

BAB 1

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi tersebut lahir hingga nanti berusia satu tahun. Masa bayi dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan kepribadian karena merupakan periode di mana dasar-dasar di awal kehidupannya (Riksani, 2014). Bayi memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal pada masa keemasan di awal kehidupan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dari faktor keturunan dan lingkungan yang akan mempengaruhi kualitas proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pertumbuhan meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang, dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan seperti perkembangan motorik, sensorik, kognitif, dan psikososial yang bersifat kualitatif.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. (Afroh Fauziah, 2018)

Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang dilakukan dengan cara mengusap, menggosok, meremas, mengetuk ringan dan menggetarkan otot-otot tubuh bayi, dengan tujuan merilekskan serta menstimulus tumbuh kembang bayi. Pijat bayi dapat mempengaruhi organ tubuh bayi seperti sistem syaraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan pembuluh limfe.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 55,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi

dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori (Arikunto, 2010).

Gangguan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan dan posisi tidur bayi mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, posisi terlentang adalah posisi paling aman untuk mengurangi resiko terjadinya sudden infant death syndrome (SIDS). Selalu tidurkan bayi dalam posisi terlentang, sebelum bayi bisa berguling, bayi bisa kehabisan nafas atau kepanasan jika dibaringkandalam posisi menelungkup (Nazwa, 2015)

Masalah yang di alami ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphen yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Maharani, 2009).

Menurut Susanti (2013), pijat bayi berpengaruh pada perkembangan motorik kasar dan halus bayi, pola tidur yang teratur, berat badan bayi, serta ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, perkembangan motorik kasarnya dan halusnya akan lebih baik, tidur lelap dan lebih lama. Jika bayi tidur lebih lelap perkembangan motorik kasar dan alusnya akan semakin baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Santi (2012), ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap perkembangan neonatus. Peningkatankualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi seretonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin yang disintesis oleh asam amino triptophan

akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidurdan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk kemata berkurang.

Pengetahuan ibu dapat dipengaruhi oleh umur, karena kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan dalam perkembangan mental, juga emosional yang. Karena tingkat kematangan dalam berfikir secara baik sehingga mudah mengerti tentang pijat bayi. Dengan bertambahnya usia, seseorang maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Upaya pemberian pengetahuan ini seharusnya disertai dengan melakukan demonstrasi berupa media video sehingga ibu bayi dapat melaksanakan pemijatan bayi dengan benar. Dengan dapat melaksanakan pemijatan secara benar maka dapat memicu ibu untuk dapat melaksanakan pemijatan dengan baik pada bayi sehingga menghasilkan output yang maksimal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hiscock 2012 di Melbourne Australia terdapat 32% kejadian berulang masalah tidur pada bayi. Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2012 dalam jurnal Pediatrics sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Sinaga & Laowo, 2019). Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah (Permata, 2017). Diperoleh data sebanyak 80% bayi sulit tidur pada malam hari dengan jumlah tidur kurang dari 13 jam per hari dan 20% tidur normal rata-rata 14 jam per hari di Desa Bedadung Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember (Akib, 2017).

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai educator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek, video merupakan salah satu yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya ibu nifas.

Video adalah suatu teknologi untuk menangkap, merekam, memproses, mentranmisikan dan menata ulang gambar bergerak. Perpaduan antara suara dan gambar dapat membentuk sebuah karakter yang sama dengan obyek aslinya. Adapun

kelebihan video adalah bersifat interaktif, kualitasnya lebih tinggi, banyak pilihan untuk mentranmisikan dan mendistribusikan pengeluaran yang lebih rendah dalam proses editingnya, menumbuhkan rasa semangat dan meningkatkan perhatian bayi yang melihatnya. Selain kelebihan adapun kelemahannya yaitu membutuhkan memori yang besar dan penyimpanan tambahan, membutuhkan peralatan yang special, tidak efektif dalam menggambarkan konsep abstrak dan situasi statis (Dianawati, 2022).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa video dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi" Pembuatan video ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan kepada masyarakat secara umum dan khususnya ibu bayi bahwa dengan pijat bayi bisa membuat tubuh bayi menjadi rileks dan mendapatkan tidur yang cukup.