

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Golden age atau periode emas merupakan masa awal kehidupan anak yang paling penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Santi, 2021). Ada berbagai hal yang bisa berdampak terhadap tumbuh kembang anak antara lain lingkungan, genetic atau keturunan, jenis kelamin, hobi/kebiasaan, nutrisi, status sosial, tingkat polusi, serta hormon (Rizki, 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi pertumbuhan antara lain kedalaman tidur, olahraga dan asupan makanan. Hormon pertumbuhan tidak akan disekresi jika anak tidak tidur dengan nyenyak (Damayanti, 2018).

Pola tidur merupakan model atau bentuk tidur yang menetap meliputi jadwal tidur, lama tidur, frekuensi tidur dan kepuasan tidur, sehingga pola tidur berkaitan dengan kuantitas dan kualitas tidur (Suwarna & Widiyanto, 2016). Lama tidur bayi dalam sehari semalam akan berbeda beda bergantung dengan usianya, namun rata rata bayi membutuhkan waktu sekitar 9-11 jam untuk tidur di malam hari, dan sisanya atau sekitar 3-5 jam di siang hari. Hasil penelitian yang pernah dilakukan di Amerika pada bidang psikiatri anak, 9000 anak yang kurang tidurnya dari 9 jam setiap malam membuat mereka memperlihatkan sikap yang lebih impulsif, marah-marah dan tantrum, dibandingkan mereka yang tidur cukup atau lebih dari 9 jam di malam hari (Alodokter, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan pada bayi membutuhkan tidur yang cukup. Ini karena pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya saat tidur. Selain itu, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Data WHO menunjukkan 33% bayi mengalami gangguan tpola tidur dan berdasarkan penelitian di Indonesia terhadap 285 bayi, diperoleh data sebanyak 51.3% bayi mengalami gangguan pola tidur, dan 42% bayi tidur kurang dari 9 jam semalam dan terbangun 3 kali atau lebih pada malam hari dengan durasi 1 jam atau lebih (Zaen & Arianti, 2019).

Bayi dengan pola tidur yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Pola tidur bayi yang kurang akan menyebabkan pertumbuhan bayi terhambat karena kurangnya produksi hormon pertumbuhan, selain itu bayi juga akan mudah sakit karena menurunnya daya tahan tubuh bayi. Sedangkan terhadap perkembangan, bayi dengan pola tidur yang kurang akan menurunkan kecerdasan otaknya, menurunkan konsentrasi dan merusak suasana hati sehingga bayi sulit menerima hal -hal baru untuk pengetahuannya (Akib & Merinan, 2016).

Berikut adalah beberapa tindakan yang dapat orang tua lakukan untuk memperbaiki pola tidur bayinya diantaranya memastikan ruang tidur yang nyaman, memenuhi kebutuhannya, membiasakan waktu tidur, memutar musik *lullaby* yang menenangkan atau *white noise* dan menghindari bayi dari rasa stress atau tidak tenang. Hasil sebuah penelitian ditemukan 37,1% bayi mengalami stress ringan. Oleh karena itu, yang perlu dilakukan untuk

meningkatkan pola tidur bayi, yaitu memberikan ketenangan dan menghindari bayi dari rasa stress tersebut salah satunya adalah dengan melakukan *baby massage*. Manfaat *baby massage* bisa membuat tidur bayi lebih nyenyak dan lama. Hal itu didasarkan dari beragam manfaat *baby massage* bagi bayi diantaranya adalah membantu bayi merasa lebih rileks dan tenang, merangsang produksi hormon yang bertugas mengatur stress, melatih koordinasi dan keseimbangan tubuh serta melatih gerak otot otot tubuh (Bella, 2022).

Baby massage merupakan terapi yang dapat membantu bayi mendapatkan tidur malam yang nyenyak tanpa menggunakan obat-obatan atau nonfarmakologi. Pijat bayi adalah bentuk pijat tertua yang masih digunakan sampai sekarang dan sangat populer, selain itu dilakukan di seluruh dunia. Itu telah diturunkan dari generasi ke generasi dalam banyak budaya (Roesli, 2018). *Baby Massage* adalah jenis pijat yang membantu merangsang fungsi sel-sel otak. (Dewi R. S., 2022).

Loving touch atau sentuhan cinta yang lembut untuk bayi adalah cara ampuh untuk membangun ikatan yang kuat. Memijat bayi dengan cinta akan membantu mereka merasa lebih rileks dan tidur lebih banyak, yang akan membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menurut hasil penelitian, bayi yang diberi *loving touch baby massage* akan tidur lebih nyenyak, dan ini terbukti dapat meningkatkan kecerdasannya (Marta, 2016). Selama pemijatan akan terjadi aktivitas peningkatan kadar serotonin sehingga pola tidur bayi bisa membaik. (Roesli, 2018).

Pemijatan akan menurunkan gelombang otak menjadi gelombang alpha segera setelah pemijatan dilakukan, Ini disebabkan oleh aktivasi sistem saraf otonom parasimpatis *nuclel rafe*. *Nuclel rafe* merupakan daerah perangsang paling mencolok yang dapat membuat tidur karena aktivitas pada *nuclel rafe* akibatnya, metabolisme tubuh, detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan menurun, dan hormon serotonin meningkat. Pemijatan akan baik dilakukan yaitu pada pagi hari ketika bayi siap untuk beraktivitas atau malam hari ketika bayi siap untuk tidur. *Touch therapy: science confirms instinct* menegaskan bahwa terapi pijat selama 30 menit sehari dan 2x30 menit seminggu dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan dan kebahagiaan pada bayi. (Putri & Ningsih, 2016).

Selain untuk memberikan intervensi terhadap suatu permasalahan, penelitian ini juga dilakukan untuk mengembangkan dan memperkenalkan *loving touch baby massage* pada masyarakat setempat agar dapat dikenal dan dimanfaatkan untuk menjadi solusi permasalahan yang sama di wilayah setempat dikemudian hari. Pengambilan Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli sebagai lokasi penelitian karena dari hasil studi pendahuluan yang didapatkan peneliti dari Bidan Leli, ditemukan 20 ibu dalam 1 bulan terakhir ini datang mengeluhkan masalah bayinya rewel dan tidak mudah untuk tidur serta mudah terbangun pada malam. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap bidan leli menyatakan bayi yang dikeluhkan mudah rewel tidak sedang sakit, ruang tidur bayi sudah tenang dan kondisi kebutuhan bayi sudah terpenuhi dengan baik. Dalam studi pendahuluan juga diketahui Sebagian besar ibu

yang datang dengan keluhan tersebut belum mengetahui apa itu *loving touch baby massage* beserta manfaatnya yang ternyata bisa untuk menenangkan dan membuat bayi merasa lebih nyaman serta terhindar dari rasa stress.

Berdasarkan seluruh uraian data diatas, Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimana Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli?”

1.3 Tujuan Penyusunan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui tentang Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli sebelum dilakukan *Loving Touch Baby Massage*.
2. Mengidentifikasi Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli setelah dilakukan *Loving Touch Baby Massage*.
3. Mengidentifikasi Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* terhadap Pola Tidur Bayi di Praktik Mandiri Bidan Ny. Leli.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan dan juga wawasan mengenai bidang kebidanan khususnya Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Bayi.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Institusi

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang *Loving Touch Baby Massage* sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi informasi dan motivasi bidan dalam memberikan asuhan terhadap bayi, sehingga *Loving Touch Baby Massage* dapat dikembangkan secara menyeluruh di fasilitas Kesehatan.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai bahan dasar untuk mengembangkan penelitian sehubungan dengan Pengaruh *Loving Touch Baby Massage* Terhadap Pola Tidur Bayi.