BAB 1
PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa usia 1-6 bulan merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan bayi, di mana kebutuhan tidur menjadi salah satu faktor paling krusial yang menentukan kesehatannya. Kehadiran bayi dalam keluarga menciptakan kebahagiaan yang tak terlukiskan. Setiap orang tua tentunya akan memperhatikan kebutuhan anaknya mulai dari perkembangan fisik, pemenuhan kebutuhan gizi, dan lain sebagainya. Perolehan nutrisi yang optimal pada masa pertumbuhan 1000 hari memegang peranan penting. 1000 hari pertama tahun sering disebut dengan masa emas (*golden age*), yakni masa sejak seorang anak berada dalam kandungan ibunya hingga ia berusia dua tahun. Kesehatan yang baik, gizi yang cukup, serta perawatan dan stimulasi yang tepat akan membantu anak berkembang dengan sehat dan memiliki kemampuan yang optimal (Irayani, 2023).

Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat tidur. Peran hormon ini adalah merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan seluruh sel dalam tubuh untuk memperbaiki dan beregenerasi. Proses pembaruan sel ini terjadi lebih cepat saat bayi Anda tertidur dibandingkan saat ia terjaga. Selama tahun pertama, otak bayi tumbuh tiga kali lipat ukurannya saat lahir, atau sekitar 80% dari ukuran otak orang dewasa (Karomatunnisa et al., 2022). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang di lakukan oleh Hiscock di melbourne Australia di dapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), bayi usia 0–6 bulan membutuhkan tidur sebanyak 14-17 jam per hari, baik pada siang maupun malam hari. Selama tidur, tubuh bayi melepaskan hormon pertumbuhan secara

maksimal, sistem kekebalan tubuh diperkuat, serta fungsi otak dan sistem saraf berkembang secara optimal. Gangguan pada kualitas tidur dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengganggu perkembangan kognitif dan emosional bayi. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah keciI (Jayanti et al., 2023).

Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus pada bayi menimbulkan dampak luas bagi pertumbuhan dan perkembangan. Tidur merupakan saat utama pelepasan hormon pertumbuhan, terutama pada fase tidur nyenyak; jika terganggu, sekresi hormon ini berkurang sehingga berisiko memperlambat kenaikan berat dan tinggi badan. Selain itu, kualitas tidur yang buruk menghambat pematangan jaringan otak, konsolidasi memori, serta menurunkan daya tahan tubuh, membuat bayi lebih mudah rewel, sulit diatur, dan rentan terkena infeksi (Nugroho dkk., 2023). Menurut Cunningham dkk. (2022), gangguan tidur kronis pada tahun pertama kehidupan juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan emosional hingga usia selanjutnya.

Salah satu faktor lingkungan yang sering dianggap sepele namun berpengaruh besar terhadap pola tidur adalah pencahayaan ruangan, khususnya penggunaan lampu tidur. Sekitar 85% orang tua di Indonesia tetap menyalakan lampu tidur sepanjang malam dengan berbagai alasan, antara lain agar mudah memantau kondisi bayi, takut bayi gelap, menghindari rasa takut, serta memudahkan saat menyusui atau mengganti popok di malam hari. Berbagai jenis lampu digunakan, mulai dari lampu dengan cahaya terang, redup, hingga lampu berwarna-warni, sehingga menimbulkan perbedaan intensitas cahaya yang diterima bayi selama beristirahat (Karomatunnisa et al., 2022).

Secara fisiologis, tubuh manusia memiliki ritme sirkadian atau jam biologis yang diatur oleh hormon melatonin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gradisar et al. (2022), cahaya, terutama yang bersinar di malam hari, memiliki kemampuan menekan produksi hormon melatonin. Hormon ini berperan

penting dalam mengatur siklus tidur dan menjaga kedalaman tidur. Semakin tinggi intensitas cahaya yang terpapar pada mata bayi, semakin besar penekanan yang terjadi pada produksi hormon tersebut. Akibatnya, bayi menjadi sulit mencapai tidur nyenyak, sering terbangun, serta durasi tidur yang efektif menjadi berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Yoshida dkk. (2023) pada 43 bayi usia 3–5 bulan menunjukkan bahwa penggunaan lampu tidur dengan intensitas terang atau mengandung spektrum cahaya biru secara signifikan menekan produksi hormon melatonin, memperlambat waktu masuk tidur, serta meningkatkan frekuensi terbangun malam hari. Sebaliknya, pencahayaan redup berwarna merah atau kuning keemasan dengan intensitas rendah (di bawah 40 lux) tidak mengganggu ritme sirkadian, justru membantu menciptakan rasa aman dan mempertahankan durasi tidur nyenyak yang lebih panjang dibanding ruangan yang terang total atau gelap pekat. Penelitian ini menegaskan bahwa jenis dan intensitas cahaya sangat menentukan apakah lampu tidur bermanfaat atau justru merusak kualitas istirahat bayi.

Survei awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kecamatan padang Panjang Barat Sumatera Barat pada bulan Juni 2026 terhadap 10 orang ibu dengan bayi usia 1–6 bulan menunjukkan bahwa 70% keluarga menggunakan lampu tidur sepanjang malam, hanya 30% membiarkan kamar dalam keadaan gelap. Sebanyak 70% ibu melaporkan bayinya sering terbangun malam, sulit tidur kembali, atau terlihat rewel serta lebih dari separuh responden belum mengetahui bahwa jenis dan intensitas cahaya dapat memengaruhi kualitas tidur bayi.

Meskipun kebiasaan ini sangat umum dilakukan oleh masyarakat, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara tingkat intensitas cahaya lampu tidur dengan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan lampu tidur dengan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah kepada orang tua dan

tenaga kesehatan mengenai pentingnya pengaturan pencahayaan ruangan demi menjamin kualitas tidur dan kesehatan bayi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai 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.

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah 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?".

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

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.

Tujuan Khusus

1. Menganalisis intensitas penggunaan lampu tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kecamatan padang Panjang Barat Sumatera Barat.
2. Menganalisis kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kecamatan padang Panjang Barat Sumatera Barat.
3. Menganalisis 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.

Manfaat Penelitian

Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah bahan pustaka dan referensi ilmiah, serta menjadi sumber pembelajaran yang bermanfaat untuk memperkaya informasi dan wawasan mengenai hubungan antara kebiasaan penggunaan lampu tidur dengan kualitas tidur pada bayi usia 1–6 bulan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi mahasiswa dan tenaga pendidik dalam

mengembangkan kajian ilmu kebidanan dan kesehatan anak selanjutnya.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan sumber informasi bagi tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya. Hasilnya dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan penyuluhan, edukasi, serta promosi kesehatan kepada ibu dan keluarga mengenai cara menciptakan lingkungan tidur yang baik dan aman, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan bayi secara optimal.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi dalam menyusun penelitian sejenis atau lebih lanjut, terutama yang membahas topik mengenai faktor lingkungan, pola asuh, dan kualitas tidur pada bayi. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan untuk memperbaiki metode atau variabel penelitian yang lebih mendalam di masa mendatang.