

BAB I

PENDAHULUAN

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan neonatal, karena secara kompleks memengaruhi sistem sensorik, pematangan otak, konsolidasi memori, serta kemampuan belajar. Tidur membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, memungkinkan otak menyesuaikan struktur dan fungsinya sebagai respons terhadap faktor genetik maupun lingkungan. Pada masa neonatal, tidur memberikan dampak signifikan terhadap penglihatan dan pemrosesan memori. Tidur tenang merangsang peningkatan sekresi hormon-hormon penting seperti melatonin dan hormon pertumbuhan. Lonjakan hormon ini mendorong sintesis protein, mengurangi degradasi protein, serta mendukung regenerasi jaringan dan optimalisasi fungsi tubuh. Selain itu, pengaturan tidur berperan penting dalam menjaga suhu tubuh dan keseimbangan energi, yang secara efektif dapat mengurangi risiko terjadinya apnea neonatal. Oleh karena itu, mengenali dan mendukung pentingnya tidur dalam masa perkembangan neonatal merupakan langkah esensial untuk memastikan pertumbuhan dan kesejahteraan optimal bagi bayi yang masih sangat rentan (Charan et al., 2024).

Masalah tidur sering dialami oleh bayi dan anak-anak di berbagai belahan dunia. Sekitar 20% hingga 30% balita mengalami gangguan tidur, dengan angka prevalensi untuk kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari berada pada kisaran 15% hingga 25%. Hasil studi internasional menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi dan anak-anak terjadi di banyak negara, misalnya di Australia dengan angka 36-41%, di Amerika Serikat sekitar 10-30%, Thailand 11%, Selandia Baru 15-35%, dan angka tertinggi tercatat di China, yaitu mencapai 76%. Di dunia, gangguan tidur yang dialami bayi dan anak-anak sering kali berupa kesulitan untuk tertidur serta terbangun berulang kali di malam hari, yang kerap disertai dengan tangisan atau kegelisahan. Kondisi ini bisa mengganggu proses pertumbuhan dan kesejahteraan anak, sehingga penting bagi orang tua untuk memahami dan menangani masalah tidur sejak dini guna mendukung perkembangan optimal anak (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Di Indonesia, masalah tidur pada bayi merupakan hal yang cukup umum terjadi. Data menunjukkan bahwa sekitar 55,2% bayi mengalami gangguan tidur, misalnya sering terbangun di malam hari. Meski begitu, lebih dari 72% orang tua menganggap kondisi ini bukanlah persoalan serius atau hanya menganggapnya sebagai gangguan kecil semata. Padahal, pola tidur bayi yang terganggu bisa berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan mereka secara keseluruhan (Dian Anggraini & Anjas Sari, 2020) Data yang diperoleh dari RSUD Dr. H. Soewondo Kendal selama tiga bulan terakhir menunjukkan bahwa jumlah bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) cukup tinggi, yakni 24 bayi pada Januari 2023, 19 bayi pada Februari 2023, dan 19 bayi pada Maret 2023. Dengan demikian, total bayi prematur selama periode tersebut mencapai 62 bayi, atau rata-rata lebih dari 21 bayi per bulan. Studi pendahuluan menggambarkan bahwa banyak bayi prematur mengalami kualitas tidur yang kurang baik, ditandai dengan perilaku seperti menangis saat terbangun dan waktu tidur yang pendek. Dalam satu bulan, diperkirakan sekitar lima bayi prematur mengalami gangguan tidur (Faizah, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primipara memiliki pengetahuan yang baik (67,6%) dan sikap yang positif (97,1%) terhadap perawatan bayi baru lahir di rumah. Namun, masih ditemukan mispersepsi pada beberapa praktik perawatan, khususnya terkait penggunaan bedong, seperti membedong bayi terlalu ketat atau hingga usia lebih dari satu bulan, yang berisiko mengganggu perkembangan motorik bayi. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih spesifik dan berkelanjutan mengenai teknik membedong yang benar melalui posyandu dan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Batunadua (Pebrianthy & Aswan, 2020).

Melihat tingginya angka gangguan tidur pada bayi, Jika tidak ditangani, gangguan ini berpotensi menyebabkan komplikasi serius, seperti kekurangan oksigen (hipoksia), peningkatan denyut jantung, tekanan intrakranial yang tinggi, bahkan perdarahan di dalam ventrikel otak. Gangguan tidur juga bisa membuat bayi cepat lelah dan lebih rewel, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam merespons rasa sakit dan meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan Karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kualitas tidur bayi baru lahir demi mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal. Kurang tidur tidak

hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Sejumlah penelitian telah mengkaji berbagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi, sebagai upaya mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Charan et al., 2024).

Upaya yang efektif diperlukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mereka. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diterapkan dan terbukti bermanfaat adalah bedong bayi. Manfaat bedong bayi menurut beberapa literatur adalah membuat tidur lebih cepat dan tenang, menghangatkan tubuh bayi, memudahkan dalam transportasi (menggendong). Membedong bayi juga memberikan sensasi seperti sedang dipeluk, yang dapat membuatnya merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, bedong juga bermanfaat untuk mencegah munculnya refleks moro, yaitu gerakan mengejut yang umum terjadi pada bayi. Pada bayi yang masih sangat kecil, membedong dapat membantu mengurangi frekuensi menangis. Posisi tubuh bayi juga menjadi lebih tertata karena tangan dan kakinya terbungkus rapat, sehingga lebih mudah saat digendong (Maita, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa membedong dapat meningkatkan durasi tidur, terutama tidur tenang, dengan cara mengurangi gerakan refleks yang bisa membangunkan bayi secara tiba-tiba. Selain itu, membedong membantu menjaga posisi tidur bayi tetap terlentang, yang diketahui dapat menurunkan risiko *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS), Meski demikian membedong juga perlu dilakukan dengan cara yang tepat. Jika dilakukan terlalu ketat terutama di bagian pinggul atau dilakukan dalam jangka waktu yang terlalu lama, membedong justru dapat menimbulkan masalah. Salah satu risiko yang paling diperhatikan adalah *Developmental Dysplasia of the Hip* (DDH), yaitu kondisi di mana sendi pinggul tidak berkembang dengan baik. Manfaat membedong yang dilakukan secara benar cukup besar mulai dari mengurangi refleks Moro, memperpanjang waktu tidur, hingga membuat bayi lebih jarang terbangun di malam hari. Namun, penting bagi orang tua untuk memahami teknik yang aman agar manfaat yang didapat sejalan dengan tumbuh kembang bayi yang sehat (Mahalakshmi et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Agussafutri et al., (2023), mengenai pengaruh penggunaan bedong terhadap kualitas tidur neonatus yang

dilakukan di Desa Pajangan menunjukkan hasil yang menarik. Sebelum diberikan perlakuan bedong, tercatat sebanyak 18 neonatus (60%) sudah memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 12 neonatus (40%) lainnya menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik. Namun, setelah dilakukan pembedongan, seluruh neonatus (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, di mana angka ini lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,001 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan bedong memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur neonatus. Selain itu, metode perawatan dengan bedong secara signifikan juga mampu meningkatkan durasi tidur total (*Total Sleep Time/TST*) dan kualitas tidur (*Quiet Sleep Time/QST*) pada bayi prematur. Dibandingkan dengan metode *nesting*, bedong menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan TST dan QST, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan ketersediaan fasilitas, kondisi ekonomi, kebijakan rumah sakit, serta kondisi masing-masing neonatus, baik metode bedong maupun *nesting* dapat dijadikan alternatif perawatan yang efektif untuk mendukung peningkatan kualitas tidur bayi baru lahir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikutip dari jurnal rujukan di atas, diketahui bahwa penggunaan bedong mampu meningkatkan kualitas tidur neonatus secara signifikan ($p = 0,001 < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa bedong merupakan salah satu metode perawatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bagi bayi baru lahir. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat dan memberikan edukasi kepada orang tua dan masyarakat mengenai bedong agar efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi baru lahir tanpa menimbulkan risiko bagi kesehatan si kecil, agar edukasi bisa sampai di semua kalangan dan dapat mudah dibaca kembali penulis memilih untuk menggunakan media edukasi yaitu *Booklet* karena tidak sedikit bayi baru lahir yang diurus pula oleh neneknya. Penulis memilih media *Booklet* karena tidak memerlukan akses ke internet atau teknologi canggih agar mereka yang tidak terbiasa dengan teknologi digital dan orang tua muda bisa mengakses *Bookletnya*.

Booklet merupakan sebuah buku berukuran kecil dan tipis yang memuat teks, gambar, serta informasi lainnya. Susunan isinya menyerupai buku pada umumnya,

mencakup bagian pengantar, isi, dan penutup. Penyajian informasi dalam *Booklet* dilakukan secara menarik dan terfokus, sehingga dapat membantu mempermudah proses pembelajaran serta mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan (Milenia, 2023) .

Penulis ingin memberikan pemahaman kepada para ibu bahwa membedong bukan hanya soal teknik yang benar, tetapi juga memiliki manfaat penting dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Melalui media *Booklet* ini, penulis berharap informasi mengenai manfaat membedong dapat tersampaikan dengan baik, sehingga para ibu bisa lebih percaya diri dalam merawat bayinya. *Booklet* ini juga diharapkan dapat menjadi bahan edukatif yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan serta mendukung pengembangan ilmu di bidang kesehatan anak. Tujuan penggunaan *Booklet* ini adalah untuk mempermudah proses penyampaian informasi secara visual dan sistematis, agar materi edukatif dapat dipahami dengan lebih cepat, menarik, dan dapat digunakan secara mandiri oleh pembaca kapan saja. Dengan demikian, *Booklet* ini diharapkan dapat menjadi media edukasi yang efektif, berkelanjutan, dan berdampak positif dalam praktik perawatan bayi di lingkungan masyarakat.