

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Tarigan dan Adnin, 2023). Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan (Cahyani & Prastuti, 2020). Tidur juga memiliki pengaruh besar pada mental, emosional, dan fisik kesehatan, serta sistem kekebalan tubuh (Karadag et al., 2014). Selain itu kualitas tidur bayi juga memengaruhi perkembangan fisik dan sikapnya keesokan harinya (Dewi et al., 2014). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti et al., 2016).

Data *World Health Organization* (WHO) yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (*World Health Organization*, 2012). Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015). Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan

memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker *et al.*, 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022). Penelitian Harsi (2018) kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, kreativitas, produktivitas, keseimbangan emosi, tanda vital fisik dan berat badan. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi diantaranya lingkungan yang nyaman, latihan fisik yang berlebihan sehingga bayi kelelahan, nutrisi dan penyakit (Suryati *et al.*, 2019). Penelitian Rohmah *et al.*, (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bayi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki kriteria kualitas tidur yaitu: Bayi tidur malam ≥ 9 jam, durasi lama nya terbangun malam ≤ 1 jam, frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan sekitar 4 - 5 jam, keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria.

Setiap orangtua tentu menginginkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan kategori usianya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah kualitas tidur, karena hormon pertumbuhan 75% diproduksi saat bayi tidur (Suryati *et al.*, 2019). Kualitas tidur bayi dapat distimulus melalui tindakan pemberian pijat bayi (Suryati *et al.*, 2019). Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo *et al.*, 2015). Manfaat yang diperoleh dari pijat bayi adalah menambah berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial sehingga dapat mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Gelar *et al.*, 2014). Pijat bayi juga bisa menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya, meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tahan lama (Ifalahma & Rahma, 2019). Menurut Cantika (2023) Pijat bayi termasuk terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi. Pijat pada bayi akan menyebabkan bayi tidur lebih lelap. Selain itu, bayi akan lebih siaga dan konsentrasi. Hal ini terjadi karena pijatan yang baik akan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan gelombang otak ini terjadi melalui penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *tetha*

(Budiarti&Yunadi, 2020). Stimulasi atau pijat yang dilakukan pada bayi akan meningkatkan kadar asam amino triptofan dalam darah, sehingga metabolisme yang selanjutnya terjadi yaitu peningkatan sekresi serotonin (Sinha, 2017). Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan cara menekan sistem aktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) yang kemudian menjadi N-asetil serotonin dan akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur. Efek sedatif dari melatonin disebabkan oleh fase pergeseran langsung pada suprachiasmatic nuclei (SCN) yang merupakan pengendali utama dalam ritme sirkadian serta memiliki kemampuan dalam menurunkan suhu pusat tubuh, sehingga menyebabkan kantuk (Chang, 2014). Menurut Nainggolan *et al.* (2021), pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi dan wajah. Menurut Ariyanti (2019), pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Prasetyo, 2017).

Selain pijat bayi, terapi musik juga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Terapi musik secara signifikan memberikan efek relaksasi yang mendalam sehingga meningkatkan kualitas tidur dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mengatasi insomnia (Chen *et al.*, 2021). Musik yang menciptakan keadaan relaksasi karena mempunyai karakteristik seperti tempo yang stabil, volume, irama, warna dan pitch yang harmoni (Karin, 2008). Djohan (2006: 60) mengatakan bahwa, musik klasik dapat mempengaruhi detak jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya, semakin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun, kemudian pendengaran pun terbawa dalam suasana rileks. Detak jantung yang melambat membawa akibat laju pernafasan juga ikut melambat, sehingga tingkat ketegangan fisik menurun. Musik yang paling banyak dipilih untuk terapi musik adalah musik klasik. Salah satu jenis musik klasik yang terkenal adalah

Mozart. Musik klasik *mozart* dapat menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkannya (Arisdiani, *et al.*, 2021).

Hasil penelitian terdahulu oleh Tiara (2021) dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan kemudian penelitian yang dilakukan Ellyzabeth dan Norif (2020) dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur bayi lalu penelitian yang dilakukan oleh Febri *et al.* (2023) dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan penelitian Sendi *et al.* (2017) dengan judul Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dengan Musik Klasik *Mozart* Terhadap Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi dan mendengarkan musik klasik *Mozart*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut dengan melakukan wawancara kepada 6 orang tua yang memiliki bayi usia 1-6 bulan didapatkan hasil yaitu 4 bayi (66,7%) bayi mengalami kualitas tidur yang buruk orang tua bayi mengatakan bayi sering terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali, bayi menangis lebih dari 1 jam, tidur bayi kurang dari 9 jam dan pada saat bangun bayi rewel. Orang tua bayi mengatakan jika bayi nya bangun dan menangis pada saat malam hari mereka akan memberikan susu atau menggendong nya sampai bayi merasa tenang. 2 bayi (33,3%) lainnya adalah bayi yang mengalami kualitas tidur baik, orangtua mengatakan bayi mereka tidur pulas dan nyenyak pada malam hari kemudian bayi anteng dan tidak rewel pada saat bangun. Orangtua bayi mengatakan mereka memilih pijat bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi *relax*, ceria dan tidur lebih pulas.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi dengan Musik Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu Bagaimana Pengaruh Pijat Bayi dengan Musik terhadap

Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Bagaimana Pengaruh Pijat Bayi dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi bagaimana rerata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dengan musik di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.
2. Mengidentifikasi bagaimana rerata kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi dengan musik di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.
3. Mengetahui bagaimana pengaruh pijat bayi dengan musik terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkuat teori tentang pengaruh pijat bayi dengan musik terhadap kualitas tidur bayi.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Orang Tua Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan orang tua responden dalam mengetahui pengaruh pijat bayi dengan musik terhadap kualitas tidur bayi khususnya pada bayi usia 1–6 bulan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan

keilmuan yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kunjungan bayi ke Zayan Baby Spa serta menambah referensi informasi bagi terapis mengenai pijat bayi dengan musik klasik agar dapat dikembangkan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah sumber informasi dan kepustakaan untuk menunjang proses belajar mengajar di Universitas Bhakti Kencana.

1.5 Batasan Masalah

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen* dengan *pretest posttest one group design*. Penelitian ini dilakukan di Zayan Baby SPA Kabupaten Garut. Populasi penelitian pada penelitian ini yaitu bayi usia 1-6 bulan sebanyak 109 bayi dalam kurun waktu tiga bulan yaitu dari bulan Februari-April 2024. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Pengumpulan data dilakukan dari bulan Mei-Juli 2024. Analisis yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mencari *mean*, *minimum*, *maximum* dan Std. Deviasi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *paired T-Test*.