

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang tidak adekuat dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Kebutuhan bayi untuk tidur, bangun dan menangis berbeda antara tiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (Fauziah *et al.*, 2018).

Dampak kurang tidur bisa mengganggu pertumbuhan tulang sehingga anak memiliki postur tinggi di bawah rata-rata. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 angka kejadian stunting di dunia mencapai 22 % atau sebanyak 149,2 juta pada tahun 2020. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics* sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Sinaga & Laowo, 2019). Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah (Permata, 2017). Diperoleh data sebanyak 80% bayi sulit tidur pada malam hari dengan jumlah tidur

kurang dari 13 jam per hari dan 20% tidur normal rata-rata 14 jam per hari di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember (Akib, 2017).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Tahun 2018, prevalensi anak Indonesia di bawah usia lima tahun yang mengalami stunting (pendek) yaitu 30,8 persen atau sekitar 7 juta balita (Kemenkes RI, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang dari 22 puskesmas di kota padang, puskesmas dengan jumlah stunting terbanyak berada di puskesmas andalas 13,9% sebanyak 656 balita, Puskesmas dengan jumlah stunting terendah berada di puskesmas nanggalo sebanyak 34 balita.

Bayi yang mengalami masalah tidur dapat mengganggu pada pertumbuhan bayi (Sukmawati, 2020). Terkadang bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali selama tidur. Apabila hal ini sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan mempengaruhi pertumbuhannya baik secara fisik maupun psikis (Fauziah, 2018).

Kuantitas tidur bayi merupakan waktu atau jumlah tidur bayi biasanya dihitung dengan jumlah waktu (jam). Bayi yang memiliki waktu tidur yang cukup 13-15 jam/hari dengan pola tidur siang 2 jam dengan 3 kali tidur siang, tidur malam hari 9 jam dengan paling banyak bangun 2 kali terbangun, hal ini akan membuat bayi saat bangun lebih bugar, tidak rewel, pertumbuhan dan perkembangan optimal. (Akib & Merina, 2018)

Bayi mempunyai kebutuhan tidur yang berbeda sehingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur

yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (Cahyaningrum dan E. Sulistyorini, 2013; Noorbaya S, Johan H, 2018).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Menurut Prasadja (2009) dalam Roesli (2016) salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian yang dilakukan Tiffany Field di Touch Research Institute Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pijatan.

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, 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, 2012)

Pijat bayi merupakan sentuhan pada kulit yang banyak memberi manfaat bagi bayi meliputi dapat membantu rileksasi, mengubah gelombang otak

menjadi positif, memperbaiki sistem sirkulasi darah dan pernapasan sehingga meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke sel, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Muawamah, 2019).

Penelitian oleh Mindell et al (2018) menyatakan, pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu efektif dalam meningkatkan waktu tidur bayi di malam hari dan bayi menjadi lebih mudah tertidur. Penelitian yang sama oleh Bennett et al (2013) menyebutkan bahwa pijat bayi secara signifikan membantu bayi tertidur dengan lelap dan durasi waktu terbangun bayi di malam hari jauh lebih sedikit pada 7 kelompok pijat dibandingkan dengan kelompok tanpa pijatan. Kelompok tanpa pijat memiliki durasi rata-rata bangun di malam hari 16 menit lebih lama setelah dari pada kelompok pijat. Begitu juga dengan penelitian Lilik Mardiana, dkk (2014), tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa Munungrejo Kecamatan Lamongan, hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijatan lebih tinggi dari pada sebelum pijatan, dan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya, bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhan juga semakin membaik (Riksani, 2018).

Dari survey awal yang telah dilakukan peneliti bahwa diwilayah kerja puskesmas andalas kota Padang terhadap 10 orang ibu yang memiliki bayi usia 3-36 bulan, 7 diantaranya mengatakan bayinya tidur kurang dari 13 jam, sedangkan 3 bayi lainnya tidur di atas 13 jam. Dari 7 bayi yang kurang tidur 13 jam tersebut dikatakan bahwa bayi tersebut sering rewel dan sering terbangun.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-36 bulan di Kelurahan Jati Wilayah Kerja Puskesmas Andalas tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam peneliti ini adalah: Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-36 bulan di Kelurahan Jati Wilayah Kerja Puskesmas Andalas tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur pada bayi usia 3-36 Bulan di kelurahan jati wilayah kerja puskesmas Andalas tahun 2023.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Diketahui Rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi.
- b. Diketahui Rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi.
- c. Diketahui Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi pada usia 3-36 bulan tahun 2023.



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi teoris**

#### a. Bagi peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk menerapkan ilmu mata kuliah Naturopaty pada saat perkuliahan, menambah wawasan serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman secara langsung.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta ilmu pengetahuan dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya menggunakan metode yang sama dengan penelitian ini.

### **2. Bagi praktis**

#### a. Bagi STIKes Alifah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan tambahan referensi untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur pada bayi usia 3-36 bulan selanjutnya.

#### b. Bagi Puskesmas

Memberikan informasi dan masukkan dalam memberikan edukasi pada bayi usia 3-36 bulan untuk menerapkan dan memberikan pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur.

## **D. Ruang Lingkup penelitian**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-36 bulan di Kelurahan Jati Wilayah Kerja Puskesmas Andalas



tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai September 2023. Variabel penelitian meliputi pemijatan bayi dan kuantitas tidur pada bayi usia 3-36 bulan. Jenis penelitian ini menggunakan design *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre Test Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi yang usia 3-36 bulan di Kelurahan Jati Wilayah Kerja Puskesmas Andalas tahun 2023 sebanyak 520 bayi. Jumlah sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 40 bayi. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Dari hasil uji normalitas data didapatkan tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai  $p=(p<0,05)$  dinyatakan ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-36 bulan di Kelurahan Jati Wilayah Kerja Puskesmas Andalas tahun 2023.

