

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap makhluk hidup memerlukan aktivitas tidur, termasuk manusia. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses *restorative* (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh (Arifin, 2010). Graham & Schaefer (2004) menjelaskan bahwa tidur juga merupakan waktu saat segala pengalaman yang dirasakan oleh manusia setiap harinya diproses dan diintegrasikan oleh pikiran hal ini sangat berpengaruh untuk bayi dan anak, namun segala sesuatunya tergantung pada seberapa nyenyak mereka tidur dalam (Fathoni dan Roekistiningsih, 2006).

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. 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. Tidur adalah keadaan fisiologis, yaitu kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekelilingnya. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkepanjangan, namun ada berbagai tahap yang dilalui sepanjang malam yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik otak (Soetomenggolo & Widodo, 2000).

Kuantitas tidur bayi yang optimal dapat mencerminkan bagaimana kualitas tidur bayi. Tidur bayi dikatakan berkualitas berdasarkan kuantitasnya jika pada malam hari jumlah waktu tidur tidak kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun tidak lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya tidak lebih dari 1 jam. Selain itu, keadaan bayi yang selalu rewel dan menangis saat bangun tidur, serta sulit untuk tidur kembali menjadi indikator adanya gangguan tidur pada bayi yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Hanum, 2011).

Siklus tidur dipengaruhi oleh beberapa hormon seperti *Adrenal Corticotropin Hormone* (ACTH), *Growth Hormone* (GH) dan *Luteneizing Hormone* (LH). Hormon-hormon ini secara teratur disekresi oleh kelenjar hipofisis interior melalui jalur hipotalamus. Sistem ini secara terus menerus mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter serotonin, histamine, noradrenaline yang sangat berpengaruh mengatur siklus tidur dan bangun (Hanum, 2011).

Mengingat pentingnya kebutuhan tidur bagi bayi, kekuatiran orang tua terhadap gangguan tidur ternyata menjadi salah satu masalah yang sering dikonsultasikan kepada dokter anak mengingat cukup tingginya prevalensi kejadian. Prevalensi gangguan tidur bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan definisi yang digunakannya (Soetomenggolo & Widodo, 2000).

Bayi yang mengalami gangguan tidur, akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Harriet Hiscock et al, di Melbourne, Australia mendapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang tentang masalah tidur pada anak mereka.

Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur pada bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Kurangnya perhatian pada masa bayi ini kerap menimbulkan masalah. Pengasuhan dan perlakuan yang kurang baik sebagai wujud kurangnya perhatian terhadap pentingnya kesehatan bayi dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada bayi, bahkan yang sangat fatal adalah kematian bayi (Hiscock et al, 2002 dalam Minarti, 2012). Pada kasus gangguan tidur bayi ini, diperkirakan 25% gangguan tidur terjadi pada bayi antara umur 4-12 bulan dan gangguan yang sering dialami pada usia ini adalah *night waking* atau terbangun di malam hari. Suatu survei di masyarakat menunjukkan 20% anak berumur 1 -2 tahun bangun-malam sebanyak lima kali atau lebih (Soetomenggolo & Widodo, 2000). Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2004 di Indonesia, dari 80 anak yang berusia kurang dari tiga tahun, 41 diantaranya atau 51,3% mengalami gangguan tidur berdasarkan penelitian dengan 385 responden di lima kota, yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam, 44,2% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Adi & Sekartini, 2006).

Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Penelitian di Amerika oleh ahli-ahli faal mendapatkan bahwa waktu tidur rata-rata yang dibutuhkan bayi adalah 14-15 jam, terkadang kurang atau lebih. Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur tiga bulan, 85% pada umur enam bulan dan 95% diakhir tahun pertama (Afrina & Widodo, 2012). Dalam tidur yang lelap atau non-REM tubuh bekerja untuk menghasilkan Growth

Hormon (hormon pertumbuhan. Hormon pertumbuhan berguna untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. Selain hormon pertumbuhan akan dikeluarkan juga hormon prolaktin dan kortisol (Roeslani DR, 2012).

Selain itu pada fase non-REM, bayi juga belajar untuk mengenal suara atau elusan dari ibu. Tak hanya itu saja, selama fase non-REM terjadi penggabungan protein yang berguna untuk mengganti sel-sel yang rusak. Penggabungan protein tersebut juga bermanfaat untuk menyembuhkan luka. Apabila bayi Anda kurang tidur maka ketahanan tubuh akan menurun karena ada gangguan dalam pembentukan beberapa protein. Sedangkan tidur pada fase REM berperan dalam perkembangan otak bayi dalam mengingat gerakan motoris dan menguatkan daya ingat. Sehingga ketika bayi kurang tidur, dapat mengganggu kemampuan berpikirnya (Roeslani Dewi Rosilana, 2012). Salah satu teknik yang mampu mendukung siklus tidur yang baik adalah dengan *baby spa*. Manfaat dari *Baby spa* adalah dapat memberikan rasa tenang nyaman dan segar. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberikan sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam, dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan (Widodo, 2013).

Baby spa merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah pada bayi. Pijatan yang lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormon adrenalin sehingga tidur bayi menjadi lebih nyenyak (Roesli, 2001).

Baby spa merupakan solusi penting untuk mendapatkan pola tidur yang baik bagi bayi, para orang tua dapat membawanya ke tempat *Baby spa* agar mendapatkan perawatan dari tenaga ahli atau bisa juga dilakukan di rumah dengan cara mencari informasi terlebih dahulu tentang cara melakukan *Baby spa* di rumah. Upaya yang dilakukan bidan sebagai tenaga kesehatan adalah untuk meyakinkan para orang tua bahwa *Baby spa* penting untuk perkembangan bayinya. Bayi pada usia tiga bulan sampai dengan enam bulan merupakan usia yang tepat bagi bayi untuk mulai melakukan *baby spa*. Pada usia tiga bulan, *neck control* bayi sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga telah memiliki refleks yang baik yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (*dive reflex*) dan refleks berenang (*swim reflex*) (Tim Geline MCC, 2014). Dalam penelitian Agus Widodo dan Dela Norma Afriana terhadap bayi usia 3 - 4 bulan yang diberi perawatan spa bayi 2 kali dalam seminggu menemukan adanya kemaknaan pemberian spa bayi terhadap lamanya tidur bayi usia 3 - 4 bulan dengan peningkatan rata-rata waktu tidur selama 2 jam setelah pemberian *treatment* (Afriani & Widodo, 2012). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Toddie Spa Kota Gorontalo, diperoleh data pada bulan Oktober 2017, terdapat 50 orang tua yang membawa bayinya ke Toddie Spa Kota Gorontalo.

Peneliti kemudian melakukan wawancara pada 2 orang ibu yang datang berkunjung ke Toddie Spa Kota Gorontalo, didapatkan bahwa ibu baru mendengar mengenai metode *baby spa*, sehingga tidak mengetahui tentang apa itu *baby spa*, cara melakukan serta manfaat manfaatnya pada bayi. Ibu juga mengatakan anak bayinya

sering bangun tengah malam dan menangis, ketika tidur anak bayi sering cepat terbangun.

Berdasarkan hal tersebut diatas, menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Baby Spa*, terhadap Lamanya Tidur pada Bayi Usia 4-12 Bulan di Toddie Spa Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Keadaan bayi yang selalu rewel dan menangis saat bangun tidur, serta sulit untuk tidur kembali menjadi indikator adanya gangguan tidur pada bayi yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

1.2.2 Di Toddie Spa Kota Gorontalo, diperoleh data pada bulan Oktober 2017, terdapat 50 orang tua yang membawa bayinya ke Toddie Spa Kota Gorontalo. Wawancara pada 2 orang ibu yang datang berkunjung ke Toddie Spa Kota Gorontalo, didapatkan bahwa ibu baru mendengar mengenai metode *baby spa*, sehingga tidak mengetahui tentang apa itu *baby spa*, cara melakukan serta manfaat manfaatnya pada bayi. Ibu juga mengatakan anak bayinya sering bangun tengah malam dan menangis, ketika tidur anak bayi sering cepat terbangun.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah *Baby spa* efektif terhadap lama tidur pada bayi Usia 4-12 Bulan di Toddie Spa Kota Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *Baby spa* terhadap lama tidur pada bayi Usia 4-12 Bulan di Toddie Spa Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama tidur pada bayi Usia 4-12 Bulan sebelum dilakukan *Baby spa* di Toddie Spa Kota Gorontalo.
2. Mengidentifikasi lama tidur pada bayi Usia 4-12 Bulan sesudah dilakukan *Baby spa* di Toddie Spa Kota Gorontalo.
3. Menganalisis efektivitas *Baby spa* terhadap lama tidur pada bayi Usia 4-12 Bulan di Toddie Spa Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi perawat mengenai perlakuan *Baby spa* untuk mencapai kuantitas dan kualitas tidur pada bayi.

1.5.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi profesi keperawatan dalam memberikan asuhan perawatan pada bayi untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif pada bayi melalui teknik *baby spa*.

1.5.3 Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang tatacara serta manfaat dari *Baby spa* pada bayi, sehingga orang tua dapat melakukan sendiri teknik *Baby spa* pada bayinya.