

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Periode emas atau *Golden Age* adalah fase yang paling krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi pada tahap awal kehidupannya. Menurut Rusli (2013) bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan. Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, bersifat kontinyu dan pertumbuhan merupakan bagian dari proses perkembangan. Pada periode ini pertumbuhan otak dan fisik bayi mencapai puncaknya, membentuk fondasi penting bagi perkembangannya, (Prayang et al., 2020).

Selain itu pada masa tersebut juga terjadi perkembangan kepribadian dan pembentukan pola prilaku, sikap dan ekspresi emosi. Jika berbagai kebutuhannya diabaikan pada fase ini, di khawatirkan mengalami tumbuh kembang yang kurang optimal. Ketika kebutuhan pada masa *golden age* tidak terpenuhi berbagai masalah dapat muncul, termasuk gangguan dalam kapasitas kognitifnya, gangguan pertumbuhan serta potensi keterlambatan dalam perkembangan berbicara dan perilaku (Nurmalasari et al., 2016)

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada periode *golden age* atau masa awal kehidupan, tidur bukan hanya sebagai kebutuhan fisik semata, tetapi memiliki dampak

signifikan terhadap perkembangan otak, kesehatan fisik, emosi dan proses pembelajaran bayi. Sehingga menjadi sangat penting bagi orang tua untuk memahami setiap tahapan yang ada dalam *golden age* dan memberikan rangsangan yang sesuai dan tepat, dengan pemberian *baby massage* dapat membantu memastikan bahwa bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan optimal (Nurmalasari et al., 2016)

Mengingat betapa pentingnya tidur bagi perkembangan bayi, sangatlah penting untuk memastikan bahwa kebutuhan tidurnya terpenuhi dengan baik agar tidak berdampak negatif pada pertumbuhannya (Widiyastuti, 2021). Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi yang tidur dengan baik cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik, perkembangan fisik dan mental yang optimal, serta meningkatkan daya tahan tubuh. (Lestari et al., 2021).

Durasi tidur Bayi sesaat setelah bayi lahir usia 0-5 bulan biasanya akan tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode karena bayi baru lahir menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Seorang bayi baru lahir sampai kira-kira usia 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, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu

tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Mardiana & Martini, 2014)

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) data yang diterbitkan pada tahun 2012 dalam jurnal pediatrik, sekitar 33 persen bayi mengalami kesulitan tidur. penelitian dilakukan di lima kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. 51,3 persen bayi mengalami gangguan tidur, 42 persen dari mereka tidur di malam hari kurang dari 9 jam kemudian bangun lebih dari 3 kali pada malam hari dan lama terbangun adalah sekitar 1 jam. Informasi diperoleh dari 385 responden (Siahaan, 2023).

Berdasarkan sejumlah penelitian, prevalensi keluhan gangguan tidur di berbagai negara mencapai 20% hingga 41% (Ohayon 2011), sedangkan di Indonesia diperkirakan 28 juta orang atau sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur (Zahara, Nurchayati et al. 2018). Saat ini gangguan tidur pada bayi, seperti sering terbangun di malam hari. Sekitar 72% (Bulan et al., 2021). masalah tidur bisa mengganggu perkembangan bayi, membuat fungsi kekebalan tubuh rentan dan mengganggu fungsi hormonal (Permata, 2017).

Menurut Jodi Mindell, seorang ahli tidur anak Rumah Sakit Anak Philadelphia, Tidur bagi bayi memiliki peran ganda, yaitu memberikan kesempatan istirahat dan meningkatkan proses metabolisme, yaitu pengolahan makanan terhadap energi yang dibutuhkan di tahap bayi

pertumbuhan neuron tidak sempurna maka tidur yang baik dan sehat diperlukan untuk pengembangan sistem saraf, pembentukan sinapsis dan pelepasan hormon pertumbuhan 75% terjadi saat bayi tidur (Yulita et al., 2021).

Parameter kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks terdiri atas komponen kuantitatif seperti durasi tidur, dan latensi tidur, maupun elemen yang bersifat kualitatif yang dapat beragam antar individu. Mengingat akan pentingnya kualitas tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Dewi, 2022).

Efek yang terjadi apabila anak kurang istirahat atau kurang tidur, akan mengurangi kecerdasan otak, menurunkan kinerja daya tahan tubuh, mengganggu proses pertumbuhan, mengurangi konsentrasi dan merusak suasana hati pada anak di bawah 4 tahun, kurang tidur membuat mereka lebih mudah mengalami tantrum (Rahmawati et al., 2022).

Namun realita selama ini kualitas tidur bayi yang ibu pahami masih rendah, data Penelitian Martin (2014) menemukan bahwa 51,3% mengalami kesulitan tidur, 42% tidur kurang dari 9 jam semalam, terbangun lebih dari tiga kali semalam, dan terbangun lebih dari satu jam semalam. Kualitas tidur adalah keadaan fisiologis tertentu yang dicapai ketika seseorang tidur (Siahaan, 2023)

Terapi *baby masage* di pilih karena bisa diberikan kepada bayi dengan usia 0-12 bulan berbeda dengan *baby gym dan baby spa* yang baru boleh diberikan saat usia diatas 3 bulan. Selain itu *baby massage* tidak memerlukan tempat yang luas bahan yang digunakan juga tidak sulit didapat berbeda dengan *baby spa* yang merupakan serangkaian dari *baby massage*, *baby Gym* dan *baby swim* yang membutuhkan tempat yang lebih luas dan memadai.

Hasil studi pendahuluan peneliti di Klinik Bunda Bidanku Kecamatan Arcamanik Kota Bandung, para bidan (terapis) sering kali menerima keluhan dari para orangtua tentang masalah tidur yang dialami oleh bayi mereka. Masalah tidur dapat mencakup kesulitan tidur, tidur yang terputus-putus, bangun pada malam hari, dan keesokan harinya bayi rewel. orangtua seringkali merasa khawatir dan bingung tentang cara mengatasi masalah tidur ini, dan mencari solusi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi mereka.

Klinik Bunda Bidanku dipilih sebagai lokasi penelitian karena klinik ini memiliki reputasi yang baik dalam perawatan bayi dan dukungan bagi ibu-ibu yang baru melahirkan di Kota Bandung. Klinik bunda bidanku juga merupakan salah satu klinik bidan swasta yang memiliki pelayanan *baby massage* dengan klien yang terhitung banyak ditunjukkan dengan data pada 1 bulan terakhir terdapat 50 bayi yang mendapatkan pelayanan *baby massage*. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pemilik klinik bunda bidanku rata-rata kasus bayi yang mendapatkan pelayanan *baby massage* adalah bayi dengan gangguan tidur yaitu 80% dari 50 bayi mengalami gangguan tidur. Keberadaan staf medis dan ahli yang berpengalaman telah memastikan metode *baby massage* merupakan salah satu solusi terbaik untuk gangguan tidur dengan itu keberlangsungan dan akurasi penelitian di tempat ini diharapkan akan lebih optimal untuk dilakukan.

Pemilihan Klinik Bunda Bidanku sebagai tempat penelitian sangat mendukung tujuan penelitian dan akan memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dan signifikan untuk laporan tugas akhir (LTA) ini.

Salah satu metode yang semakin populer dan diyakini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah *baby massage* atau pijatan bayi. *Baby massage* telah digunakan secara tradisional dalam budaya-budaya tertentu dan telah diakui sebagai metode yang efektif dalam meredakan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan mempromosikan

tidur yang nyenyak pada bayi. Kualitas tidur bayi dapat ditingkatkan dengan pijatan (Aryani et al., 2022).

Baby massage adalah teknik pijat yang diberikan pada bayi dengan tujuan meningkatkan ikatan emosional antara orang tua dan bayi serta memberikan rangsangan sensorik yang positif. *Baby massage* telah dikenal luas sebagai metode yang efektif dalam mempromosikan kualitas tidur bayi. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan fisik dan kognitif bayi, serta kesejahteraan umumnya.

Profil Klinik Bunda Bidanku di Kota Bandung adalah salah satu klinik yang menyediakan layanan *baby massage*. Klinik ini memiliki tim bidan dan terapis yang terlatih dalam memberikan teknik pijat yang aman dan efektif untuk bayi. Namun, walaupun terdapat bukti-bukti yang mendukung manfaat *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi efek spesifik dari *baby massage* pada tidur bayi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi yang dilakukan di Klinik Bunda Bidanku di Kota Bandung.

Hasil studi pendahuluan di Klinik Bunda Bidanku Kecamatan Arcamanik Kota Bandung pada tanggal 31 Maret 2023 peneliti melakukan wawancara kepada Owner Klinik Bunda Bidanku. Hasil wawancara didapatkan data dokumentasi kunjungan pasien di klinik bunda bidanku owner mengatakan ibu bayi yang datang untuk pijat bayi mengeluhkan

bayinya mudah rewel, terbangun tengah malam setiap 1 hingga 2 jam tidur dan keesokan harinya suka menangis.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Gambaran *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur di klinik Bunda Bidanku Kota Bandung tahun 2023.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimana Gambaran peningkatan kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur dengan pemberian *Baby Massage* di klinik Bunda Bidanku?”

1.3 Tujuan Penyusunan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran peningkatan kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur dengan pemberian *Baby Massage* di klinik Bunda Bidanku Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran distribusi jumlah kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur malam sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di klinik Bunda Bidanku Kecamatan Arcamanik Kota Bandung
- b. Mengetahui gambaran rata-rata peningkatan kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur malam sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di klinik Bunda Bidanku Kecamatan Arcamanik Kota Bandung.

- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur malam dengan karakteristik usia
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur malam dengan karakteristik Jenis kelamin

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi

- a. Dapat digunakan sebagai acuan mahasiswa tentang gambaran *Baby Massage* terhadap kualitas tidur berdasarkan durasi
- b. Bisa menjadi salah satu sumber informasi untuk pendidikan kebidanan mengenai *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi

1.4.2 Bagi Klinik

- a. Meningkatkan pelayanan *Baby Massage*
- b. Dapat dijadikan referensi bidan melakukan *Baby Massage* untuk meningkatkan pelayanan pada masyarakat terutama dalam hal kualitas tidur bayi
- c. Dapat digunakan sebagai acuan tentang pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi.

1.4.3 Bagi Responden

Diharapkan bayi mendapatkan manfaat dan jam tidur yang berkualitas setelah diberikan *baby massage*

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage* dengan melakukan penilaian kualitas tidur bayi dari berbagai komponen.