

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap anak mengalami proses tumbuh kembang yang berbeda-beda. Baik menyangkut kecepatan dan percepatan proses tumbuh kembangnya, maupun keunikan-keunikan tersendiri yang terdapat pada masing-masing anak . Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (Departemen Kesehatan, 2009). Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan. Departemen Kesehatan (2009)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari terjaga. Menurut Rafknowledge (2004) , pada dasarnya tidur dibagi menjadi dua tahapan yaitu non REM (*non Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur tenang dan REM (*Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur aktif.

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi yang baru lahir biasanya tidurnya lama , sekitar 17-18 jam/hari dalam minggu pertama sejak kelahiran , dan 15 jam per hari pada bulan pertama sejak kelahiran. Seorang bayi yang baru lahir sampai

kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Bayi dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila lama tidurnya biasanya hampir seimbang antara siang dan malam, bayi bisa tidur dengan tenang, bayi merasa sangat segar saat bangun tidur di pagi hari dan bayi merasa penuh semangat untuk melakukan aktivitas fisik ringan lainnya. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang (Rafknwoldge,2004).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi.

Di Indonesia cukup 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 hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2004, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42 % jam tidur malamnya kurang

dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam. (Dalam Sekartini, 2004)

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Menurut Dr.Andreas , salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Dengan terapi pijat bayi melalui 19 gerakan pijatan dapat mengatasi masalah tidur bayi sehingga kualitas tidur bayi akan lebih baik. Untuk mengetahui kualitas tidur bayi pada penelitian ini menggunakan kuisioner yang mengacu pada *Brief Screening Questionnaire for infants sleep problem (BSQI)* , kuesioner ini telah divalidasi terhadap ACG (Actigrafi) dan sebelumnya telah digunakan oleh seorang ahli yaitu Avi Sadeh Dsc dalam penelitiannya yang dilakukan di Amerika pada tanggal 7 Juli 2003.

Berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Angela Underdown dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti 9 macam gerakan pijat bayi yang diterapkan kepada 598 bayi usia di bawah 6 bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Dalam Sutini, 2008).

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Tiffany Field di *Touch Research Institute America* yang menunjukkan bahwa bayi yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu , tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan (Dalam Roesli,2013)

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Desa Tabumela Kecamatan Tilango , Kabupaten Gorontalo pada tanggal 23 Februari 2015 didapatkan jumlah bayi 61 bayi yang

berkunjung melakukan imunisasi di Posyandu Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo, 29 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur pada malam hari karena ketika siang hari terlalu banyak melakukan aktivitas fisik ringan , seperti belajar merangkak, belajar mencoba duduk sebentar dengan ditopang, kondisi anaknya yang lagi sakit , sering mendengar suara dengkur , dan suhu kamar yang terlalu panas. Ibu-ibu menganggap masalah gangguan tidur (bayi tidak bisa tidur nyenyak / sering terbangun dan menangis di malam hari) merupakan hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya, dan kebanyakan ibu-ibu melakukan pijat bayi pada tukang pijat hanya pada saat kondisi bayi lagi sakit saja.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang **“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “Apakah Ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Bulan Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo ? ”

1.3 Identifikasi Masalah

- a. Dari 61 bayi yang berkunjung ke Posyandu di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo, dilaporkan ada 29 bayi yang mengalami masalah ketika tidur.

- b. Ibu-ibu menganggap masalah gangguan tidur merupakan hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya, dan kebanyakan ibu-ibu melakukan pijat bayi hanya pada saat kondisi bayi lagi sakit saja.

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo

- b. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.
- b. Diketuainya kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi dan kelompok control di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.
- c. Diketuainya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1. Teori

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama dalam ruang lingkup kesehatan anak tentang pijat bayi.

2. Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pada masyarakat, khususnya ibu-ibu tentang pijat bayi sehingga dapat menstimulasi secara maksimal untuk membantu tumbuh kembang anak, terutama dalam memenuhi kualitas tidur anak

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti terkait dengan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan pembuatan penelitian yang lebih baik di masa yang akan datang.