

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Masa bayi yang berada pada rentang usia 0–12 bulan merupakan periode keemasan (golden age) bagi pertumbuhan bayi. Pertumbuhan otak dan fisik bayi berlangsung sangat pesat sehingga membutuhkan perhatian khusus dari orang tua pada masa ini. Pemenuhan kebutuhan dasar seperti kualitas tidur dan kecukupan nutrisi melalui menyusui menjadi faktor kunci keberhasilan tumbuh kembang anak secara keseluruhan (Aisyah & Fitri, 2023).

Data terbaru dari World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 25% hingga 30% bayi di seluruh dunia mengalami masalah tidur yang berdampak pada kesehatan fisik. Organisasi kesehatan dunia tersebut menekankan bahwa kualitas istirahat pada awal kehidupan berkaitan erat dengan perkembangan saraf pusat yang optimal. WHO menekankan pentingnya peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan waktu sedenter melalui pedoman Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. Bayi dengan pola tidur yang tidak teratur berisiko tinggi mengalami hambatan pertumbuhan linear akibat gangguan metabolisme hormon. (WHO, 2023).

Kualitas tidur pada bayi sangat dipengaruhi oleh regulasi hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme sirkadian tubuh. Tidur yang berkualitas memungkinkan bayi melewati fase Non-Rapid Eye Movement (NREM) secara optimal untuk pemulihan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang memiliki efisiensi tidur tinggi menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik pada siang hari. Sebaliknya, gangguan pada fase tidur dapat meningkatkan kadar kortisol yang memicu stres fisiologis. Kondisi stres ini seringkali menghambat refleksi let-down dan keinginan bayi untuk menghisap puting susu ibu. Stimulasi relaksasi menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas istirahat agar metabolisme bayi tetap seimbang (Saputri & Handayani, 2021).

Pola menyusui yang efektif memerlukan koordinasi saraf motorik yang baik dari otot-otot wajah dan rahang bayi. Aktivitas fisik yang cukup terbukti secara klinis dapat meningkatkan pengeluaran energi dan memicu rasa lapar yang sehat. Bayi yang aktif cenderung memiliki jadwal menyusui yang lebih konsisten dibandingkan bayi yang pasif. Peningkatan laju metabolisme pasca aktivitas fisik menstimulasi lambung untuk mengirimkan sinyal lapar ke otak. Pola nutrisi yang terjadwal dengan baik akan membantu bayi tidur lebih nyenyak karena rasa kenyang yang bertahan lama. Keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi merupakan kunci utama dalam mendukung pertumbuhan linear bayi (Ramadhani, 2024).

Baby swim merupakan intervensi nonfarmakologis yang memanfaatkan media air untuk stimulasi tumbuh kembang bayi secara komprehensif. Aktivitas hidroterapi ini memberikan stimulasi sensorik dan motorik melalui tekanan alami hidrostatik di dalam air. Tekanan air tersebut menciptakan beban latihan merata yang merangsang seluruh sistem muskuloskeletal dan metabolisme bayi. Kerja otot yang meningkat secara otomatis memacu tubuh untuk memproduksi energi dan membakar kalori lebih cepat. Proses metabolisme ini memicu sekresi hormon ghrelin yang menimbulkan rasa lapar sehingga bayi menyusui lebih kuat setelah berenang. Intervensi ini terbukti efektif memperbaiki keteraturan pola menyusui bayi melalui mekanisme peningkatan nafsu makan secara alami (Wijaya, 2023).

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi taktil yang memberikan dampak positif terhadap stabilitas sistem saraf pusat secara signifikan. Stimulasi sentuhan ini bekerja efektif melalui penekanan pada reseptor saraf yang tersebar di permukaan kulit bayi. Aktivitas pemijatan rutin terbukti mampu menurunkan kadar hormon kortisol yang menjadi pemicu stres serta kegelisahan. Penurunan hormon stres tersebut merangsang peningkatan produksi serotonin sebagai zat pemberi rasa tenang dan relaksasi. Efek sistemik ini membantu bayi mencapai fase tidur dalam (deep sleep) dengan durasi yang lebih lama serta stabil. Kualitas tidur yang meningkat mendukung keberhasilan proses menyusui karena bayi berada dalam kondisi psikis yang siap menerima nutrisi (Sari, 2021).

Kombinasi baby swim dan pijat bayi memberikan efek kesehatan yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal. Baby swim memicu kelelahan positif melalui stimulasi fisik motorik di dalam media air. Pijat bayi berperan sebagai metode relaksasi untuk menenangkan sistem saraf pusat pasca aktivitas fisik. Sinergi kedua metode ini secara efektif mencegah kondisi overstimulasi yang berisiko membuat bayi menjadi rewel. Keseimbangan energi dan pemulihan saraf tersebut dikelola secara alami melalui poros hipotalamus pituitary adrenal (HPA axis). Homeostasis tubuh yang stabil akan meningkatkan kualitas tidur serta memperbaiki pola menyusui bayi secara signifikan (Wardani & Kusuma, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Sari 2021 secara spesifik membuktikan bahwa penerapan pijat bayi secara mandiri mampu meningkatkan durasi tidur bayi sebesar 30%. Studi tersebut menjelaskan bahwa stimulasi taktil melalui pijatan dapat menurunkan ambang stres pada sistem saraf bayi secara signifikan. Hasil akhir dari proses fisiologis ini adalah peningkatan efisiensi tidur dan perpanjangan durasi istirahat yang sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan fisik bayi (Sari, 2021).

Namun Penelitian terkait hidroterapi oleh Wijaya 2023 menemukan fenomena signifikan mengenai peningkatan frekuensi menyusui pasca aktivitas baby swim. Hambatan jenis air saat bayi berenang memicu kerja seluruh kelompok otot menjadi lebih berat dibandingkan aktivitas di darat. Peningkatan beban fisik tersebut secara otomatis mempercepat laju metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi tambahan. (Wijaya, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di PMB Wanti, diperoleh data mengenai bayi berusia 3–12 bulan. Hasil wawancara terhadap 10 orang ibu menunjukkan bahwa 7 orang ibu menyatakan bayinya sering terbangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk kembali tertidur. Selain itu, ibu juga mengeluhkan bahwa bayinya mulai menunjukkan penurunan minat menyusui atau mengalami penurunan nafsu makan. Sementara itu, 3 orang ibu menyatakan bahwa bayinya tidak mengalami gangguan tidur dan memiliki pola menyusui yang relatif baik. Informasi yang diperoleh dari survei awal ini digunakan sebagai dasar dalam mengidentifikasi Efektivitas Kombinasi Baby Swim Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Menyusui.

Berdasarkan latar belakang dan survei awal yang didapatkan, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Kombinasi Baby Swim Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Menyusui di PMB Wanti.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan data yang tersedia di PMB Wanti Jl. Pancing Kec. Medan Deli, Kota Medan, mengenai Egektivitas kombinasi Baby Swim dan Pijat bayi Terhadap Kualits Tidur dan Pola Menyusui, serta latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penting untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Kombinasi Baby Swim Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Menyusui di PMB Wanti Jl, Pancing Mabar Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan tahun 2026.”

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan secara umum untuk menganalisis efektivitas kombinasi intervensi baby swim dan pijat bayi terhadap kualitas tidur serta pola menyusui pada bayi usia 3–12 bulan di PMB Wanti tahun 2026.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mengidentifikasi karakteristik kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi intervensi baby swim serta pijat bayi di PMB Wanti.
- b) Mengidentifikasi gambaran pola menyusui bayi usia 3–12 bulan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi intervensi baby swim serta pijat bayi di PMB Wanti.
- c) menganalisis pengaruh kombinasi baby swim dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di PMB Wanti.
- d) menganalisis pengaruh kombinasi baby swim dan pijat bayi terhadap perbaikan pola menyusui pada bayi usia 3–12 bulan di PMB Wanti.

## **Manfaat Penelitian Instusi**

### **Pendidikan**

Sebagai pembelajaran tambahan dan juga sebagai referensi bagi mahasiswi di perpustakaan Universitas Prima Indonesia.

### **Tempat Penelitian**

Dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan pemberian ASI pada ibu bekerja.

### **Peneliti Selanjutnya**

Kami berharap agar penelitian ini bisa menjadi pedoman serta referensi bagi peneliti selanjutnya dengan hasil yang berkualitas serta dapat di terapkan di kehidupan sehari-hari.