

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang merupakan mekanisme untuk memulihkan tubuh dan fungsinya, memelihara energi dan kesehatan, memiliki manfaat untuk memperbaharui selsel tubuh yang rusak, mengeliminasi racun-racun dan memulihkan tubuh baik secara fisik maupun emosional agar dapat bertahan hidup. (Potter & Perry, 2012).

Pada usia 0-2 bulan, umumnya membutuhkan tidur 14-18 jam setiap hari. Usia 3-18 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal. Usia 3-6 tahun, kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang (Kemenkes.RI)

Menurut Sadeh (2004), bila ditemukan satu atau lebih keadaan seperti, lama tidur malam (mulai pukul 19.00 sampai pukul 07.00) kurang dari 9 jam, terbangun pada malam hari (mulai pukul 22.00 sampai pukul 06.00) lebih dari 3 kali, dan lama terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari, biasanya dapat dikatakan anak tersebut mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Pada penelitian Mindell dkk. yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orangtua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Penelitian gangguan tidur pada anak usia 0-36 bulan di Tulungagung, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam. Meskipun mayoritas orang tua beranggapan bahwa tidak ada masalah tidur dengan anak-anak mereka, prevalensi masalah tidur pada usia 0–36 bulan, anak-anak Indonesia cukup tinggi (31%), hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak-anaknya.

Dampak dari gangguan tidur pada anak-anak dapat menyebabkan masalah dalam fungsi kognitif. Anak yang tidak dapat tidur dengan baik akan menjadi

gelisah dan menjadi lebih sulit untuk memulai tidur. Berbagai manifestasi dari bayi atau anak yang kualitas tidurnya tidak adekuat dapat berupa mengantuk sampai hiperaktif. Mereka cenderung iritabel, inatensi, kurang kooperatif dan sulit dikontrol. Untuk usia prasekolah, terlambat tidur selama 30 menit saja akan mempengaruhi emosi mereka pada keesokan harinya. Bila sulit tidur ini berlanjut, maka anak akan menjadi kurang motivasi, rasa keingintahuannya hilang, daya tangkap dan ingat berkurang sehingga proses belajar dan perkembangan mentalnya terganggu. Tidur yang tidak berkualitas selain mengganggu pengeluaran hormon sewaktu tidur, membuat fungsi imun anak menurun, dapat menyebabkan juga obesitas karena regulasi metaboliknya terganggu.

Gangguan tidur memiliki kaitan erat dengan kejadian ansietas, stress psikososial, dan gangguan afek. Dampak akibat gangguan tidur pada aspek mood, meliputi iritabilitas, mood yang berubah-ubah, dan kendali emosi yang buruk. Dampak pada fungsi kognitif, meliputi atensi dan konsentrasi yang berkurang, waktu reaksi yang melambat, kewaspadaan yang berkurang, penurunan fungsi eksekutif (pengambilan keputusan, penyelesaian masalah), gangguan pembelajaran, dan prestasi belajar yang buruk. Sedangkan dampak gangguan tidur pada aspek perilaku, meliputi hiperaktivitas, ketidakpatuhan, perilaku membangkang, kendali impuls yang buruk, peningkatan keinginan untuk mengambil risiko.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Berbagai macam terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu memutar audio relaksasi (terapi musik), terapi hidro (spa), senam bayi, pijat bayi dan balita serta menggunakan aromaterapi. Diantara berbagai macam terapi non farmakologis tersebut, yang banyak memberikan manfaat adalah pijat bayi dan balita. Selain meningkatkan kualitas tidur, pijat memiliki manfaat untuk melancarkan sistem pencernaan, mengurangi frekuensi menangis anak, meningkatkan kemampuan saraf motorik serta membuat anak lebih ceria (Sekartini, 2011).

Touch therapy atau *massage* (pemijatan) adalah salah satu tehnik yang mengkombinasikan manfaat fisik sentuhan manusia dengan manfaat

emosional seperti ikatan batin (*bounding*). Aktivitas pijat menimbulkan kontak antara anak dan orang tua, anak akan merasa tenang dan nyaman karena dampak psikologis dari pemijatan ini adalah menyatakan rasa sayang. Terlebih lagi bila pemijatan dilakukan dengan memberi penghangat sehingga secara fisik badan anak akan terasa hangat, sedangkan secara kejiwaan hubungan anak dengan orang tua bertambah intim (Pratyahara, 2012)

Kekuatan pijat sebagai modalitas terapeutik ditekankan oleh data dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Banyak dari padanya menganjurkan melatih ibu untuk memijat anak mereka untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan pijat ini juga bermanfaat pada anak-anak yang sakit menahun untuk membantu kondisi medis mereka. Metode untuk memberikan stimulasi sentuhan atau pijat bayi/ balita cukup dapat secara efektif diperkenalkan kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian, balita yang telah dilakukan pijat mengalami perubahan pola tidur yang lebih baik, perubahan kenaikan berat badan dan perkembangan gangguan tidur baik kuantitas dan kualitas tidur siang dan tidur malam, setelah dilakukan pijat, pola tidur balita mengalami perubahan yang lebih baik. Hal ini memberikan bukti bahwa pijat bisa bermanfaat untuk pola tidur balita, kenaikan berat badan dan untuk perkembangan balita (Haryanti Rusiana dkk, 2019)

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengaplikasikan pijat untuk anak yang mengalami gangguan tidur dengan judul “Penerapan *Loving Touch Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Balita”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana penerapan *loving touch massage* terhadap kualitas tidur pada balita?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan kepada balita terhadap An.A dengan menerapkan *loving touch massage* untuk meningkatkan kualitas tidur balita di PMB Siti Jamila, S.ST, di Lampung Selatan tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian data subjektif dan objektif terhadap An.A di PMB Siti Jamila, S.ST
- b. Menginterpretasikan data untuk mengidentifikasi masalah kualitas tidur pada balita melalui penerapan *loving touch baby massage* terhadap kualitas tidur terhadap An.A di PMB Siti Jamila, S.ST
- c. Merumuskan diagnosa atau masalah potensial berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada An.A di PMB Siti Jamila, S.ST
- d. Mengidentifikasi tindakan segera secara mandiri berdasarkan kondisi pada An.A di PMB Siti Jamila, S.ST
- e. Menyusun rencana asuhan kebidanan secara keseluruhan dengan tepat dan rasional berdasarkan masalah dan kebutuhan An.A di PMB Siti Jamila, SST
- f. Melaksanakan tindakan kebidanan sesuai dengan masalah kebutuhan An.A di PMB Siti Jamila, S.ST
- g. Mengevaluasi hasil tindakan kebidanan yang telah dilakukan pada An.A di PMB Siti Jamila, S.ST dengan gangguan tidur.
- h. Mendokumentasikan asuhan kebidanan dengan SOAP pada An.A di PMB Siti Jamila, S.ST.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan penulis untuk perbandingan antara teori yang didapat di institusi dengan praktek langsung di lapangan, dapat menambah pengembangan ilmu dan bahan bacaan terhadap materi asuhan pelayanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan asuhan kebidanan pada bayi dan balita dengan *loving touch massage* terhadap kualitas tidur pada balita.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai metode peningkatan skill bagi mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya dalam menyusun Laporan Tugas Akhir, serta meningkatkan wawasan tentang asuhan pada bayi dan balita

yaitu dengan penerapan *loving touch massage* terhadap kualitas tidur pada balita.

b. Bagi PMB Siti Jamila, S.ST

Sebagai informasi tambahan tentang penerapan *loving touch massage* terhadap kualitas tidur balita dan sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen asuhan kebidanan pada balita dengan gangguan tidur.

c. Bagi Klien

Dari asuhan kebidanan yang diberikan diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman ibu dan keluarga dalam mengatasi gangguan tidur dengan *loving touch massage*.

d. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan referensi penulis lain yang akan melakukan asuhan yang berkaitan dengan asuhan kebidanan terhadap balita.

E. Ruang Lingkup

Sasaran asuhan kebidanan ditujukan pada An.A usia 3 tahun dengan kriteria gangguan tidur tidak sesuai dengan kebutuhan maka dilakukan penerapan *loving touch massage* terhadap kualitas tidur balita yang ditujukan kepada An.A usia 3 tahun. Studi kasus ini menggunakan metode manajemen 7 langkah varney dan melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP. Dengan waktu kegiatan 7 hari dilaksanakan pada tanggal 10 sampai 16 Maret 2022.