

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebanyakan anak memerlukan sistem tidur yang ideal, namun 15-30% anak menghadapi permasalahan tidur setiap kala bayi. Sebagian peneliti menjabarkan bahwasannya permasalahan tidur ketika semasa bayi kemungkinan berkelanjutan saat memasuki balita serta sekolah. Ketika sesudah lahir, bayi kebanyakan tidur mencapai 16-20 jam sehari. Menginjak umur dua bulan bayi kebanyakan tidur malam hari dibandingkan siang hari. Ketika berusia tiga bulan, bayi baru lahir sebagian besar sistem tidurnya berkisar 15-17 jam, yang mana pengelompokkan waktunya 8 jam ketika tidur siang dan 9 jam ketika tidur malam.

Jumlah tidur bayi menyusut bertepatan peningkatan usianya. sistem tidur siang menurun berkisar tiga kali rentang usianya tiga dan enam bulan. Bayi berusia 0 hingga 6 bulan seringkali tidur 13 hingga 15 jam setiap harinya. Kebiasaan tidur bayi mulai menyerupai orang dewasa sekitar usia enam bulan. Perkembangan bayi sangat bergantung pada tidur malam yang nyenyak, karena pada saat itulah perkembangan stimulus bayi menjangkau pusatnya. Disisi lain, ketika tidur tubuh bayi memproses hormon bertumbuhnya tiga kali semakin besar dibandingkannya sesaat bayi terjaga.

Berasakan temuan Tang & Aras (2018), diteliti 5 kota terbesar di Indonesia diantaranya Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Didapati 51,3% bayi terjadi permasalahan tidur, 42% jam tidur ketika malam hari menurun dari 9 jam selanjutnya terjaga ketika malam hari berkisar 3 kali serta lamanya sistem terjaga berkisar 1 jam ketika malam hari. Temuan didapati melalui partisipan sejumlah 385 orang. Beberapa bayi diakui terjadi gangguan tidur apabila ia terjaga sebanyak tiga kali ketika malam hari serta sistem tidurnya tidak kurang sembilan jam. Dia selalu tampak mudah tersinggung, menangis, dan sulit tidur kembali saat dia tidur.

Metode 2S (*Swinging, Sushing*) ialah sesuatu model berfungsi supaya terpenuhinya keperluan itu. *Sushing* yakni teknik dimana menggunakan suara yang mampu menenangkan dan memberi kenyamanan pada bayi, suara tersebut

seperti suara “shuss” atau “cup-cup” suara tersebut membantu bayi tertidur atau tetap tertidur dengan mengakhiri tangisan dan rewelnya. *Swinging* adalah teknik mengayunkan bayi sehingga bayi yang diayunkan merasa lebih tenang dan nyaman.

Bayi yang digendong akan memiliki hubungan ikatan yang lebih kuat dan tidur malam yang lebih nyenyak, serta kekuatan fokus yang lebih berkembang sepenuhnya saat bangun tidur. Statistik menunjukkan bahwa banyak ibu yang masih ragu untuk menggendong anaknya secara rutin, terutama ketika permulaan hamil. Akibatnya memicu kekhawatiran masyarakat terhadap teknik mengangkat bayi yang tidak tepat dan ketidaktahuan masyarakat mengenai cara mengangkat bayi yang tepat (Sukmawati & Imanah, 2020). Saat lahir, bayi baru lahir harus belajar menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan. Suhu ruangan yang dingin dan pencahayaan yang terang menggantikan kehangatan dan kegelapan. Dapat dimengerti jika bayi yang baru lahir menginginkan hal tersebut (Muminah & Salim, 2022).

Salah satu cara untuk membantu bayi merasa nyaman adalah dengan menggendongnya. Bayi dengan cepat merasa aman dan tenteram dalam pelukan ibunya karena terbiasa mendengar detak jantung ibunya, mendengar suaranya yang unik, merasakan hangatnya tubuhnya, serta merasakan ritme langkah dan gerak tubuhnya. Khususnya pada tiga bulan pertama kehidupannya, menggendong anak selama tiga jam sehari menghasilkan 43% lebih sedikit tangisan dibandingkan tidak menggendong sama sekali.

Salah satu cara mempererat hubungan ibu dan anak adalah dengan menggendongnya. Memeluk dan menggendong anak pada dasarnya adalah cara kita memberitahunya bahwa apa pun yang terjadi, orang tuanya akan selalu ada untuk mendukungnya dan dia tidak perlu takut. Meski demikian, nampaknya masih banyak masyarakat yang belum mengetahui teknik menghentikan tangisan yang aman dan nyaman.

Didasarkan konteks dan jajak pendapat pertama yang peneliti lakukan di PMB Lilis Sugianti, dari 20 bayi yang memiliki masalah tidur sebagian besar karena ketidaktahuan ibu mengenai metode yang tepat untuk memberikan rasa nyaman kepada bayi. Menurut temuan ini, peneliti akan menelaah mengenai Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di di PMB Lilis Sugianti?

Rumusan Masalah

Mengingat uraian sebelumnya, penulis membuat proposal penelitian tentang Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di di PMB Lilis Sugianti, Kota Pekanbaru?

Tujuan Penelitian

Supaya mengetahui Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti, Kota Pekanbaru.

Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat membantu mahasiswa kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan, rencananya bahan bacaan ini akan menjadi bahan masukan bagi lembaga pendidikan. Secara khusus dapat dimanfaatkan untuk membahas seberapa baik metode 2S (*Swinging, Sushing*) ketika memajukan kualitas tidur bayi.

2. Tempat Penelitian (Opsional)

Temuan laporan berguna memajukan bidang ilmu kebidanan, khususnya dalam pemberian asuhan kebidanan menggunakan metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

3. Peneliti Berikutnya

Diinginkan agar berguna ketika melaksanakan riset/observasi berikutnya saat meneruskan pembinaan kebidanan terhadap bayi baru lahir guna memajukan kualitas tidurnya secara optimal menggunakan metode 2S (*Swinging, Sushing*).