

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola tidur pada bayi kerap menjadi tantangan tersendiri karena ritme sirkadian mereka belum berkembang secara optimal. Hal ini membuat waktu tidur bayi cenderung pendek, tidak teratur, dan terpecah-pecah baik pada siang maupun malam hari. Ketidakteraturan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti akibat kondisi lingkungan yang tidak nyaman, panas, maupun kurangnya ventilasi udara di ruangan (Umanailo & Saraha, 2021). Tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan dalam jumlah yang jauh lebih tinggi pada saat tidur dibandingkan saat ia terjaga sekitar tiga kali lipat sehingga tidur memiliki peran penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara keseluruhan (Chae et al., 2022). Namun kenyataannya, tidak sedikit bayi yang mengalami masalah tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau total waktu tidur yang kurang dari kebutuhan usianya. Kondisi-kondisi tersebut berpotensi berdampak pada terhambatnya pertumbuhan, meningkatnya iritabilitas, serta gangguan perkembangan emosional dan perilaku pada bayi (Padeng et al., 2024).

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi masih menjadi masalah yang cukup sering ditemui. Studi Khamenehpour (2025) di Iran melaporkan bahwa lebih dari dua pertiga bayi berusia di bawah

satu tahun pernah mengalami setidaknya satu bentuk masalah tidur. Gangguan yang paling sering dijumpai adalah bayi terjaga di malam hari lebih dari satu jam (sekitar 50%), serta tidur total kurang dari 9 jam dalam sehari (23,7%). Penelitian Sagala (2024) di Temanggung juga menguatkan temuan tersebut. Ia menemukan bahwa hampir 7 dari 10 bayi memiliki pola tidur malam kurang dari 9 jam, sementara 15% tidur siang kurang dari dua jam. Selain itu, sekitar 17,5% bayi mengalami kejadian terbangun di malam hari dan 5% tetap tidak bisa tidur kembali hingga lebih dari tiga jam. Penelitian Firdaus (2025) di Jawa Timur memperlihatkan bahwa sebagian besar bayi usia 6–12 bulan sekitar 80,8% mengalami gangguan tidur dalam kategori sedang. Penelitian Kurniawan (2025) di Pasuruan menunjukkan adanya variasi durasi tidur malam pada bayi, di mana 20% hanya tidur maksimal enam jam dengan frekuensi terbangun lebih dari lima kali, sedangkan mayoritas (80%) memiliki durasi tidur malam 6–9 jam dengan terbangun 2–5 kali.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa jumlah kunjungan bayi usia 6-12 bulan di *Moshi-Moshi Baby Spa* Kabupaten Pasuruan pada bulan Februari 2026 sebanyak 43 bayi. Hasil wawancara pada 5 ibu bayi usia 6-12 bulan pada tanggal 2-3 Desember 2025 menunjukkan bahwa 3 ibu mengatakan anaknya sering terbangun di malam hari, rewel, siang hari tidur hanya 1-2 jam, sedangkan 2 ibu mengatakan anaknya hanya 1-2 kali bangun di malam hari tidak sampai 30 menit sudah tidur kembali, siang bisa tidur 2 kali.

Pola tidur pada bayi dibentuk oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Dari sisi perkembangan biologis, usia bayi, kematangan sistem saraf pusat, serta karakter bawaan seperti temperamen sangat menentukan bagaimana ritme tidur mereka terbentuk (Kania et al., 2023). Jam biologis awal bayi belum bekerja secara optimal, sehingga mereka belum bisa mengenali perbedaan antara waktu siang dan malam. Hal inilah yang kerap menjadi penyebab utama ketidakstabilan pola tidur (WHO, 2019). Selain itu, berbagai kebutuhan dasar atau rasa tidak nyaman termasuk lapar, haus, kolik, refluks, demam, maupun proses tumbuh gigi sering menyebabkan bayi terbangun berkali-kali saat malam hari. Faktor lingkungan juga memberikan dampak besar; misalnya ruangan yang terlalu terang, kondisi suhu yang tidak sesuai, atau suara bising dapat mengganggu kualitas tidur bayi (Fadzil, 2021). Kebiasaan sebelum tidur seperti memberi stimulasi berlebihan atau tidak memiliki rutinitas tidur yang teratur dapat membuat bayi kesulitan menenangkan diri dan mempertahankan tidur yang stabil. Masalah kesehatan tertentu seperti alergi, gangguan pernapasan, atau apnea tidur dapat memperparah gangguan tidur dan biasanya memerlukan penanganan tenaga kesehatan profesional (Ramar et al., 2021).

Ketidakteraturan pola tidur pada bayi dapat membawa dampak signifikan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Tidur memiliki fungsi penting dalam pembentukan jaringan otak, pengaturan respons emosional, serta pemulihan fungsi tubuh, sehingga gangguan tidur dapat menghambat berbagai aspek perkembangan tersebut. Kondisi ini tidak

hanya berdampak pada bayi, tetapi juga pada orang tua yang harus menghadapi kelelahan berkepanjangan, stres dalam pengasuhan, serta kesulitan menata rutinitas harian keluarga (Moon et al., 2022). Kurangnya waktu tidur atau adanya gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus terbukti berkaitan dengan keterlambatan perkembangan kognitif, sosial-emosional, maupun pertumbuhan fisik bayi (Zandoná et al., 2021). Bayi yang tidak mencapai kebutuhan tidur harian misalnya kurang dari 12 jam per 24 jam cenderung memiliki capaian bahasa yang lebih rendah. Selain itu, kualitas tidur malam yang tidak baik juga berhubungan dengan laju pertumbuhan panjang badan yang lebih lambat dibandingkan bayi yang memiliki pola tidur lebih stabil (Umanailo & Saraha, 2021).

Solusi untuk meningkatkan pola tidur bayi adalah dengan memberikan pijat bayi (Kurniawan, 2025). Membangun rutinitas tidur yang konsisten dan lingkungan tidur yang nyaman terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga memudahkan bayi tertidur lebih cepat dan mempertahankan tidur malam lebih lama. Penerapan rutinitas tenang sebelum tidur, seperti mandi hangat, lampu remang, dan suara lembut secara konsisten setiap malam membantu bayi mengenali bahwa saatnya tidur sudah tiba. Bayi dengan “*bedtime routine*” memiliki periode tidur malam lebih panjang, dan periode terjaga di malam hari lebih singkat dibanding bayi tanpa rutinitas tidur (Mindell et al., 2025). Berangkat dari pemahaman tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara intensitas pemberian pijat bayi dengan pola tidur pada bayi usia 6–12 bulan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pola tidur bayi usia 6-12 bulan di Moshi-Moshi *Baby Spa* Kabupaten Pasuruan?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola tidur bayi usia 6-12 bulan di Moshi-Moshi *Baby Spa* Kabupaten Pasuruan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan anak dengan memperkaya pemahaman mengenai karakteristik pola tidur bayi usia 6–12 bulan, dan menyediakan referensi akademik yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penyusunan instrumen penilaian pola tidur bayi yang lebih terstandar.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan gambaran nyata mengenai pola tidur bayi usia 6–12 bulan yang dapat dijadikan dasar dalam pemantauan perkembangan anak. Mendukung tenaga kesehatan di tempat penelitian dalam menyusun edukasi kepada orang tua tentang pentingnya pola tidur yang sehat pada bayi. Menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan anak, khususnya terkait kebutuhan istirahat dan lingkungan tidur yang optimal.

2. Bagi Orang Tua dan Anak

Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada orang tua mengenai kebutuhan dan pola tidur yang sesuai pada bayi usia 6–12 bulan. Membantu orang tua mengatur rutinitas tidur bayi agar lebih teratur, nyaman, dan mendukung tumbuh kembang optimal. Mendukung peningkatan kualitas istirahat bayi sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik dan emosionalnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyediakan data awal dan gambaran umum yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian lanjutan terkait pola tidur bayi. Mempermudah perumusan variabel dan instrumen penelitian yang lebih spesifik dan terarah. Menjadi bahan perbandingan untuk mengkaji hubungan pola tidur dengan aspek perkembangan lainnya seperti pertumbuhan, emosi, dan perilaku.

