

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini. Bayi juga disebut dengan masa *window of opportunity* yaitu masa dimana kesempatan untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan nutrisi yang adekuat, untuk membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. Sentuhan ibu selain sebagai bentuk kasih sayang juga merupakan stimulus yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Araetal, 2018).

Proses pertumbuhan dan perkembangan terutama pada masa bayi dan masa balita merupakan proses yang teramat penting bagi kehidupan manusia. Karena pada masa itulah proses tumbuh kembang menentukan masa depan anak baik secara fisik, mental maupun perilaku. Laju pertumbuhan dan perkembangan pada setiap tahapan usia tidaklah sama, tergantung dari faktor keturunan, konsumsi gizi, perilaku orang tua dan lingkungannya. Tidak dapat dipungkiri pula bahwa lingkungan turut mempengaruhi perkembangan anak. Jika tidak mendapat kesempatan dan lingkungan yang baik untuk berkembang, maka kecerdasan itu tidak akan mencapai kemampuan yang maksimal (Bambang, 2011).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain faktor lingkungan, faktor genetik, faktor pola asuh orangtua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Tang, 2018).

Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan. Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari (Nugraheni et al., 2018). Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur

tubuhnya dapat menghasilkan hormone untuk meningkatkan tumbuh kembangnya .maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur (Cahyani dan prastuti,2020).

Menurut ahli tidur anak di Rumah Sakit Anak Philadelphia menurut Jodi Mindell tidur memegang beberapa manfaat bagi bayi yaitu memberikan kesempatan pada tubuh untuk beristirahat dan meningkatkan metabolisme yaitu mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkannya. Perkembangan saraf belum sempurna pada masa bayi sehingga tidur yang sehat dan berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan saraf pembentukan sinaps dan pelepasan 75% hormone pertumbuhan (Bansode et al,2018).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi.Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Saat ini berbagai terapi untuk mengatasi masalah tidur bayi sudah banyak dikembangkan, seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu contoh terapi non farmakologis adalah dengan terapi pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. Sebenarnya pijat bayi ini sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan didunia ini sejak berabad-abad lalu. Pijat bayi berkembang dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi dan tujuan. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini

juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orang tua dan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Riksani,2010).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal pediatric tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australiadidapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bias menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et all,2011).

Di Indonesia masih 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 masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksana di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam) (Minarti, 2012).

Penelitian yang dilakukan di klinik Bidan Juliana Tanjung Morawa di peroleh hasil bahwa sebanyak 80% bayi yang melakukan pijat mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan setelah dipijat dengan p value 0,010. Penelitian dilakukan pada bayi 3-6 bulan dari 50 bayi (Yessy arisman dkk,2024).

Dari survei awal yang dilakukan di Puskesmas Marihat Bandar peneliti melakukan wawancara kepada 20 ibu yang memiliki bayi berumur 0-6 bulan. Mereka menyatakan bahwa bayi yang dilakukan pemijatan dapat merasakan tidur lebih lama dan nyenyak.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2024 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur setelah di pijat di Wilayah Kerja Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi yang dapat dipergunakan untuk penelitian selanjutnya.

2. Untuk Tempat Penelitian

Sebagai salah satu masukan dalam peningkatan mutu pelayanan kesehatan terutama untuk pijat bayi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.