

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memerlukan waktu istirahat agar tubuh dan pikiran dapat memperbaiki kondisinya. Bagian terpenting dari istirahat adalah tidur. Tidur merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan masyarakat untuk mendapatkan kembali energi dan mengistirahatkan tubuh (Kemkes, 2014). Tidur menjadi prioritas utama dalam dunia bayi dan anak-anak, yang merupakan bentuk adaptasi dengan lingkungannya. Saat bayi tidur, sistem sarafnya diperbaiki dan sekitar 75% hormone dikeluarkan dari tubuh. Fungsi hormone ini yaitu meningkatkan eskalasi rangka dan polikel tubuh, menjaga keseimbangan tubuh terutama otak (Ellyzabeth S, 2020).

Keterampilan motorik kasar dan halus mulai berkembang antara 3-9 bulan. Semua kapasitas motorik kasar bayi yaitu yang berkaitan dengan latihan olah tubuh seperti merangkak, duduk secara mandiri dll, sementara itu motorik halus adalah kapasitas bayi dalam mengkoordinasikan aktivitas seluruh otot kecil bayi seperti kelopak mata dan tangan. Hal inilah yang mempengaruhi bayi terbangun berkali-kali sepanjang malam. Biasanya bayi akan menghabiskan waktu tidurnya selama 8-10 jam dimalam hari, sehingga totalnya 14 jam sehari. Namun 15-30% pada bayi yang mengalami masalah kualitas tidur. Ia cenderung rewel dan memiliki ketidakmampuan mengontrol dirinya untuk kembali tidur (Suryati, 2020).

Kualitas tidur bayi dilihat dari jumlah dan kapasitas bayi untuk tidur sesuai dengan usianya. Berdasarkan proses pengamatan yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa bayi yang menderita masalah gangguan tidur apabila bayi bangun 4 kali atau lebih dalam 24 jam, dengan durasi lebih dari 1 jam dan jumlah tidur perhari kurang dari 14 jam (Handayani, 2015). Selama waktu tidur bayi akan terlihat rewel, sering merintih, insomia dan tidak bugar saat bangun dipagi hari (Jihan, 2023).

Pada tahun 2018 didapatkan data menurut *World Health Organization*

(WHO) sebagian besar bayi mengalami masalah tidur sekitar 51,3%, 42% diantaranya tidurnya kurang dari 14 jam, dan sering bangun 4 kali atau lebih dan lamanya lebih dari 1 jam. Bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur di Indonesia tercatat sebanyak 44,2% (Pratiwi, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 30 partisipan bayi usia 3-5 bulan, 66,7% diantara bayi mendapati gangguan tidur di malam hari, dan sekitar 33% yang durasi tidurnya normal dengan rata-rata 15 jam perhari (Handayani, 2015). Besarnya disparitas antara prevalensi masalah tidur dengan tanggapan orangtua menunjukkan 72% kesadaran orangtua di Indonesia terhadap masalah tidur anak masih rendah, mereka memandangnya sebagai masalah kecil. Padahal gangguan kualitas tidur berdampak menjadi orang yang lekas (mudah marah), emosi tidak stabil, menurunnya konsentrasi, terganggunya pertumbuhan, dan dapat menurunkan fungsi imun yang menghalangi pertumbuhan pengaturan system endokrin (Retnosari, 2021).

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi contohnya lingkungan yang nyaman, psikologis, terlalu banyak latihan fisik yang melelahkan, posisi tidur yang kurang nyaman, pengaturan tidur, gizi yang baik dan penyakit (Suryati R. &, 2019) bayi yang mendapatkan sinar matahari di pagi hari, ciptakan rasa nyaman dan tenang (Parenting, 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa faktor penyebab kurang tidur pada bayi adalah lingkungan, konfigurasi ranjang bayi, dan posisi bayi pada saat tidur (Yulianingsih, 2019).

Saat ini terapi non farmakologis sudah banyak dikembangkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi seperti menggunakan aroma terapi, terapi musik relaksasi, senam bayi, pijat dan terapi murottal (Cahyanto, 2020). Pijat bayi merupakan cara rehabilitasi yang sangat berfungsi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi (Cantika, 2023). Pada saat dilakukan pijatan reseptor kemampuan sel untuk memikat epinefrin atau *glucocorticoid* sehingga mengurangi hormone stress, menimbulkan rasa nyaman, stamina bayi meningkat dan juga dapat tidur dengan lelap (Utami, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika sekitar 20 anak mengalami perubahan gelombang

otak setelah dilakukan pemijatan 2x dalam seminggu lamanya 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu dibanding sebelum dilakukan stimulasi pijat, transfigurasi perubahan otak ini bekerja dengan menurunkan gelombang alpha dan gelombang β meningkat sehingga bayi tertidur lebih nyenyak. Jadi pada saat bayi terbangun, daya fokus anak atau kontemplasinya menjadi lebih baik karena pengaruh afirmatif sentuhan yang familiar dikenal manusia dalam proses pertumbuhan (Widyaningsih et al., 2022). Eksperimen yang dilakukan oleh (Nurhayati, 2021) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPT Puskesmas padangmatinggi sebagian besar kualitas tidur bayi membaik sebanyak 73,3% sesudah dilakukan pijat.

Ciptakan suasana yang menyenangkan dengan membuat atmosfer saat melakukan intervensi pijat, terapi murottal Al-qur'an efisien dalam peningkatan kualitas tidur bayi sehingga bayi mendapati tidur yang nyenyak (Airindya, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Antari Isti dkk, (2023) mengatakan mendengarkan murottal Al-qur'an selama 15-30 menit dapat memberikan rasa kenyamanan, mengurangi rasa gelisah dan merasa rileks. Semakin sering mendengar alunan ayat suci Al-qur'an semakin memberikan dampak yang besar pada tubuh. Karena dapat mempengaruhi hormon-hormon penyebab stress dan memberikan dampak ketenangan. Allah berfirman dalam surat Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” Selain itu, mendengarkan murottal Al-qur' mampu merangsang stimulus ACTH sehingga terjadi relaksasi otot juga dengan serentak jutaan sel otak saling terhubung (Sabariah, 2019). Serta kemampuan merangsang perkembangan organ pendengaran bayi yang merupakan indra pertama berkembang dibanding indra lainnya. Tujuan utama pendidikan islam adalah menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani, mempunyai ilmu dan akhlak yang baik, bekerjasama dalam pekerjaannya, dan apapun yang dikerjakan akan mendapat nilai ibadah kepada Allah untuk mencapai kesenangan di akhirat, sebab kitab suci Al-qur'an merupakan pedoman bagi umat islam. (Juwariyah, 2010).

Rehabilitasi murottal Al-Qur'an yang diaplikasikan pada saat intervensi adalah surah Al-Fath. Sebagaimana disampaikan dalam sebuah riwayat dari Umar Bin Khattab R.A bahwasannya Nabi SAW bersabda, telah turun kepadaku tadi malam, surah yang lebih aku cintai dari pada dunia dan seisinya. *Sesungguhnya kami telah memberikan kepadamu kemenangan yang nyata*. Niscaya Allah akan mengampuni dosamu yang telah lalu dan yang akan datang” (HR. Bukhari). (Jihan, 2023)

Banyaknya manfaat dari keduanya kini semakin dikenal dan mudah diakses oleh para ibu, serta memijat sudah menjadi suatu tradisi sosial ketika bayi rewel. Sentuhan suportif ini sebagai wujud cinta antara orangtua dan anak sehingga diharapkan dapat mengatasi masalah tidur bayi dan tercapainya tumbuh kembang yang optimal. Selain itu, dengan budaya masyarakat yang mayoritas beragama islam terapi murottal al-qur'an sangat praktis dilangsungkan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Ny. Wulan Kp. Bojong Waru RT.03/05 Rancakasumba, Solokan Jeruk Kabupaten Bandung Jawa Barat pada bulan Februari 2024 diperoleh data 35 bayi usia 3-9 bulan yang berkunjung, 19 bayi usia 3-9 bulan mendapati gangguan tidur. Keluhan yang dialami bayi berbeda-beda. Ada yang selalu terbangun di malam hari, rewel, merintih dan lain-lain. Berlandaskan latar belakang diatas maka peneliti memiliki ketertarikan untuk menggabungkan antara keduanya, seberapa Efektivitas Pijat Bayi diiringi murottal Al-qur'an terhadap kualitas tidur bayi usia 3-9 bulan.

1.2 Identifikasi masalah (Rumusan Masalah)

Apakah pijat bayi diiringi murottal Al-qur'an efektif terhadap kualitas tidur bayi.

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan pijat bayi diiringi dengan murottal Al-qur'an terhadap kualitas tidur bayi usia 3-9 bulan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat diiringi murottal Al-qur'an
- b. Mengetahui tentang perubahan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan terapi pijat diiringi murottal Al-qur'an
- c. Mengetahui efektivitas pijat bayi diiringi murottal Al-qur'an terhadap kualitas tidur bayi 3-9 bulan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Untuk menambah pengalaman, wawasan, pengetahuan dan melatih skill keterampilan mahasiswi dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer pada bayi.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan keahlian serta menumbuhkan wawasan dalam penelitian.

2. Bagi Praktik Kebidanan

Efek yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu mampu menambah referensi informasi dan motivasi bidan dalam memberikan asuhan kepada bayi, sehingga pijat bayi dengan diiringi murottal ini dapat dikembangkan secara menyeluruh di fasilitas kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk meningkatkan keahlian, wawasan dan melatih skill keterampilan dalam penelitian serta dapat memahami tentang asuhan kebidanan komplementer.