

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30% anak mengalami masalah tidur pada periode bayi. Beberapa ahli menyebutkan bahwa masalah tidur pada masa bayi dapat berlanjut pada usia balita dan masa usia sekolah, dan hal tersebut dapat memprediksi terjadinya masalah tidur dan perilaku nantinya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam.

Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun.

Berdasarkan jurnal Tang & Aras (2018), dilakukan penelitian di 5 kota besar di Indonesia yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Terdapat 51,3% bayi memiliki masalah tidur, 42% jam tidur pada malam hari kurang dari 9 jam kemudian terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lamanya waktu terbangun kurang lebih 1 jam pada malam hari. Data tersebut diperoleh dari responden sebanyak 385 orang. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidur kurang dari Sembilan jam, terbangun lebih dari tiga kali. Selama tidur terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Metode 2S (*Swinging, Sushing*) merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. *Sushing* merupakan teknik dengan menggunakan suara yang mampu menenangkan dan memberi kenyamanan pada bayi, suara tersebut

seperti suara “shuss” atau “cup-cup” suara tersebut membantu untuk menghentikan tangisan dan rewel serta memudahkan bayi tidur atau tetap tertidur. *Swinging* adalah teknik mengayunkan bayi sehingga bayi yang diayunkan merasa lebih tenang dan nyaman.

Bayi yang digendong akan meningkatkan *bounding attachment* dan dapat tidur dengan lelap sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan menggendong secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah menggendong bayinya dan tidak tahu cara menggendong posisi bayi yang benar (Sukmawati & Imanah, 2020). Ketika Bayi lahir ke dunia membuat dirinya harus beradaptasi dengan perbedaan suasana. Kehangatan dan kegelapan digantikan dengan dinginnya suhu ruangan dan silaunya cahaya. Tidak heran ketika bayi lahir ingin digendong terus dan selalu ingin didekat ibu karena bayi menemukan kenyamanannya seperti masih di dalam kandungan (Muminah & Salim, 2022).

Untuk membuat bayi merasa nyaman, salah satu cara yang digunakan adalah menggendongnya. Mendengar suara degup jantung ibu, suara ibu yang khas, hangat tubuh ibunya serta ritme langkah dan gerakan tubuh ibu adalah hal yang sangat dikenal bayi yang dengan cepat memberi mereka rasa aman dan tenang, itu sebabnya bayi mudah tertidur di dalam gendongan. Bayi yang digendong selama 3 jam sehari lebih sedikit menangis sebanyak 43% dibandingkan bayi yang tidak digendong, terutama pada tiga bulan pertama kelahirannya.

Menggendong adalah salah satu metode untuk meningkatkan *bounding/ ikatan* antara ibu dan bayi. Menggendong anak, memeluknya dengan erat, sebenarnya adalah cara kita untuk mengatakan kepadanya bahwa tidak ada yang perlu ditakutkan, karena apapun yang akan terjadi ada orang tua yang akan selalu ada untuknya. Namun hingga saat ini ternyata masih banyak yang belum memahami cara menggendong bayi yang aman dan nyaman.

Berdasarkan latar belakang dan survey awal yang dilakukan peneliti 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. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di di PMB Lilis Sugianti, Kota Pekanbaru?

Rumusan Masalah

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

Tujuan Penelitian

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

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak pendidikan untuk menambah bahan bacaan yang dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa kebidanan dalam melaksanakan asuhan kebidanan tentang Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

2. Tempat Penelitian (Opsional)

Hasil laporan ini dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi perkembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam pemberian asuhan kebidanan menggunakan metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya guna untuk memberikan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir untuk meningkatkan kualitas tidurnya secara optimal menggunakan metode 2S (*Swinging, Sushing*).