

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Konsep Bayi

2.1.1.1 Pengertian Bayi

Masa bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian sebagai masa neonatal, yaitu usia 0 – 28 hari, lalu masa pasca neonatal, yaitu usia 29 hari – 1 tahun. Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 1 tahun, namun tidak ada batasan yang pasti. Pada masa ini manusia sangat lucu dan menggemaskan tetapi juga rentan terhadap kematian. Kematian bayi dibagi menjadi dua, kematian neonatal (kematian di 27 hari pertama hidup), dan post-natal (setelah 27 hari) (Susi, 2017).

Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi (Notoatmodjo, 2017). Masa bayi yang sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar saat berjalan (Susi, 2017).

Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Desy, 2019).

2.1.1.2 Karakteristik Perkembangan Bayi

1. Perkembangan Fisik

Selama dua tahun pertama kehidupannya, perkembangan fisik pada bayi berlangsung sangat ekstensif. Pada saat lahir, bayi memiliki kepala yang sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh lain. Tubuhnya bergerak terus-menerus ke kiri dan ke kanan, sering kali tidak dapat dikendalikan. Mereka juga memiliki refleks yang di dominasi oleh gerakan-gerakan yang terus-menerus berkembang. Dalam rentang waktu 6 bulan bayi dapat duduk sendiri, membungkuk, merangkak, dan bahkan mulai bisa menggulingkan badan kedepan dan kebelakang. Kemudian selama dua tahun, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi pada aktivitasnya seperti berlari dan memanjat pertumbuhannya justru berlangsung lebih cepat (Desy, 2019).

2. Perkembangan Refleks

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleks. Refleks adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan refleks disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan (Ahmad Yadi, 2017).

3. Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan (Ahmad Yadi, 2017).

4. Pola Makan dan Minum

Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanan yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein, kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 12 bulan pertama, ASI merupakan sumber makanan dan energi yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat, dicerna serta mengandung zat antibody (Ahmad Yadi, 2017).

5. Pola Buang Air

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat (Ahmad Yadi, 2017).

6. Perkembangan Intlegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelegensi ini sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi Ahmad Yadi, 2017).

7. Perkembangan Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk dapat memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah, sebab informasi yang mengenai aspek emosi secara subjektif hanya dapat diperoleh dengan cara intropeksi, sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik (Desy, 2019).

8. Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluriah belaka (Desy, 2019).

9. Psikologi Pada Bayi

Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira

akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan oleh ibunya (Desy, 2019).

2.1.2 Konsep Kualitas Tidur

2.1.2.1 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah Mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses- proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Chyntia, 2017).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, Boyatzis, 2018).

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah dimalam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, dan juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel pada keesokan harinya (Sekartini, 2018).

2.1.2.2 Manfaat Tidur Bagi Bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu usai pemijatan selesai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dilakukan pemijatan. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi lebih bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi semakin meningkat (Aco Tang, 2018).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Faudziah, 2017).

2.1.2.3 Durasi Tidur Bayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 – 2 bulan	18 jam
3 – 12 bulan	15 jam
1 – 3 tahun	14 jam
3 – 5 tahun	13 jam
5 – 12 tahun	11 jam
12 – 18 tahun	10 jam
> 18 tahun	7,5 jam

(Camaru, 2017).

2.1.2.4 Pola Tidur Bayi

Tahapan tidur pada anak dan orang dewasa ternyata terdapat pula pada bayi baru lahir, yaitu tidur tenang atau nonREM dan tidur aktif atau REM. Pada bayi normal, anak dan orang dewasa mempunyai periode REM

dan nonREM yang berubah-ubah, beberapa kali selama tidur malam hari (Medise, 2017).

Menurut Chyntia (2017), Tidur dibagi menjadi 2 siklus yaitu:

1. Tidur REM

Karakteristik:

- a. Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
- b. Pergerakan tubuh
- c. Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, sehingga darah yang mengalir ke aliran otak meningkat, sehingga temperaturpun ikut meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Medise, 2017).

2. Tidur Non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik

- a. Selama tidur Non-REM, denyut jantung dan pola nafas teratur. Saat siklus ini terjadi restorasi fungsi tidur.

Terdapat 4 tahap tidur Non-REM yaitu:

1. Tahap I: Mengantuk, terjadi penurunan kesadaran terhadap dunia luar
2. Tahap II: Mudah di bangunkan

3. Tahap III: Tidur terjadi lebih dalam, nafas dan denyut jantung sangat stabil, otot relaksasi, gelombang otak sangat lambat
4. Tahap IV: Tidur yang paling dalam, sangat sulit dibangunkan, kecuali dengan stimulasi yang kuat, anak dapat berpindah dari satu tempat ketempat lain tanpa terbangun

3 Indikator Kualitas Tidur Yang Baik

1. Bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit
2. Selama tidur bayi tidak akan rewel
3. Frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan ceria.

Jenis-Jenis Gangguan Kualitas Tidur

1. Disomnia
2. Parasomnia
3. Gangguan tidur sekunder

2.1.2.5 Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0, 30 sedangkan untuk pernyataan negatif bila di jawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1. Untuk mengetahui pola tidur dianalisis dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

p : Nilai yang didapat.

F : Skor yang didapat.

N : Skor maksimal

Kriteria :

- Baik (76-100%)
- Cukup (56-75%)
- Kurang (< 56%) (Nursalam, 2016)

2.1.2.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda , ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya berbeda. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antaranya sebagai berikut (Aswitami & Udayani, 2019).

1. Usia

Faktor usia mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, semakin tua usia maka kualitas tidur semakin buruk. Bayi yang lahir sampai usia sekitar 2 bulan akan tidur sekitar 15-17 jam. Pada usia yang jalan 4 bulan, pola tidur akan mulai terlihat serupa dengan orang dewasa. Menurut penelitian (Dewi et al., 2017) Jumlah tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung factor fisik, psikis, dan lingkungan. Bayi memerlukan waktu tidur kurang lebih 15,5 jam/hari.

2. Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan akan pijat bayi yang mempengaruhi kualitas tidur malam bayi, karena bayi laki-laki lebih aktif daripada bayi perempuan. Secara umum, pria lebih aktif daripada wanita, sehingga anak laki-laki biasanya lebih membutuhkan terapi pijat bayi, karena bayi laki-laki lebih berisiko mengalami kelelahan fisik dan cedera otot dibandingkan bayi perempuan. Oleh karena itu, bayi laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan bayi perempuan. (Aswitami & Udayani, 2019).

3. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Aswitami & Udayani, 2019).

4. Status kesehatan

Seseorang dengan kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang dimana kondisinya kurang sehat (sakit) dengan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan berkurang (tidak nyenyak).

5. Stress psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada lamanya tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepinephrine darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Ahmad Yani, 2017).

6. Diet

Makanan yang banyak mengandung L- Tryptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna yang dapat menyebabkan seseorang mudah tertidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alcohol akan mengganggu kualitas tidur pada seseorang apabila mengkonsumsi banyak kafein (Ahmad Yani, 2017).

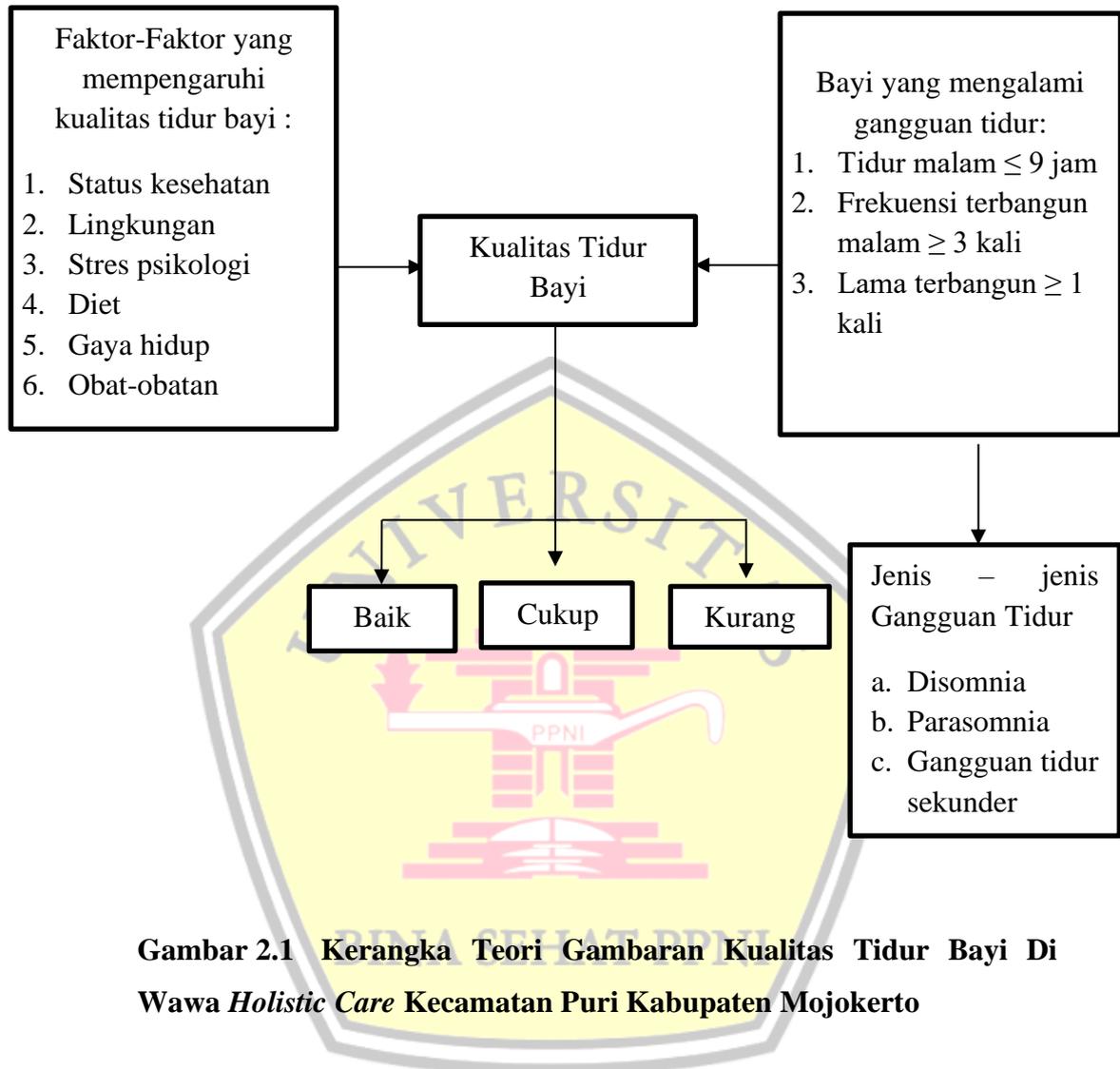
7. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tertidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan tingkat berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM menjadi lebih pendek (Ahmad Yani, 2017).

8. Obat-obatan

Yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu pada kualitas tidur (Aswitami & Udayani, 2019).

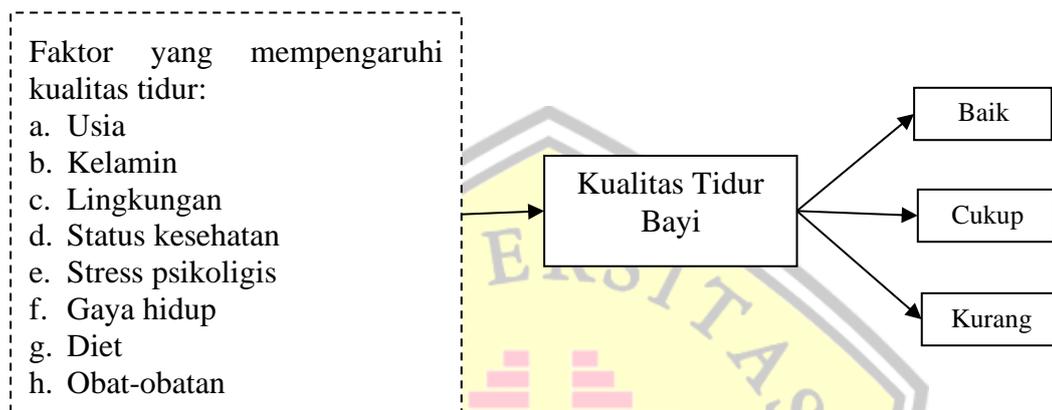
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Gambaran Kualitas Tidur Bayi Di Wawa *Holistic Care* Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun suatu teori atau menghubungkan secara logis beberapa factor yang dianggap penting untuk masalah (Nursalam, 2019).



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Gambaran Kualitas Tidur Bayi Di Wawa *Holistic Care* Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
 : Variabel yang tidak diteliti