

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bayi adalah anak berusia di bawah satu tahun yang berada pada fase awal kehidupan, ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat. Salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan bayi adalah waktu istirahat atau durasi tidurnya. Saat tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan, sehingga waktu tidur yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan bayi secara optimal (Irma Yunita et al., 2025).

Pada masa perkembangan, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik karena tidur berperan penting dalam proses pematangan otak. Tahap pematangan tersebut terjadi terutama saat bayi berada pada fase Rapid Eye Movement (REM). Otak yang matang memungkinkan bayi untuk belajar berbagai hal secara optimal. Kekurangan tidur dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga bayi lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memengaruhi produksi hormon pertumbuhan. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik sangat diperlukan agar proses pematangan otak dan pertumbuhan bayi berjalan dengan optimal (Irma Yunita et al., 2025).

Berdasarkan laporan WHO tahun 2019, sekitar 33% ibu menyatakan bahwa bayi mereka mengalami gangguan tidur. Peneliti dari Cincinnati Children's Hospital Medical Center juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada bayi tidak selalu menghilang ketika anak tumbuh dewasa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne, Australia menunjukkan bahwa 32% ibu melaporkan adanya kejadian berulang terkait gangguan tidur pada anak mereka.

Di Indonesia, kasus gangguan tidur pada bayi juga cukup tinggi. Penelitian (Nugraheni et al., 2020), menemukan bahwa 44,2% anak berusia di bawah tiga tahun mengalami gangguan tidur. Namun, lebih dari 72% orang tua tidak memandang masalah tidur pada bayi sebagai hal yang serius dalam proses tumbuh kembang anak. Padahal, gangguan tidur dapat berdampak negatif.

Gangguan tidur pada bayi dapat menimbulkan berbagai masalah, mulai dari gangguan perilaku, kesulitan belajar, hingga gangguan tumbuh kembang otak. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, keterlambatan penyembuhan, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, dampak psikologis yang muncul meliputi emosi yang tidak stabil, kesulitan konsentrasi, serta menurunnya kemampuan kognitif. Oleh sebab itu, intervensi yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas tidur bayi menjadi sangat penting (Fauziah Fauziah et al., 2023). Kualitas tidur yang baik penting bagi pertumbuhan bayi, karena aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, saat anak tidur otak mengeluarkan 75% hormon pertumbuhan yang berfungsi merangsang pertumbuhan dan jaringan. Non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan memberikan pijat bayi (Wardani et al., 2023).

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi melalui sentuhan lembut yang memberikan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan merangsang sistem saraf. Kegiatan ini tidak hanya membantu bayi tidur lebih nyenyak dan lama, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua. Pijat bayi telah lama dikenal dalam budaya berbagai bangsa sebagai bentuk perawatan yang alami dan aman (Nurhudariani et al., 2021).

Pijat bayi memberikan berbagai manfaat, di antaranya menurunkan kadar hormon stres, melancarkan sirkulasi darah dan limfatik, meningkatkan berat badan, serta mengurangi frekuensi menangis (Cahyanto, 2020). Dari aspek neurologis, pijatan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan perkembangan sistem saraf pusat bayi. Hal ini juga berpengaruh terhadap pengaturan ritme tidur dan respons tubuh bayi terhadap rangsangan eksternal. Dengan demikian, pijat bayi menjadi salah satu metode yang relevan untuk mengatasi gangguan tidur secara alami (Finka Novia Rahmadani et al., 2025).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur. Salah satunya adalah studi oleh (Widiani & Chania, 2022), yang menunjukkan bahwa pijat bayi secara rutin memiliki pengaruh signifikan terhadap kuantitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali dalam

seminggu selama dua minggu, dan hasilnya menunjukkan peningkatan durasi serta kualitas tidur yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Selain pijat bayi, bentuk terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah white noise (Pratiwi et al., 2021). Menurut Pratiwi et al., (2021) cara yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut dengan memutar white noise dengan pilihan suara intrauterine atau suara rahim ibu. Dari penelitian yang dilakukan peneliti, suara rahim ibu dapat memberikan efek menenangkan dan dapat memberikan kenyamanan pada bayi. Didapatkan ada sebesar 31 bayi dari 33 bayi yang mengalami perubahan kualitas tidur dari buruk menjadi kualitas tidur yang baik.

White noise terdiri dari kombinasi variasi frekuensi suara yang konstan dan berasal dari lingkungan, suara yang monoton yang dapat menyamarkan semua suara dari lingkungan sekitar yang cukup mengganggu. Beberapa penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa mendengarkan white noise dapat meningkatkan kualitas tidur secara terus menerus dengan cara meningkatkan ambang batas akustik secara maksimal sehingga suara bising di sekitarnya kurang mampu menstimulasi otak selama tidur. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa white noise mempengaruhi aktivitas listrik otak dan meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi latensi onset tidur dan memicu tidur yang lebih nyenyak sehingga dapat memperbaiki arsitektur tidur seseorang (Umbas et al., 2021). Mendengarkan white noise dapat membantu bayi tertidur, bayi dapat tertidur setelah 5 menit mendengarkan white noise. White noise dapat diputar melalui aplikasi atau lagu pengantar tidur bayi yang terintegrasi suara white noise (Riedy et al., 2021).

White noise berpengaruh positif terhadap nutrisi, tidur dan durasi menangis pada bayi. White noise dapat meningkatkan kualitas tidur karena suara yang dipancarkan memiliki sifat meningkatkan atau membangunkan sifat yang membuai otak untuk tidur, seperti suara hujan, suara vacuum cleaner dan suara saat berada di rahim Ibu (Augustin et al., 2024). White noise adalah kebisingan yang kerapatan spektral daya pada dasarnya tidak bergantung pada frekuensi (Riedy et al., 2021).

Hasil survey awal yang telah dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di PMB Bidan Aida. Peneliti melakukan wawancara singkat terhadap lima ibu bayi. Hasil

wawancara didapatkan empat bayi berumur 3-6 bulan mengalami gangguan tidur yang didasari karena lingkungan yang tidak nyaman dan berisik. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bidan Aida.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah apakah ada pengaruh kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bidan Aida?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bidan Aida.

Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan white noise dan pijat bayi di PMB Bidan Aida.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan white noise dan pijat bayi di PMB Bidan Aida.
- c. Menganalisis kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dan setelah dilakukannya white noise dan pijat bayi di PMB Bidan Aida

Manfaat Penelitian

Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi pengembangan ilmu keperawatan dan diharapkan menjadi manfaat kepada Institusi Pendidikan, dan juga menambah ilmu pengetahuan serta wawasan penelitian terlebih tentang kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Tempat Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi kepada klinik, terlebih dalam mengoptimalkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dan juga menjadi sumber referensi serta sebagai dasar dalam menentukan implementasi yang akan diberikan kepada bayi dengan gangguan kualitas tidur.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.