

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bayi usia 3–6 bulan berada pada periode emas (golden period) tumbuh kembang, ditandai dengan pesatnya pematangan sistem saraf pusat, mielinisasi, dan pembentukan sinaps otak yang menjadi dasar pencapaian kemampuan motorik selanjutnya. Pada rentang usia ini, bayi idealnya sudah mampu mengangkat kepala tegak saat ditelungkupkan, membalikkan badan (rolling) dari telentang ke tengkurap, meraih dan menggenggam objek, serta menopang berat badan pada lengan, sebagai bagian dari pencapaian motorik kasar dan halus yang sesuai tahapan usianya. Di samping itu, kualitas tidur yang optimal juga menjadi kebutuhan dasar bayi karena selama tidur terjadi sekresi hormon pertumbuhan, konsolidasi memori, serta pematangan jaringan saraf yang mendukung perkembangan motorik secara keseluruhan.

Sentuhan (touch) merupakan salah satu bentuk stimulasi sensorik paling awal yang diterima bayi dan berperan penting dalam pengaturan sistem saraf otonom. Stimulasi taktil yang lembut dan terstruktur mampu meningkatkan aktivitas saraf vagus, menurunkan kadar hormon kortisol, serta meningkatkan sekresi oksitosin dan serotonin sehingga bayi menjadi lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan responsif terhadap stimulasi motorik. Idealnya, stimulasi sentuh ini tidak hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan, tetapi melibatkan orang tua secara aktif sebagai bagian dari asuhan yang berpusat pada keluarga (family-centered care), sehingga tercipta kelekatan emosional (bonding) sekaligus kemandirian keluarga dalam merawat bayinya.

Kenyataannya, gangguan tidur dan keterlambatan pencapaian motorik pada bayi masih menjadi masalah yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan Mindell dkk. di kawasan Asia termasuk Indonesia melaporkan bahwa 25–50% orang tua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur, dan hampir seperempat populasi bayi mengalami masalah tidur pada tiga tahun pertama kehidupannya. Pada saat yang sama, Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa 12–15% anak Indonesia

mengalami keterlambatan perkembangan pada tahun 2023, sementara Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan 1 dari 5 balita atau sekitar 21,6% mengalami stunting, kondisi yang berkaitan erat dengan hambatan tumbuh kembang termasuk aspek motorik.

Data lain menunjukkan bahwa sekitar 30% bayi mengalami keterlambatan pada aspek motorik kasar akibat kurangnya stimulasi dini pada masa awal kehidupan. Penelitian Suryati juga menemukan hubungan bermakna antara kualitas tidur dan capaian perkembangan bayi usia 3 bulan ke atas, di mana bayi dengan kualitas tidur buruk (58,3%) cenderung mengalami perkembangan yang suspect (47,2%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur baik lebih banyak menunjukkan perkembangan normal. Temuan ini menegaskan bahwa tidur dan motorik bukan dua hal yang berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan perlu ditangani secara bersamaan melalui intervensi yang tepat.

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pijat bayi (baby massage) efektif memperbaiki kualitas tidur bayi. Uji klinis acak terkontrol oleh Rezaei, Sharifnia, Nazari, dan Saatsaz pada 140 bayi menunjukkan bahwa pijat sebelum tidur secara bermakna memperpendek latensi tidur, menurunkan frekuensi terbangun malam hari, serta memperpanjang durasi tidur kontinu pada bayi (Rezaei et al., 2023). Penelitian Lin, Yu, Zhang, Liu, dan Xiong juga membuktikan bahwa pijat yang dilakukan langsung oleh ibu (mother-performed infant massage) memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis ibu, sekaligus memperkuat ikatan ibu-bayi (Lin et al., 2023). Hasil serupa diperkuat oleh meta-analisis terhadap 20 studi uji klinis acak yang menyimpulkan bahwa pijat bayi secara konsisten meningkatkan kualitas tidur dan berat badan bayi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pijat (Wulandari et al., 2022).

Selain berpengaruh terhadap tidur, pijat bayi juga terbukti berkontribusi terhadap capaian motorik. Tinjauan sistematis oleh Priyadarshi, Kumar, Balachander, Gupta, dan Sankar terhadap bayi cukup bulan yang sehat menemukan bahwa pijat seluruh tubuh berhubungan dengan perbaikan perilaku neurologis dan kecenderungan peningkatan motorik kasar meskipun dengan tingkat bukti yang masih terbatas (Priyadarshi et al., 2022). Penelitian Zulfiana, Fatmawati, dan Herlina pada bayi

usia 3–12 bulan menyimpulkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh signifikan terhadap perbaikan motorik kasar dan halus (Zulfiana et al., 2022), sejalan dengan temuan Meiranny dan Susilowati yang menyatakan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan capaian perkembangan pada domain motorik kasar, motorik halus, dan kemandirian sosial bayi usia 3–12 bulan (Meiranny & Susilowati, 2021).

Di sisi lain, pendekatan family-centered care (FCC) yang menempatkan keluarga sebagai mitra aktif dalam perawatan bayi terbukti memberikan manfaat yang luas. Penelitian pada ruang perawatan neonatal menunjukkan bahwa penerapan FCC meningkatkan kontak batin antara ibu dan bayi serta mempercepat proses pemulihan bayi (Dary, 2019), sementara penerapan Family Centered Maternity Care berbasis home care terbukti meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu postpartum primipara dalam merawat bayinya (Sulistyowati et al., dalam Dowati, 2015). Meskipun demikian, sebagian besar intervensi pijat bayi yang diteliti masih dilakukan sepenuhnya oleh tenaga kesehatan atau terapis tanpa disertai pelatihan dan pelibatan aktif keluarga secara terstruktur, sehingga keberlanjutan stimulasi di rumah setelah penelitian berakhir sulit terjamin.

Penelitian ini menekankan pendekatan gentle touch baby massage, yaitu pijat dengan tekanan lembut dan berirama yang secara khusus dirancang untuk usia 3–6 bulan yang sistem sarafnya masih sensitif terhadap stimulasi berlebih, dipadukan dengan prinsip family-centered care melalui pelatihan dan pendampingan orang tua agar mampu melakukan pijat secara mandiri dan berkesinambungan di rumah. Pendekatan ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menilai efek pijat terhadap tidur atau motorik secara terpisah dan dilakukan oleh pihak eksternal, sementara penelitian ini mengukur kedua luaran tersebut secara bersamaan dengan orang tua sebagai pelaksana utama intervensi, sehingga hasil penelitian diharapkan lebih aplikatif dan berkelanjutan untuk diterapkan dalam pelayanan kebidanan sehari-hari.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada praktik mandiri bidan (PMB) Ikli Marisyah Hutagaol, dari 30 bayi usia 3–6 bulan yang dilakukan wawancara terhadap ibunya, sebanyak 19 bayi (63,3%) dilaporkan mengalami pola tidur yang tidak teratur atau sering terbangun pada malam hari, dan 11 bayi (36,7%)

menunjukkan capaian motorik yang belum sesuai standar usianya berdasarkan hasil skrining awal. Sebagian besar ibu mengaku belum pernah mendapatkan edukasi maupun pelatihan pijat bayi secara terstruktur dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektivitas Penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care terhadap Kualitas Tidur dan Capaian Motorik Bayi Usia 3–6 Bulan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care efektif terhadap Kualitas Tidur dan Capaian Motorik Bayi Usia 3–6 Bulan?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui Efektivitas Penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care terhadap Kualitas Tidur dan Capaian Motorik Bayi Usia 3–6 Bulan.

Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan sebelum penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care
2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan sesudah penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care
3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care
4. Untuk mengidentifikasi capaian motorik bayi usia 3–6 bulan sebelum penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care
5. Untuk mengidentifikasi capaian motorik bayi usia 3–6 bulan sesudah penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care

6. Menganalisis perbedaan capaian motorik bayi sebelum dan sesudah penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care
7. Menganalisis efektivitas penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care terhadap Kualitas Tidur dan Capaian Motorik Bayi Usia 3–6 Bulan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol

Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi bagi fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit, puskesmas, atau praktik mandiri bidan) mengenai efektivitas penerapan Gentle Touch Baby Massage Berbasis Family-Centered Care sebagai salah satu intervensi asuhan kebidanan pada bayi.

2. Bagi Pendidikan

Menjadi referensi ilmiah dan bahan ajar dalam bidang kebidanan, keperawatan anak, dan kesehatan anak, khususnya terkait stimulasi tumbuh kembang dan asuhan berbasis keluarga pada bayi usia 3–6 bulan.

3. Bagi Peneliti

Menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan penelitian lanjutan terkait stimulasi tumbuh kembang bayi serta intervensi promotif dan preventif berbasis keluarga.