

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (D. M. Sari, 2017). Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, yang merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Supriatin et al., 2022). Tidur bagi bayi merupakan suatu keharusan yang mengiringi pertumbuhan tubuh. Tidur yang sangat nyenyak berperan penting dalam masa pertumbuhan bayi. Tidur dapat memberikan peluang bagi sistem imunitas untuk menghasilkan hormon imunitas atau kekebalan tubuh. Pola tidur yang tidak baik berpengaruh terhadap kesehatan (Wahyudhita et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah tidur adalah kebiasaan tidur yang kurang benar dalam menidurkan bayi. Di Indonesia bayi yang mengalami masalah tidur sekitar 44,2%. Masalah tersebut seperti sering terbangun di malam hari. Lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Lufianti et al., 2019).

Bayi yang sulit sekali untuk tidur dimalam hari jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi (D. M. Sari, 2017).

Pijat bayi atau *baby massage* merupakan stimulasi taktil dan sudah menjadi tradisi kuno yang telah dikaji melalui penelitian tentang ilmu neonatal, ahli saraf, psikologi anak, serta beberapa ilmu kesehatan. Sentuhan dan pijatan pada bayi adalah suatu kontak fisik lanjutan yang dibutuhkan oleh bayi demi menjaga perasaan aman setelah proses kelahiran (Aswitami & Udayani, 2019). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur menjadi lebih nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasi yang akan lebih penuh (D. M. Sari, 2017).

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhan bayi semakin baik. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. 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 pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata (Rohmawati, 2018).

Pijatan pada bayi dapat memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak (Supriatin et al., 2022). Hal ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh Rismawati et al. (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar ($p_v = 0,000$). Riset lainnya yang dilakukan oleh Lufianti et al. (2019) bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Desa Pilangpayung, Kec. Toroh, Kab. Grobogan ($p_v = 0,000$).

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Ida Farida didapatkan data bahwa dari 57 ibu bayi 3-6 bulan yang memijatkan bayinya pada bulan Maret – April 2023, 51 bayi (89,5%) mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil wawancara terhadap 10 ibu bayi, 7 ibu menyatakan anak sering terjaga di malam hari sedangkan 3 ibu lainnya menyatakan bayi saat tidur malam jarang terbangun karena ibu rutin memijatkan anaknya.

Berdasarkan uraian di atas dan fenomena yang ada, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi di PMB Ida Farida Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimana perbedaan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan setelah dilakukan pijat bayi di PMB Ida Farida tahun 2023?

C. Tujuan Peneltian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan setelah dilakukan pijat bayi di PMB Ida Farida tahun 2023.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di PMB Ida Farida tahun 2023.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan setelah dilakukan pijat bayi di PMB Ida Farida tahun 2023.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi di PMB Ida Farida tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah khasanah pustaka khususnya tentang perbedaan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi usia 3 – 6 bulan dan dapat sebagai bahan kajian bagi peneliti lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya tentang perbedaan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi pada usia 3 – 6 bulan.

b. Bagi Ibu balita

Penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bagi ibu balita dalam mencegah terjadinya gangguan tidur pada bayinya sehingga anak tidak mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangannya.

c. Bagi Peneliti

Merupakan pengalaman langsung bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan menambah wawasan dalam mengembangkan kerangka berfikir ilmiah melalui penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis disajikan dalam Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
Rismawati et al. (2019), Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 – 12 Bulan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar	Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimen dengan rancangan <i>One Group Pre Post Test</i> dimana pengukuran pada variabel Dependent (kualitas tidur) dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6 - 12 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 30. pengambilan sampel Teknik Purposive Sampling. Analisis	Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-Makassar ($p=0,000$)	<p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Variabel penelitian menggunakan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah <i>one group pretest postes without control group</i>. <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Sampel yang digunakan peneliti adalah bayi usia 3 – 6 bulan. Instrumen yang digunakan peneliti adalah <i>Brief Infant</i>

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
	data menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Ranks test</i>		<p><i>Screening Questionnaire (BISQ)</i></p> <p>3. Tempat dan waktu penelitian.</p>
Supriatin et al. (2022), Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experimental study pretest-posttest one group design</i> . Sampel sebanyak 30 bayi. Analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Ranks test</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi saat belum diberikan terapi pijat dan setelah diberikan terapi pijat bayi ($p = 0,000$).	<p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Variabel penelitian menggunakan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah <i>one group pretest posttes without control group</i>.