

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU PRIMI PARA TENTANG GENTLE SLEEP
TRAINING DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 12 BULAN
DI RS ROYAL MATERNITY MEDAN TAHUN 2026**

**PROPOSAL PENELITIAN
SKRIPSI**



Dosen Pembimbing	: Dr.Debi Novita Siregar, SST., S.Keb., Bdn., M.Kes	
KetuaPenelitia	: Vinni Amaliah	(253302621281)
Anggota 1	: Lastry Simandalahi	(253302621290)
Anggota 2	: Seri	(253302621277)
Anggota 3	: Jernilan	(253302621279)
Anggota 4	: Maria nio	(253302621278)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA
MEDAN
2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis mendasar yang sangat krusial bagi bayi, terutama pada dua tahun pertama kehidupan. Pada usia 12 bulan, tidur berperan penting dalam pematangan otak (neuroplastisitas), konsolidasi memori, serta pelepasan hormon pertumbuhan yang optimal (Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. 2017). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan bahwa bayi usia 1 tahun membutuhkan waktu tidur total sekitar 11 hingga 14 jam per hari, termasuk tidur siang, untuk mendukung perkembangan kognitif dan fisik yang sehat (World Health Organization (WHO), 2019).

Namun, gangguan tidur pada bayi merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh orang tua. Studi menunjukkan bahwa sekitar 20-30% bayi dan balita mengalami masalah tidur, seperti sering terbangun di malam hari (*night waking*) dan kesulitan memulai tidur (Mindell, J. A., & Williamson, A. A., 2018). Pada usia 12 bulan, bayi sering mengalami regresi tidur yang disebabkan oleh lonjakan perkembangan (*developmental leap*), kecemasan perpisahan (*separation anxiety*), serta transisi pola tidur siang. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan tidur ini dapat berdampak negatif pada suasana hati bayi, kemampuan belajar, dan sistem kekebalan tubuh.

Untuk mengatasi masalah tidur, banyak orang tua menerapkan *sleep training*. Namun, metode konvensional seperti *Cry It Out* (membiarkan bayi menangis hingga tertidur) mulai banyak ditinggalkan karena kekhawatiran orang tua terhadap dampak psikologis jangka panjang pada kelekatan (*attachment*) bayi. Sebagai alternatif, muncul pendekatan *Gentle Sleep Training*. Pendekatan ini berfokus pada responsivitas orang tua terhadap kebutuhan bayi, menciptakan rutinitas tidur yang menenangkan, dan mengajarkan bayi tidur mandiri secara bertahap tanpa mengabaikan tangisan mereka (Whittingham, K., & Douglas, P. 2014).

Peran ibu, khususnya ibu *primipara* (baru pertama kali melahirkan), sangat dominan dalam manajemen tidur bayi. Ibu primipara sering kali menghadapi tantangan berupa kurangnya pengalaman, tingginya tingkat kecemasan, dan kebingungan akibat banyaknya informasi yang beredar di media sosial (Prinds, C., Hvidt, N. C., Mogensen, O., & Buus, N. 2014). Pengetahuan ibu yang memadai tentang fisiologi tidur dan metode *Gentle Sleep Training* sangat menentukan keberhasilan penerapannya. Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, S. 2014). Jika ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menidurkan bayi dengan lembut dan responsif, diharapkan ibu dapat menerapkan pola asuh tidur yang konsisten sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih baik.

Meskipun konsep *Gentle Sleep Training* mulai populer, penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan ibu—khususnya primipara—terhadap penerapannya dan dampaknya pada kualitas tidur bayi usia 12 bulan di Indonesia masih terbatas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Pengetahuan Ibu Primipara Tentang *Gentle Sleep Training* dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan"

Survey awal yang dilakukan peneliti di RS Royal Maternity Medan dengan mewawancarai 3 orang ibu, mengatakan Tidak mengerti tentang Hubungan *Gentle Sleep Training*. Berdasarkan Latar Belakang dan survey awal diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang *Gentle Sleep Training* Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang *Gentle Sleep Training* Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan ?

Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan dan menambah Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan peneliti dalam menerapkan teori yang telah diperoleh selama mengikuti kuliah.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bahan masukan pada setiap ibu tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan sumber informasi bagi institusi pendidikan untuk mengetahui manfaat tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan.