

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Bayi beradaptasi dengan lingkungan baru salah satunya dengan cara tidur. Bayi yang berusia 0-12 bulan akan menjalani hidup barunya 70 % untuk tidur. Tidur dibagi menjadi 2 periode yaitu periode lambat dan periode cepat. Saat bayi tidur pada periode lambat terjadi *repair neuro-brain* dimana terjadi hiperpolarisasi atau penghambatan yaitu neuron di neokorteks diam, sehingga kurang lebih 75% hormon pertumbuhan dapat diproduksi. (Ifalagma, 2016)

Bayi yang memiliki kualitas tidur yang tidak efektif akan menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur yang mampu memperlambat proses tumbuh kembang bayi.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sebesar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian lain menyebutkan di Melbourne Australia sebesar 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka (Hiscock, 2012). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur hampir di seluruh dunia yang dialami oleh bayi dan kasus gangguan tidur pada bayi.(Pratiwi, Tiara, S.ST., 2021)

Lima kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang

dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari tiga kali dengan lama bangun lebih dari satu jam (Yuni Citra Dewi , Nurman, 2020)

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif yang lebih lemah pada bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan latihan fisik melalui pijatan (Maharani et al., 2017).

Terapi pijat menjadi rekomendasi ahli neonatus sebagai stimulasi positif dengan sentuhan dari ibu yang menenangkan. (Juneau et al., 2015) Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Oleh karena pijat bayi memiliki manfaat untuk memperbaiki gangguan tidur bayi bidan berupaya selalu mengajarkan cara pijat bayi kepada ibu post partum agar bayi sejak awal memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup.

Berdasarkan uraian diatas didapatkan informasi bahwa pentingnya pijat bagi bayi sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas, kuantitas tidur bayi serta sebagai

terapi pada gangguan tidur bayi. Dengan adanya pijat bayi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menjadikan hal ini sebagai program pemberdayaan perempuan untuk mensejahterakan kesehatan keluarga. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi. Peneliti akan melakukan penelusuran dari beberapa jurnal yang terkait dengan topik penelitian dan akan melakukan review pada jurnal tersebut.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh intervensi pijat bayi terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi ?

## **1.3.Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisa pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi melalui *Literatur Review*

### **1.3.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Menganalisis Karakteristik Bayi Yang Diberi Intervensi Pijat Bayi melalui
- b. Menganalisis dampak intervensi pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi melalui
- c. Menganalisis dampak intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi melalui

## **1.4. Manfaat**

### 1.4.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar pengambilan keputusan bagi praktisi kebidanan terhadap masalah gangguan tidur yang terjadi pada bayi. Praktisi kesehatan juga dapat merekomendasikan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan tidur pada bayi. Diharapkan pula dapat menjadi sumber informasi yang berguna untuk langkah pemberdayaan ibu dalam hal mensejahterakan kesehatan keluarga. Ibu bayi diharapkan dapat lebih memahami bahwa dirinya dapat berdaya dengan memanfaatkan pijat yang dilakukan pada bayi.

### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkuat teori mengenai kemanjuran atau efektifitas intervensi pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur pada bayi.