

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas dan kuantitas tidur buah hati dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi *Rapid Eyes Movement* (REM) dan nonREM. (Mubarak, dan Chayanti,2009:256).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Sesaat setelah bayi lahir, ia biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, 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 dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang paling tua, yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Sentuhan yang diberikan kepada bayi dengan penekanan lembut akan menimbulkan rasa aman dan nyaman yang dirasakan oleh bayi. Jika sentuhan dan pijat bayi diberikan secara rutin segera setelah kelahiran bayi, adalah sebuah kontak kelanjutan tubuh bayi yang dibutuhkan

oleh bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman bayi (Riksani, 2012).

Menurut hasil penelitian Sekartini, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam 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.

Berdasarkan studi pendahuluan di Adel's HomeCare yang berada di Desa Karangdowo Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten pada bulan februari 2019, dengan mewawancarai Bidan, diperoleh data selama 1 bulan kisaran 80 bayi yang dipijat, 30% diantaranya yang mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam, dan hanya 70% yang mempunyai jumlah jam tidur normal dengan rata-rata 14 jam perhari. Bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan melihat bagaimana "Pemberian Pijat Pijat Bayi dan Murottal Untuk Peningkatan Kuantitas Tidur Bayi".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dibuat suatu rumusan masalah yaitu "Bagaimana peningkatan kuantitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijatan dan murottal?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi pijat bayi dan murottal untuk peningkatan kuantitas tidur bayi .

**b. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil implementasi kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan murottal.
- b. Mendeskripsikan hasil implementasi kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi dan murottal.
- c. Mendeskripsikan peningkatan kuantitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dan murottal pada 2 responden.

**D. Manfaat Penelitian**

**1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi terutama dalam ruang lingkup kebidanan tentang pemberian pijat bayi dan murottal terhadap kuantitas tidur bayi.

**2. Manfaat Praktis**

a. Bagi Ibu Bayi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya ibu-ibu tentang pijat bayi sehingga dapat menstimulasi secara maksimal untuk membantu tumbuh kembang anak, terutama dalam kuantitas tidur bayi.

b. Bagi Bidan Adel's *Homecare* Pedan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif asuhan dalam meningkatkan lama tidur bayi.