

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi bayi, karena saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak, tetapi masih banyak bayi yang mengalami gangguan tidur (Vina, 2010 dalam Minarti, 2012).

Tidur merupakan prioritas bagi bayi. Siklus tidur bangun terlihat jelas pada umur 3-4 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari. Secara umum, *morning naps* berhenti umur 1 tahun dan *afternoon naps* berlangsung umur 3 tahun. Kualitas tidur bayi yang cukup dapat memicu pertumbuhan fisik dan otak bayi yang dapat meningkatkan proses metabolisme. Selain itu, juga berpengaruh pada perkembangan fisiknya kelak. Bayi yang kurang tidur, sistem kekebalan tubuhnya akan menurun sehingga bayi mudah sakit. Selain itu, hormon pertumbuhan akan terganggu yang dapat mengakibatkan proses pematangan otak terganggu (Widodo, 2013; Ameera, 2009; Soetjiningsih, 2012; Handajani et al, 2012).

Gangguan tidur merupakan masalah bagi bayi. Di Indonesia, terdapat 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2011 dalam Permata, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam), dengan subyek penelitian 385 orang diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Devi et al, 2016).

Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan perawatan tubuh yang dapat dilakukan secara menyeluruh yaitu dengan *baby spa*. Manfaat *baby spa* diantaranya untuk merangsang gerakan motorik pada bayi sehingga otot-otot

bayi berkembang dengan baik, persendian tubuh bekerja secara optimal, memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan meningkatkan lama tidur bayi (Yahya, 2011; Tim Galenia, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di *Little Baby Spa*, diperoleh data dari 20 bayi usia 3-4 bulan (75%) dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan bayinya sering terbangun ketika tidur di malam hari lebih dari 3 kali, menangis dengan kencang selama 2-3 jam terjadi kurang lebih tiga hari. Dari 20 ibu yang membawa bayinya ke *Little Baby Spa* Pedan, 12 orang (60%) mengatakan pernah mendengar tentang *baby spa* namun tidak tahu bagaimana teknik berenang dan memijat yang benar dan manfaat *baby spa*, 8 orang (40%) mengatakan sama sekali tidak tahu tentang *baby spa*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Penerapan *Baby Spa* Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah lama tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan *baby spa*?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan *baby spa* sebagai upaya peningkatan lama tidur bayi di *Little Baby Spa* Pedan, Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi sebelum penerapan *baby spa* di *Little Baby Spa* Pedan, Klaten.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi sesudah penerapan *baby spa* di *Little Baby Spa* Pedan, Klaten.

- c. Mendeskripsikan peningkatan lama tidur bayi sebelum dan sesudah penerapan *baby spa* di *Little Baby Spa* Pedan, Klaten.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi tentang penerapan *baby spa* dalam upaya peningkatan lama tidur bayi usia 3-4 bulan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi bidan

Sebagai salah satu alternatif bidan dalam menerapkan *baby spa* dalam meningkatkan lama tidur bayi usia 3-4 bulan.

- b. Bagi pasien dan keluarga

Memberikan informasi tentang stimulasi yang diberikan pada bayi berupa *baby spa* yang meliputi *baby swim* (berenang) dan *baby massage* (pijat).

- c. Bagi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Sebagai tambahan informasi agar dapat menerapkan *baby spa* dalam peningkatan lama tidur bayi usia 3-4 bulan.