HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN LAMPU TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUKIT SURUNGAN KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT SUMATERA BARAT

Fitri Nova Sari, Elfa Sawitri, Selly Maselina Ester Umbase Madellu, Liany Mangero
Jurusan Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan penting bagi bayi usia 1–6 bulan yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi adalah pencahayaan kamar tidur. Paparan cahaya yang terlalu terang pada malam hari dapat menghambat sekresi melatonin sehingga berpotensi mengganggu kualitas tidur bayi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan lampu tidur dengan kualitas tidur bayi usia 1–6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Sumatera Barat. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 1–6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan. Sampel penelitian berjumlah 56 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan lampu tidur pada bayi usia 1–6 bulan sebagian besar kurang baik, yaitu sebanyak 39 responden (69,7%). Kualitas tidur bayi sebagian besar kurang baik, yaitu sebanyak 37 responden (66,1%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan lampu tidur dengan kualitas tidur bayi usia 1–6 bulan dengan *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan lampu tidur dengan kualitas tidur bayi usia 1–6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Sumatera Barat. Diharapkan orang tua memperhatikan intensitas pencahayaan saat bayi tidur untuk mendukung kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Intensitas Lampu Tidur, Kualitas Tidur, Bayi Usia 1–6 Bulan.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP LAMP USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY AMONG INFANTS AGED 1–6 MONTHS IN THE WORKING AREA OF BUKIT SURUNGAN PUBLIC HEALTH CENTER, PADANG PANJANG BARAT DISTRICT, WEST SUMATRA

Fitri Nova Sari, Elfa Sawitri, Selly Maselina Ester Umbase Madellu, Liany Mangero
Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery
Prima Indonesia University, Medan, Indonesia

ABSTRACT

Background: *Sleep is an essential need for infants aged 1–6 months and plays an important role in their growth and development. One factor that may affect infant sleep quality is bedroom lighting. Excessive exposure to light at night may suppress melatonin secretion and potentially interfere with infant sleep quality.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the relationship between sleep lamp use intensity and sleep quality among infants aged 1–6 months in the working area of Bukit Surungan Public Health Center, Padang Panjang Barat District, West Sumatra.* ***Methods:*** *This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of infants aged 1–6 months in the working area of Bukit Surungan Public Health Center. A total of 56 respondents were selected using purposive sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.* ***Results:*** *The results showed that the majority of infants aged 1–6 months were exposed to an inappropriate intensity of sleep lamp use, with 39 respondents (69.7%). The majority of infants also had poor sleep quality, with 37 respondents (66.1%). The Chi-Square test showed a significant relationship between sleep lamp use intensity and sleep quality among infants aged 1–6 months, with a p-value of 0.002 ($p < 0.05$).* ***Conclusion:*** *There was a significant relationship between sleep lamp use intensity and sleep quality among infants aged 1–6 months in the working area of Bukit Surungan Public Health Center, Padang Panjang Barat District, West Sumatra. Parents are encouraged to pay attention to lighting intensity during infant sleep to support better sleep quality.*

Keywords : Sleep Lamp Use Intensity, Sleep Quality, Infants Aged 1–6 Months.