

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang**

Pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Wardani et al., 2023).

Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan. Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari. Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormon untuk meningkatkan tumbuh kembangnya. Ada beberapa teknik pengantar tidur seperti bayi dalam keadaan kenyang, hindari dari kebisingan, serta redupkan penerangan dalam

ruangan bayi. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Utami, 2021). Bayi yang otot-ototnya mendapatkan stimulus atau pemijatan aman dan nyaman bayi akan merasa mengantuk. Kebanyakan bayi tidur lama setelah pemijatan selesai dilakukan. Bayi juga akan tertidur lelap dan tidak rewel sebelum dilakukan pemijatan. (heryani Reni, 2019).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2012 tercantum di jurnal Pediatrics, sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan Hiscock (2012) di Melbourne Australia mendapatkan hasil 32% ibu melaporkan mendapat kejadian berulang tentang masalah tidur bayi. Menurut WHO (2017) Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50 % perubahan sebelum dipijat, sehingga bayi akan tertidur lebih lelap (Rangkuti, 2021).

Di Indonesia relative banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, yaitu kurang lebih 44,2% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam harinya (Rohmawati, 2018). Di Jawa Timur melaporkan terdapat 536.550 bayi (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2022). Dinkes Kota Mojokerto melaporkan terdapat 1.982 bayi (Dispendukcapil Kota Mojokerto, 2023).

Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat disebabkan adanya faktor kelelahan pada anak akibat aktivitas yang berlebihan. Pada usia bayi 3- 10 bulan mulai terjadinya peningkatan perkembangan motorik yang akan

menyebabkan bayi sering terbangun dan akan terjaga beberapa kali ketika malam hari. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi kembali tidur (Aryani, Rositasari, & Suwarni, 2022). Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik

Sebuah penelitian oleh Martini (2014) menyatakan bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% waktu tidur kurang dari 9 jam malam, bangun lebih dari tiga kali malam dan bangun di malam hari lebih dari satu jam (Sulistyowati & Cahyaningtyas, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Sabrina Baby Spa Kecamatan Surodinawan Kota Mojokerto pada tanggal 03 Desember 2023, setelah peneliti melakukan wawancara 6 orang tua bayi, diperoleh data 4 orangtua yang mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam, ibu belum termotivasi untuk dilakukan pijat bayi dan hanya 2 orang tua yang mengatakan jumlah jam tidur bayinya normal dengan rata-rata 16 jam perhari, dikarenakan ibu rutin melakukan pemijatan dalam kurun waktu 1-2 minggu sekali. Apabila jam tidur, bayi kurang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa di wilayah kerja Sabrina baby spa ada bayi yang belum mempunyai

jam tidur yang cukup.

Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Sesuai uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan “Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Sabrina Baby Spa”

## **1. 2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di Sabrina Baby Spa Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto Tahun 2023 ?

## **1. 3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di sabrina baby spa Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan baby massage
2. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sesudah dilakukan baby massage
3. Menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi

## **1. 4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan, serta sebagai sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Sabrina baby spa di Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi partisipan**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan bagi orang tua untuk memantau perkembangan bayi setelah diberikan pijatan dan bisa dijadikan.

#### **2. Bagi Peneliti lain**

Untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan serta pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian dan diharapkan dapat dilanjutkan dengan metode dan pendekatan yang berbeda.