pijat bayi di PMB Nurmala Dewi Rajabasa Bandar Lampung. Ibu yang mempunyai bayi dan berkunjung di PMB Nurmala Dewi Rajabasa Bandar Lampung yang paling banyak pengetahuan yang cukup tentang pijat bayi yaitu sebanyak 16 responden (53%) dan paling sedikit 4 responden (13,3%) mempunyai pengetahuan kurang tentang pijat bayi. Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi dipengaruhi beberapa faktor pendorong dan penghambat tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi yaitu faktor internal yang meliputi pekerjaan, umur, dan faktor eksternal yaitu Lingkungan Sosial budaya (Haryanti, 2015 dalam Silalahi 2020:105-114)

Pijat bayi berpengaruh pada kualitas tidur bayi, tidur bayi merupakan bagian penting untuk perkembangan bayi karena pada saat inilah terjadi *repair neural-brain* dan terjadi pertumbuhan hormon kurang lebih 75%. Kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh terhadap perkembangannya, salah satu cara untuk membantu bayi tetap sehat adalah dengan melakukan pijat bayi. Terjadinya peningkatan tidur bayi karena adanya pemijatan dipengaruhi oleh *hormon serotonin*. *Serotonin* merupakan zat transmittter utama yang serta merta ada ketika pembentukan tidur yang menekan otak (Ma'rifatul, dkk 2014 dalam Saputri 2019: 49-52).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menuntut kita untuk selalu berinovasi dan kreatif dalam menggunakan media digital. Perkembangan media digital dapat meningkatkan kemampuan diri kita untuk terus menciptakan sesuatu atau karya yang dapat memberikan manfaat oleh pengguna media tersebut. Maka dari itu penulis tertarik membuat KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) melalui media belajar berbasis video, banyak orang zaman sekarang bertukar informasi melalui video atau mencari beberapa informasi melalui video. KIE melalui media belajar berbasis video ini, penulis pilih untuk memenuhi Laporan Tugas Akhir. Penulis memilih media belajar berbasis video karena agar informasi pengetahuan dapat diakses oleh semua kalangan dan memudahkan orang lain untuk memperoleh informasi tersebut.

Luaran yang dapat dihasilkan dari Laporan Tugas Akhir ini adalah media *video* tentang pijat bayi *modern* dalam upaya meningkatkan durasi tidur pada bayi, media

video ini berisi tentang manfaat pijat bayi untuk bayi usia 0-11bln (batita), cara mengaplikasikan pijat bayi ini tentunya ada prosedur yang sesuai dengan kaidah kedokteran agar buah hati mendapatkan manfaatnya. Alat, bahan dan bagaimana cara melakukan pijat bayi tentunya akan di jelaskan dalam *video* disertakan dengan keterangan yang sesuai dengan prosedur.

Tujuan luaran ini untuk meningkatkan durasi tidur buah hati, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur bayi pada siang dan malam hari. Dimana tidur semakin lelap, bayi cenderung rileks dan sudah banyak penelitian membuktikan bahwa kualitas tidur bayi dapat meningkatkan kecerdasannya.

Media *Video* dapat memberikan manfaat bagi ibu post partum atau masyarakat umum untuk menambah pengetahuan tentang cara dan manfaat pijat bayi sebagai upaya meningkatkan durasi tidur pada bayi melalui media *video* tersebut.

Sasaran dari media video ini adalah ibu post partum dan masyarakat umum yang tujuannya untuk menambah pengetahuan tentang cara penatalaksanaan pijat bayi yang benar. Hal ini juga bisa mempermudah para ibu post partum untuk merawat anaknya yang masih bayi atau usia anak - anak secara mandiri dirumah.

