

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Safitri et al., 2023). Masa pada bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Sinaga et al., 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Irianti dan Karlinah, 2021).

Gangguan tidur pada bayi merupakan masalah umum di seluruh dunia, dengan prevalensi sekitar 15% hingga 35% orang tua melaporkan masalah tidur pada bayi mereka, termasuk kesulitan untuk tidur dan terbangun di malam hari (Reuter et al., 2020). Penting bagi orang tua dan penyedia layanan kesehatan untuk mengenali dan menangani masalah tidur sejak dini guna mendukung perkembangan optimal anak. Di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari (Susanti dan Hety, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Nugroho et al., 2023, di negara Indonesia masih

cukup banyak sekitar 42,2%, bayi mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian dengan jumlah responden 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 (Nugroho et al., 2023).

Gangguan tidur pada bayi di Jawa Tengah pada tahun 2020 memiliki prevalensi sekitar 44% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur. Pada bayi usia 5-6 bulan normalnya tidur 14-15 jam/ hari, 10 jam pada malam hari dan 4-5 jam siang hari. Bayi usia 6-11 bulan normalnya tidur 14 jam/ hari, 11 jam pada malam hari dan 2-3 jam siang hari. Dampak terganggu tidur bayi rewel, dan akan lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh, kemampuan kognitif yang tidak stabil. Selain itu terjadi gangguan pertumbuhan misalnya berat badan menurun, pola makan terganggu, pertumbuhan dan perkembangan otak bayi terhambat dengan daya tangkap dan daya ingat berkurang (Nugroho et al., 2023).

Tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Aini, 2020).

Beberapa penatalaksanaan saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, penatalaksanaan tersebut terdiri dari farmakologis dan non farmakologis. baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis untuk gangguan tidur pada bayi tidak umum digunakan karena risiko efek samping yang

mungkin terjadi. Sebaliknya, metode non-farmakologis seperti pijat bayi, menggendong dan terapi musik lebih sering direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage* (Annisa et al., 2020). Pijat bayi yang dilakukan selama 30 menit dalam sehari dapat meningkatkan kadar serotonin. Serotonin akan berubah menjadi melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan menurunkan hormon stres sehingga dapat mengurangi depresi dan kecemasan membuat bayi tidur lebih nyenyak (Pratiwi et al., 2021).

Hasil penelitian dari Safitri et al., 2023, menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebanyak 75% bayi memiliki kualitas tidur kurang, 25% memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah dilakukan pijat bayi selama dua minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur, di mana 80% bayi memiliki kualitas tidur baik dan 20% memiliki kualitas tidur cukup, serta tidak ada yang memiliki kualitas tidur kurang. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dengan demikian, pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6–12 bulan.

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Umanailo dan Saraha, 2021) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Responden dengan frekuensi *baby massage* 3-4 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang) dan frekuensi 1-2 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang). Responden yang dilakukan *baby massage* dengan kategori 1 (pemijatan 1-2 kali/ bulan) memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang. Sedangkan responden dengan frekuensi *baby massage* kategori 2 (pemijatan 3-4 kali/ bulan) sebanyak 5 orang, seluruhnya memiliki kualitas tidur dengan kategori baik.

Hal ini didukung oleh penelitian Widiani and Chania (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi lebih bermanfaat di antara, pola tidur-bangun yang lebih baik, penambahan berat badan, peningkatan, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, perkembangan neuromotor, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi

prematur yang dilahirkan. Berdasarkan penelitian Nainggolan et al. (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi dan wajah. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Menurut penelitian Sawitry, Kuntjoro, dan Ariyanti (2020) bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Dhamayanti et al., 2022). Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulas tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak. Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, pelekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Sukmawati dan Nur Imanah, 2020).

Berkembangnya teknologi saat ini, penggunaan video sebagai sarana edukasi semakin populer. Edukasi kesehatan berbasis video memiliki keunggulan dalam memberikan visualisasi yang jelas, sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Media video juga tergolong sebagai media audio-visual yang menggabungkan unsur suara dan gambar, sehingga lebih menarik dan efektif dalam menyampaikan informasi (Sayuti M, 2022).

Video yang menampilkan gambar visual yang bergerak serta suara dapat mempermudah audiens memahami yang disampaikan serta bisa mengikuti gerakan-gerakan pijat bayi lebih mudah dengan gambar yang jelas. Tujuannya dari media edukasi tersebut untuk mengajarkan dan meningkatkan pengetahuan bagi ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan pijat bayi. Media video edukasi pijat bayi bermanfaat untuk

meningkatkan kualitas tidur bayi, meningkatkan bonding antara pemijat dan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi sehingga tidak mudah sakit, pijat bayi juga bisa berfungsi sebagai stimulasi sensori.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan media edukasi berbentuk video dengan judul “Mari Tingkatkan Kualitas Tidur Si Kecil dengan Pijat Bayi”. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program latihan fisik yang efektif dan mudah diakses oleh ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.