

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik dan dapat mengurangi daya ingat anak. Pada bayi, tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Soleha & Novitasari, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kalsum, 2021) menjelaskan bahwa, berdasarkan WHO (World Health Organization) tahun 2012 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Prevalensi masalah tidur pada usia 0–36 bulan, anak-anak Indonesia tahun 2020 menurut penelitian Irwanto tahun 2021 cukup tinggi yaitu 44.2%. Sedangkan prevalensi gangguan tidur anak usia 0-36 bulan di Provinsi Lampung tahun 2020, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam.

Data diatas menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang Kembali. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi, penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi *neuromuscular* buruk, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Sinaga,2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah tidur selain terapi farmakologis dapat dengan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage essential oil lavender*. *Baby massage* akan meningkatkan kadar sekresi serotonin dan melatonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap (Roesli, 2013).

Selain dengan metode *Baby Massage* penambahan *Essential Oil Lavender* juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena minyak esensial ini dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis

(seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan). Sedangkan Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al., 2011).

Hasil studi pendahuluan di PMB Jilly Punnica., S.Tr.Keb, pada bulan Oktober–Desember 2023 terdapat 73 bayi usia 3-12 bulan dan 30 diantaranya mengalami masalah pada kualitas tidur yang menyebabkan bayi menjadi rewel dan gelisah saat menjalankan aktifitasnya. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian *baby massage lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3- 12 bulan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, penulis tertarik untuk membuktikan “Apakah ada pengaruh pemberian *baby massage lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *baby massage lavender*

essential oil terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3- 12 bulan

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan perlakuan *Baby Massage* Menggunakan *Lavender essential Oil*.
2. Mengidentifikasi rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan perlakuan *Baby Massage* Menggunakan *Lavender essential Oil*
3. Menganalisa perbedaan kualitas tidur terhadap bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Baby Massage* Menggunakan *Lavender essential Oil*

D. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah khasanah ilmu pengetahuan kebidanan khususnya ilmu kebidanan yang berdasarkan pada penerapan Thibbun Nabawi tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sumber data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian sejenis atau serupa dengan melibatkan variabel yang lebih luas.

b. Praktis

Dari penelitian ini akan diperoleh manfaat secara praktis diantaranya :

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam menerapkan *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Sebagai salah satu alternatif bidan dalam memberikan sentuhan rasa nyaman dalam meningkatkan kualitas tidur bayi

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan diteliti oleh peneliti sendiri tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian sebelumnya yang hampir serupa dengan penelitian ini adalah :

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Dhany Fertri Elysia Tahun 2023	Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan <i>Essensial Oil Lavender</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan	Rancangan penelitian menggunakan praeksperimen pre dan post test Variabel penelitian yang akan diteliti adalah pengaruh pijat bayi dan kualitas tidur bayi,	Perbedaan pada penilitan ini menggunakan 2 kelompok kontrol tidak dilakukan pemijatan dan kelompok perlakuan dilakukan pemijatan
2	Sumarni & Nur Injiyahi 2024	Penerapan Pijat Bayi Dengan <i>Essensial Oil Lavender</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Bulus Pesantren, Kebumen	Teknik sampling yang digunakan adalah Random Sampling Desain penelitian sama-sama menggunakan <i>One Group Pretest dan Posttest design.</i>	Perbedaan di frekuensi pemijatan yaitu pemijatan dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi pemijatan 3 kali perminggunya

3	Lucia kenya, Nella Vallen Ip & Resa Nirmala Jona	Pengaruh Baby Massage Dengan Fennel Oil Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan	Variabel penelitian yang digunakan adalah pengaruh baby massage untuk kualitas tidur	Perbedaan variabel menggunakan <i>fennel oil</i>
---	--	---	--	---
