

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga pada masa ini anak memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang nyenyak sangat diperlukan untuk pertumbuhan bayi, karena pada saat tidur inilah pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada waktu tidur tubuh bayi juga menghasilkan hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan pada saat bayi terbangun (Meihartati, 2019: 69). Bayi baru lahir umumnya tidur selama 16-20 jam dibagi sebagai 4-5 periode. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata A, 2017: 39).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2012 dalam jurnal *pediatrics*, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Nugraheni et al., 2018). Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari 1 jam. Namun ada 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Hasil prasurvei yang dilakukan di

PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja adalah 72% bayi mengalami gangguan tidur, yaitu 45% bayi tidur < 12 jam perhari, 63% bayi sering rewel dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali.

Mengingat pentingnya tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berdampak buruk pada perkembangannya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan melakukan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada saat bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2001: 3). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan lebih rewel, memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhannya, dan sulit tidur dimalam hari (Ubaya, 2010: 26). Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur dimalam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010: 34). Hasil data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *Lancet Series* menunjukkan prevalensi lebih dari 25% (250 juta) anak balita didunia tidak mencapai potensi perkembangan. Data di indonesia menyatakan sekitar 12,8-16% anak dibawah 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum, seperti keterlambatan perkembangan motorik kasar, motorik halus, bahasa dan sosial (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan jumlah anak usia dini (0-6 bulan) sebanyak 26,1 juta, sekitar 14,1% dari jumlah anak tersebut mengalami keterlambatan perkembangan (Riskesdas, 2013).

Kualitas dan kuantitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas

tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya yaitu lingkungan, aktifitas fisik, nutrisi, dan penyakit. (Ubaya, 2010: 8-9). Hasil data WHO (2016) cakupan ASI eksklusif diseluruh dunia hanya sekitar 36%, sedangkan di Indonesia tahun 2017 cakupan ASI eksklusif sekitar 37,3% (Kemenkes,RI), dan data di Lampung cakupan ASI eksklusif pada tahun 2017 adalah 32,2% (Dinkes Lampung, 2017). Faktor penting untuk memaksimalkan pertumbuhan otak bayi adalah nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI sangat penting bagi bayi karena ASI mengandung Triptofan yang berperan penting untuk mengatur pola tidur.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis ataupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi adalah pijat bayi. Pemijatan disertai menggunakan pemberian aroma terapi adalah stimulan yang sempurna agar tidur bayi dapat lebih nyenyak. (Meihartati, 2019: 69) Aromaterapi mawar memiliki peran yang penting dalam aromaterapi karena dapat berpengaruh sebagai penenang. Menghirup aromaterapi akan menaikkan gelombang alfa pada otak dan gelombang inilah yang akan membuat kita rileks, mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur (insomnia), stress, perasaan murung dan sangat berguna untuk meditasi.

Hasil penelitian pijat bayi yang dilakukan oleh (Cahyani, 2020) tentang efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Klinik Cahaya Bunda, didapatkan hasil bahwa responden yang tidak dilakukan pijat bayi mempunyai kualitas tidur bermasalah 3,9 kali dibandingkan responden yang melakukan pijat bayi. Hasil penelitian Tang (2018) yang berjudul pengaruh pijat

bayi terhadap kualitas tidur bayi 1-4 bulan, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi ($p=0,003$). Hasil penelitian pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur bayi yang dilakukan oleh Meihartati (2019), dengan analisis uji wilcoxon menunjukkan p value 0,004 ($< 0,05$). Dari hasil analisa data tersebut ditarik kesimpulan terdapat perubahan durasi tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga mawar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan studi pendahuluan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Mawar terhadap Lama Waktu Tidur pada Bayi Usia 3-6 bulan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja.

B. Rumusan Masalah

Hasil prasurvey yang dilakukan di PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja adalah 72% bayi mengalami gangguan tidur, yaitu 45% bayi tidur < 12 jam perhari, 63% bayi sering rewel dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali. Berdasarkan identifikasi masalah dan studi pendahuluan yang telah dikemukakan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah ada Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Mawar terhadap Lama Waktu Tidur pada Bayi Usia 3-6 bulan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Mawar terhadap Lama Waktu Tidur pada Bayi Usia 3-6 bulan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata lama waktu tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dan aromaterapi mawar.
- b. Mengetahui pengaruh terapi kombinasi pijat bayi dan aromaterapi mawar terhadap lama waktu tidur bayi usia 3-6 bulan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritik

Secara teori penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang terapi kombinasi pijat bayi dan aromaterapi mawar untuk meningkatkan lama waktu tidur pada bayi serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktik manfaat penelitian ini adalah masukan atau informasi kepada orang tua maupun tenaga kesehatan untuk meningkatkan keterampilan melakukan terapi kombinasi pijat bayi dan aromaterapi mawar untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Sehingga orang tua dapat mengatasi sendiri keluhan terhadap kesulitan tidur pada bayinya.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *Pra Eksperimental*, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-6 bulan yang mengalami gangguan tidur di PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja. Variabel penelitian ini terdiri dari Variabel Independen adalah pijat bayi dan aromaterapi mawar sedangkan Variabel Dependen lama waktu tidur bayi. Tempat penelitian di PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2021.