

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap makhluk hidup termasuk manusia, yang mana frekuensi, durasi tidur bergantung pada usia, dengan tidur kesehatan mental dan fisik akan terpenuhi dan mampu memperbaiki organ-organ tubuh yang telah mengalami penurunan ataupun gangguan. Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversible dan tidak responsive secara parsial maupun sebagian. Tidur adalah kondisi istirahat dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekeliling. Tidur tidak hanya suatu kondisi tidak sadar yang berkepanjangan, ada berbagai tahapan yang dialami sepanjang malam yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik otak. Dikatakan tidur nyenyak yaitu manusia yang mampu tidur yang berkualitas (Kemenkes , 2021).

Kualitas tidur menjadi kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana seseorang dapat dengan mudah dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, menjaga kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi baik dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri di antaranya faktor :

lingkungan, nutrisi, kondisi fisik, dan penyakit. Jika faktor-faktor ini tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada fisik, emosi, kognitif dan gerak, dan bahkan keluarga (Muawanah & Lesmana, 2019).

Kebutuhan tidur bergantung dengan usia, bayi Usia 0-2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari. Usia 3-18 bulan bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang (Kemenkes, 2021). Bayi memiliki masa yang perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, kualitas tidur bayi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan. Target yang dituju tersebut adalah untuk menstimulasi sistem syaraf pusat, perkembangan tulang, homeostatis tubuh dan jaringan. Termasuk juga proses perbaikan sel sel yang terjadi pada tubuh juga dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan. Proses perbaikan sel akan berlangsung dua kali lebih cepat pada saat bayi tidur dibandingkan saat bayi terjaga (Sukmawati, 2020).

Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan *Massage*. Bayi yang *dimassage* akan dapat tidur dengan lelap, dan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. *Massage* merupakan sentuhan yang diberikan pada jaringan lunak yang memberi banyak manfaat bagi anak maupun orang tua. *Massage* pada bayi berfungsi untuk membantu rileksasi baik lokal maupun general, daerah yang *dimassage* secara refleks akan terjadi dilatasi pembuluh darah, dimana sirkulasi darah akan meningkat. Rasa nyaman dan rileks akibat *massage* akan meningkatkan kualitas tidur. Selain dapat membuat tidur lelap, *massage* bayi mempunyai efek positif yang

lain yaitu mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan sehingga meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh. Selain dapat membuat tidur lebih lelap, terapi *massage* sebagai bagian dari pengobatan alternatif, yang diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi sistem imun pada bayi yang baru lahir (Muawanah & Lesmana, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* tahun 2023, pada jurnal *pediatrics* terdapat 33% bayi mengalami masalah tidur. Menurut kementerian kesehatan tahun 2023 yang dilakukan, didapatkan hasil 32% kejadian berulang masalah tidur bayi (dr. Soeradji Tirtonegoro , 2023). Pada tahun 2018 provinsi Jawa Timur sebesar 44% bayi yang masih mengalami gangguan tidur dan sering terbangun di malam hari (Riskesdas, 2019). Terdapat 70% persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur 0 – 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% di akhir tahun pertama. Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan.

Bayi pada usia 3-12 bulan membutuhkan waktu tidur yang cukup, sehingga perlu terapi eksternal yaitu pijat. Teknik pijat bisa dilakukan selama 1 minggu 2 kali pemijatan dengan durasi waktu pemijatan selama 20-25 menit. Stimulasi atau sentuhan baiknya dilakukan sedini mungkin dengan

cara memberikan sentuhan langsung kepada bayi, dengan tindakan tersebut bayi mampu merasa mendapatkan penuh rasa kasih sayang dan dengan rangsangan melalui pijatan yang merupakan seni perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri dalam lingkungan keluarga, murah, nyaman dan aman jika dilakukan dengan tepat (Permata A, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi Usia 3-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Desa Patik Kecamatan Pulung.

1.2. Rumusan Masalah:

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah pengaruh pijat bayi usia 3-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Desa Patik Kecamatan Pulung?”

1.3. Tujuan Penulisan

Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi usia 3-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Desa Patik Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo

Tujuan Khusus:

1. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan di Desa Patik Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo
2. Mengidentifikasi kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan di Desa Patik Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo
3. Menganalisis efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Patik Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo

1.4. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana ilmiah dan menambah pengetahuan serta wawasan terutama dalam melakukan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

b. Praktis

1. Bagi instansi pendidikan keperawatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menambah pengetahuan serta pengalaman pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

No	Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil Penelitian	Keaslian Penulisan
1	(Wardani, Choirunissa, & Kundaryanti, 2023)	Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan	Mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik wilayah kota Bogor Tahun 2022.	menggunakan <i>Quasy-experiment dengan Pretest-posttest with control group desain</i>	Pada anak usia 3-12 bulan Terdapat perbedaan rata-rata intensitas tidur setelah dilakukan pemijatan	Persamaan dari penelitian ini adalah variable dependen yaitu kualitas tidur. Pada penelitian ini variable independent yaitu pijat bayi, perbedaannya pada penelitian ini menggunakan <i>metode quasy experiment dengan pre post test with control group desain</i> dengan hasil uji <i>Wilcoxon test p value</i> . Sedangkan peneliti menggunakan <i>pre post test control group</i> . Hasil analisis ini menggunakan uji <i>brief infant screening questioner (BISQ)</i> untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan uji <i>mann withney</i> untuk mengetahui perbandingan antar kelompok
2	(Nugroho, Hartini, & Kurniawati, 2023)	Pengaruh Baby Massage Dan <i>Therapy Music Lullaby</i> Terhadap Kualitas Tidur Neonatus Di Smc Rs Telogorejo	Mengetahui pengaruhnya terhadap bayi pijat dan terapi pengantar tidur terhadap kualitas tidur neonates di RS Telogorejo SMC.	Menggunakan <i>quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest</i> .	Pijat bayi dan terapi pengantar tidur berpengaruh terhadap kualitas tidur neonates di RS Telogorejo SMC sebesar 11,85 kualitas tidur baik, sebesar 5,41 dengan kualitas tidur buruk.	Persamaan dari penelitian ini adalah variable dependen yaitu kualitas tidur Perbedaan pada penelitian ini adalah variable independent yaitu pengaruh pijat bayi dan <i>therapy music lullaby</i> . Pada penelitian ini menggunakan metode <i>one group pretest posttest</i> . Sedangkan peneliti menggunakan <i>pre post test control group</i> . Hasil analisis ini menggunakan uji <i>brief infant screening questioner (BISQ)</i> untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan uji <i>mann withney</i> untuk mengetahui perbandingan antar kelompok

3	(Jayanti, Purwanti, & Wijayanti, 2023)	Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (Baby Massage) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 -12 Bulan Di Pmb Afita Delianah Turen	Memahami pengaruh implementasi pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen	Menggunakan uji analisis Wilcoxon pendekatan one group pretest dan posttest	Peneliti menggunakan uji analisis wilcoxon dengan hasil p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang kemudian dapat diperjelas adanya pengaruh implementasi pijat bayi terhadap kualitas tidur. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi	Persamaan dari penelitian ini adalah variable dependen yaitu kualitas tidur. Variable independent adalah pijat bayi. Perbedaan ini menggunakan metode uji analisis Wilcoxon <i>one group pretest</i> dan <i>posttest</i> . Sedangkan peneliti menggunakan <i>pre post test control group</i> . Hasil analisis ini menggunakan uji <i>brief infant screening questioner (BISQ)</i> untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan uji <i>mann withney</i> untuk mengetahui perbandingan antar kelompok
4	(Supriatin, Nurhayani, Ruswati, Trihandayani, & Marwati, 2022)	Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022	Dapat mengukur efektifitas pijat bayi dan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijatan pada bayi usia 0-6 bulan di Lemah Abang	Metode yang dipakai adalah purposive sampel dengan desain penelitian <i>quasi experimental study pretest-posttest one group design</i>	Hasil uji statistic, di dapatkan nilai <i>p value</i> $0,000$ maka $p < \alpha$ dimana H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijatan	Persamaan dari penelitian ini adalah variable dependen yaitu kualitas tidur. Perbedaan pada penelitian ini adalah variable independent yaitu pijat bayi, pada penelitian ini menggunakan <i>metode quasy experimental study pre post test one group design</i> . Sedangkan peneliti menggunakan <i>pre post test control group</i> . Hasil analisis ini menggunakan uji <i>brief infant screening questioner (BISQ)</i> untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan uji <i>mann withney</i> untuk mengetahui perbandingan antar kelompok