

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Sesaat setelah bayi tidur lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang di bagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam di banding siang. Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Tidur merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi. Tidur adalah kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi

dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Hidayat, 2012).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *pediatric*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian penelitian sekartini tahun 2004, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang. Diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam. Terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam.

Apabila bayi mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika dewasa. Hal ini dikarenakan sebagian besar hormon pertumbuhan bekerja ketika dalam keadaan tidur. Tidur dengan kuantitas dan kualitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi. Biasanya anak-anak dengan usia yang sama akan

mempunyai rentang waktu tidur yang kurang lebih sama. Tetapi harus diingat bahwa setiap orang adalah individu yang unik dengan kebutuhan yang berbeda-beda, termasuk juga kebutuhan akan tidur (Anonim, 2006).

Mengingat pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2007). Pijat telah dipraktikkan hampir seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Seni pijat telah diajarkan secara turun menurun walaupun tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia (Roesli, 2006).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee, 2009).

Kuantitas tidur adalah jumlah dengan demikian hal ini lebih menitik beratkan kepada beberapa jam waktu tidur yang harus terpenuhi

oleh bayi beristirahat setiap hari, salah satu cara untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi adalah dengan memberikan pijat bayi (Putra, 2011).

Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, disamping itu pada pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta (Roesli, 2013).

Pemijatan pada bayi memberikan manfaat sangat besar pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun secara emosional. Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada sistem pencernaan sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan ASI akan lebih banyak diproduksi (Luize A, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2014) tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan” yang mendapatkan hasil kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (rata-rata 12,42 jam/hari) dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. saya ingin membuktikan penelitian sederhana pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan.

## B. Rumusan Masalah

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon diproduksi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah pijat bayi. Berdasarkan uraian tersebut, maka merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan”?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi umur 3-6 bulan.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengaplikasikan pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 3-6 bulan.
- b. mendeskripsikan asuhan keperawatan pada bayi dengan pengaruh pijat bayi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

a. Bayi dan Keluarga

Menjaga kestabilan kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, memberikan informasi dan motivasi kepada keluarga bayi untuk melakukan pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi.

b. Layanan Rumah sakit

Memberikan bahan masukan untuk melakukan program pijat bayi dan dapat diterapkan tindakan pijat bayi untuk mengetahui kuantitas tidur bayi.

c. Penulis dan institusi pendidikan

Digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang.

