

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur mempunyai peran yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada bayi usia 0 hingga 4 bulan. Pada tahap ini, bayi tidur banyak, yang penting untuk perkembangan otak, penguatan sistem imun, dan kestabilan emosi. Namun, Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Dari jumlah tersebut, 41% bayi sering terbangun lebih dari tiga kali dalam semalam, tidur malam kurang dari 9 jam, dan memiliki waktu terjaga lebih dari satu jam. (Subakti & Anggraini, 2022).

Bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat berdampak buruk terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Saat bayi tidur, tubuhnya menghasilkan hormon pertumbuhan yang sangat penting untuk perkembangan fisik dan otak. Hormon ini membantu bayi tumbuh dengan baik dan belajar dengan efektif. Tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan pertumbuhan bayi. Jika bayi tidak tidur cukup baik, baik dari segi durasi maupun kualitas, hal ini dapat mengganggu produksi hormon. Akibatnya, proses tumbuh kembang bayi bisa terpengaruh. (Daniel Akbar Wibiowo dkk.,2024)

Jika bayi terlihat tenang dan tidak sering terbangun, itu menandakan kualitas tidur pada bayi baik. Tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan bayi. Banyak bayi mengalami gangguan tidur, yang menjadi tantangan untuk orang tua. Menurut WHO dalam jurnal *Pediatrics* tahun 2012, sekitar 33% ibu melaporkan bahwa bayi mereka mengalami masalah tidur. Sementara itu, penelitian oleh Hiscock (2002) di Melbourne, Australia menunjukkan bahwa 32% ibu menyatakan anaknya sering

mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, kondisi serupa juga ditemukan. Penelitian oleh Sekartini (2004) mengungkapkan bahwa 44,2% anak di bawah usia tiga tahun mengalami gangguan tidur (Nugraheni et al., 2018). Bayi yang kurang tidur dapat mengalami dampak negatif pada tumbuh kembangnya. Mereka mungkin tumbuh lebih lambat, sering rewel, merasa lesu, dan kurang bersemangat. Selain itu, pola makannya juga bisa terganggu. (Pratiwi, 2021). Bayi yang kurang tidur dapat mengalami berbagai masalah jangka panjang. Mereka mungkin menjadi lebih rentan terhadap gangguan pada kemampuan berpikir dan belajar. Selain itu, bayi yang kekurangan tidur juga bisa kesulitan untuk berkonsentrasi, memiliki memori yang lemah, dan kehilangan kreativitas. (Aryani et al., 2022).

Terapi pijat merupakan salah satu cara alami untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dengan rutin melakukan pijat, orang tua dan bayi bisa lebih dekat satu sama lain, yang sangat penting untuk pertumbuhan emosional bayi. Sentuhan lembut membuat bayi merasa nyaman. Ini dapat mengurangi ketegangan dan membantu mengatasi rasa gelisah yang mereka alami. Pijat bayi membantu otot-otot bayi menjadi lebih rileks. Ini juga memperlancar peredaran darah. Dengan cara ini, bayi dapat tidur lebih nyenyak. Pijatan dapat membantu meningkatkan kadar serotonin pada bayi. (Roesli, 2013 dalam Astriana dan Ningsih 2016).

Pijat bayi mempunyai beragam manfaat. Teknik ini membantu bayi fokus, membuatnya lebih tenang, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, juga membantu pencernaan, merangsang sistem saraf dan otak, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Subakti & Anggraini, 2022) Pijat bayi dapat meningkatkan hormon serotonin yang diubah menjadi melatonin. Melatonin membantu

mengatur siklus tidur, sehingga bayi menjadi lebih mengantuk dan kualitas serta durasi tidurnya meningkat. (Putri Dewi Astriani dkk., 2016). Penelitian oleh Tang Aras (2018) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0-4 bulan. Setelah mendapatkan pijatan, 73,3% bayi tidur dengan baik, meningkat dari sebelumnya yang hanya 33,3% (Siahaan Edita Revine & Juniah.,2023)

Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat ini juga dapat membantu bayi menambah berat badan dan mendukung pertumbuhannya. Pijatan dapat meningkatkan nafsu makan dan pencernaan, sehingga nutrisi terserap lebih baik. Selain itu, pijat juga dapat mempererat hubungan antara orang tua dan bayi melalui interaksi yang meningkatkan komunikasi non-verbal. (Daniel Akbar Wibowo dkk.,2024). ada banyak penelitian yang menunjukkan manfaat pijat bayi, orang tua perlu belajar teknik yang benar dan aman. Disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau terapis pijat bayi sebelum memulai terapi ini agar mendapatkan manfaat optimal dan menghindari risiko. Pijat bayi bisa jadi alternatif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0 sampai 4 bulan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi dapat ditangani dengan melakukan terapi pijat. Penelitian oleh Bennet et al. (2013) menyimpulkan pijat bayi berdampak positif pada pola tidur, sistem pernapasan, dan mengurangi stres bayi melalui sentuhan orang tua. (Aji, 2016). hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun 2019 mengemukakan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi dimana bayi yang mendapatkan pijatan dapat memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu 15 kali lebih tinggi dibandingkan dari bayi yang tidak mendapat pijatan (Sari, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Rahayu (2016)

menjelaskan bahwa pijat bayi membuat perasaan nyaman bagi bayi, karena pijatan yang lembut dapat membantu meringankan ketegangan otot dan membuat relax sehingga bayi menjadi lebih tenang dan mudah untuk tertidur. Berdasarkan latar belakang yang ada maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan berjudul “Implementasi Terapi Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0 Sampai 4 Bulan Di Uptd Puskemas Sikumana”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran gangguan kualitas tidur pada bayi usia 0-4 bulan?
2. Bagaimana gambaran pengaruh gangguan kualitas tidur pada bayi sebelum dan sesudah terapi pijat?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengaruh terapi pijat terhadap kualitas tidur bayi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden atau partisipan (misalnya:usia,jenis kelamin,nama,dll)
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada bayi sebelum intervensi terapi pijat
- c. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada bayi sesudah intervensi terapi pijat

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penulisan karya tulis ilmiah ini meliputi

1. Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan ilmiah terkait hubungan antara terapi pijat dan kualitas tidur bayi.
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan metode non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi
3. Mendukung pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan anak, khususnya dalam bidang terapi komplementer.\

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Orang Tua: memberikan edukasi kepada orang tua bayi di Puskesmas Sikumana tentang manfaat dan teknik terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur
2. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Sikumana :
 - a) menjadi panduan dalam mengimplementasikan terapi pijat sebagai bagian dari pelayanan kesehatan bayi.
 - b) Membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pelatihan pijat bayi kepada orang tua.
3. Bagi Puskesmas Sikumana:
 - a) Dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan program edukasi atau layanan terapi pijat bayi di Puskesmas.
 - b) Mendukung upaya peningkatan kesehatan bayi melalui metode perawatan yang aman dan alami.

