

BAB V

PEMBAHASAN

Setelah melakukan intervensi data Penulis mengambil Studi kasus sesuai dengan manajemen kebidanan 7 langkah Varney mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi. Dalam hal ini juga akan diuraikan tentang persamaan dan kesenjangan antara teori yang ada dengan praktik yang penulis temukan di lapangan. Asuhan kebidanan yang diberikan pada bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada By. A yang mengalami penurunan kualitas tidur beberapa hari terakhir.

Dilaksanakan berdasarkan data dari hasil wawancara penulis kepada ibu dari By. A. Pada tanggal 10 April 2025 di PMB Jilly Punnica di Desa Serdang, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan, Ny.C datang untuk memeriksa bayi nya dengan keluhan rewel dan sering terbangun pada malam hari. Sehingga keesokan harinya, pada kunjungan pertama tanggal 11 April 2025 Penulis datang ke rumah keluarga By. A untuk melakukan anamnesa lewat wawancara serta pemeriksaan fisik pada By. A. Berdasarkan hasil anamnesa, By. A sering terbangun pada malam hari, kesulitan untuk tidur kembali dan rewel serta sering menangis. Untuk melakukan pengkajian kualitas tidur, Penulis meminta bantuan Ny.C selaku orantua daripada By. A untuk melakukan observasi pada bayi nya mulai hari ini. Penulis memberitahu kepada Ny. C hal hal apa saja yang harus diperhatikan sesuai dengan data yang terdapat pada lembar observasi yang akan dikaji.

Pada kunjungan kedua tanggal 12 April 2025 dilakukan kembali anamnesa dan pemeriksaan tanda tanda vital pada By. A . Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh Ny. C , menyatakan bahwa By. A memiliki frekuensi tidur malam ± 6 jam dan tidur siang ± 2 jam dalam sehari, frekuensi terbangun pada malam hari 5x dan lamanya durasi bayi terbangun pada malam hari $\pm 60-90$ menit serta rewel dan menangis pada malam hari. Dari hasil observasi tersebut dilakukan pengkajian dan didapatkan bahwa By. A mengalami penurunan kualitas tidur. Sehingga ditemukan diagnosa potensial yang didapatkan dari hasil interpretasi data diatas adalah By. A mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Salah satu

faktor yang menyebabkan By. A usia 2 Bulan mengalami kualitas tidur yang buruk adalah aktivitas fisik dan faktor lingkungan.

Gangguan kualitas tidur bayi dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika bayi mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke dalam gangguan kualitas tidur bayi. Tiga aspek tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun/terjaga lebih dari 1 jam (Choiriah, 2019 dalam Anggi & Indah, 2024). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tidur dengan mudah dimalam hari, bugar saat bangun dan tidak rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Irianti & Karlinah, 2021).

Dengan hasil data subjektif ini, perlu dilakukan penanganan segera karena jika tidak By. A akan mengalami dampak dari kualitas tidur yang kurang baik seperti menimbulkan gangguan fisiologis maupun psikologis yang dapat mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta tumbuh kembang otak. Maka, untuk itu kebutuhan tidur bayi harus benar benar diperhatikan dan terpenuhi supaya tidak terjadi dampak negatif yang dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya.

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur (Shinta Lutfiani et al.,2022)

Kualitas tidur mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga

jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Handriana & Nugraha dalam Rosalina et al., 2022).

Adapun tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang kurang baik pada By.A salah satunya yaitu melakukan pemijatan yang dilakukan 4 hari berturut turut pada pagi dan sore hari. Dimana salah satu manfaat pemijatan ini ialah memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur bisa tidur dengan nyenyak. Di kunjungan pertama ini, dilakukan pemijatan yang dilakukan 15-20 menit pada pagi dan sore hari yang diharapkan dapat memberikan rasa nyaman dan membuat bayi mudah tertidur.

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorfin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannyapun akan bertambah baik. Dengan pijatan juga terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas system pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada 81 proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Widyaningsih et al., 2022).

Pada kunjungan ketiga tanggal 13 April 2025 pukul 08.00 WIB yang dilakukan di rumah keluarga By.A. dari hasil observasi yang dilakukan oleh Ny.C selaku ibu dari By.A disebutkan bahwa setelah dilakukan pemijatan pertama frekuensi tidur malam By. A meningkat menjadi $\pm 7-8$ jam dan tidur siang menjadi ± 4 jam, serta 4x terbangun pada malam hari yang durasi bangun nya masih sama yaitu $\pm 60-90$ menit dan By.A masih rewel dan menangis . Asuhan kebidanan yang dilakukan masih sama yaitu dilakukan pemijatan pada pagi dan sore hari selama 15-20 menit serta menganjurkan ibu untuk membuat suasana yang nyaman saat

bayi tertidur seperti meredupkan lampu kamar dan mengganti popok.

Pentalaksanaan pijat bayi terbukti dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi dikarenakan pijat bayi ini bekerja merilekskan otot-otot pada bayi serta melancarkan sirkulasi darah yang membuat bayi merasa nyaman. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Roesli, 2010 dalam Rista & Wahyu, 2020)

Pada kunjungan keempat tanggal 14 April 2025 pukul 08.00 WIB yang dilakukan di rumah keluarga By.A, dari hasil observasi yang dilakukan oleh Ny.C selaku ibu dari By.A mengatakan bahwa setelah dilakukan pemijatan kedua By.A mengalami kenaikan pada frekuensi terbangun pada malam hari yaitu menjadi 2-3x saja terbangun pada malam dan lamanya terbangun juga mengalami peningkatan menjadi 30-45 menit. Sementara itu, frekuensi tidur siang dan malam pada By.A yaitu 8 jam pada malam hari dan 4-5 jam pada siang hari serta rewel dan menangisnya juga sudah berkurang. Asuhan kebidanan yang diberikan yaitu melakukan pemijatan selama 15 menit pada pagi dan sore hari dengan teknik yang nyaman dan lembut.

Pijat bayi dapat meningkatkan secara efektif *bounding attachment* dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di fase tidurnya (Hartanti, dalam Sulistyowati & Yudha, 2020). Pemijatan dapat mempengaruhi lamanya waktu tidur bayi dan bayi dapat mudah tertidur kembali disaat terbangun. Hal tersebut dapat terjadi karena ada sentuhan ringan yang mampu merelaksasi otot-otot bayi, sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, melancarkan sirkulasi darah serta tidak terlihat lemas (Kalsum dan Setiawati, 2021; Afriyanti, 2018 dalam Mega Karina et al., 2023).

Pada kunjungan kelima tanggal 15 April 2025 pukul 08.00 WIB di rumah keluarga By. A dan diberikan asuhan kebidanan yaitu melakukan pemijatan selama 15 menit pada pagi dan sore hari nanti. Setelah dilakukan pemijatan Penulis bertanya kembali mengenai observasi yang dilakukan oleh Ny.C selaku

ibu dari By.A dan dikatakan bahwa By.A sudah sangat mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya, yaitu By.A memiliki frekuensi tidur siang 5 jam dan tidur malam 9-10 jam serta terbangun pada malam hari hanya 2x dengan lama bangun 30 menit. Kebiasaan menangis dan rewel terutama saat bangun tidur juga sudah sangat berkurang.

Bayi yang tidur dalam keadaan nyenyak, dapat membuat pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya, karena itu tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terbangun. Pada kunjungan kelima ini adalah kunjungan terakhir bayi dilakukan pemijatan dimana kemarin bayi sudah dilakukan pemijatan 4 hari berturut turut sampai hari ini. Esok hari akan dilakukan kunjungan terakhir untuk dilakukan penilaian dan evaluasi dari intervensi yang sudah dilakukan.

Pada kunjungan terakhir tanggal 16 April 2025 pukul 16.00 WIB di rumah keluarga By.A dilakukan pengkajian dan evaluasi berdasarkan hasil bantuan observasi dari Ny.C selaku orangtua dari By.A dan pada observasi di hari terakhir di dapatkan By. A mengalami peningkatan pada tidurnya, yaitu By.A memiliki frekuensi tidur siang selama 6 jam dan tidur malam selama 10-11 jam serta frekuensi terbangun pada malam hari hanya 1-2 x saat By.A haus atau mengganti popok, durasi terbangun pada malam hari juga sudah menjadi hanya 15 menit dan By.A sudah mudah untuk memulai tidurnya kembali. Selain itu, Ny.C mengatakan By.A sudah tidak rewel dan tidak sering menangis lagi.

Berdasarkan hasil dari melakukan intervensi dengan melakukan pijat bayi selama 4 hari pada pagi dan sore hari ditemukan hasil bahwa intervensi yang dilakukan mendapatkan perubahan pada pola tidur by.A yang mengalami peningkatan setelah dilakukan pemijatan. Peningkatan dari hari ke hari dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang di bantu oleh Ny.C selaku orangtua daripada By.A Pada kunjungan pertama By. A memiliki frekuensi tidur siang hanya 2 jam dan tidur malam 6 jam, frekuensi terbangun pada malam hari yaitu 5 kali terbangun dan lamanya terbangun 60-90menit serta By. A sering rewel serta menangis. Pada kunjungan terakhir yaitu penilaian dan evaluasi didapatkan By.A sudah sangat mengalami peningkatan pada pola tidurnya yaitu By.A memiliki frekuensi tidur siang 6 jam dan tidur malam 10-11 jam serta terbangun pada

malam hari hanya 2x saat By.A haus an mengganti popok yang hanya membutuhkan waktu 15 menit, By.A juga sudah mudah untuk tidur kembali dan sudah tidak rewel serta menangis.

Hasil ini didukung dengan berdasarkan penelitian oleh Rista&Wahyu tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan“ didapatkan hasil penelitian yaitu ualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi lebih dari 50% yaitu 67% bayi berada pada kategori kualitas tidur buruk dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu hanya 13%, (2) Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah diberikan pijat bayi lebih dari 50% bayi yaitu 60% pada kategori kualitas tidur baik dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur buruk yaitu hanya 10%, (3) Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Penelitian oleh Titin Supriyatin.,et al 2022 dengan judul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022”. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan karakteristik responden meliputi usia bayi dan kualitas tidur bayi masing-masing memiliki pengaruhnya sendiri terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi setelah dilakukan pijat bayi. Penelitian oleh Erlina et al,2023 dengan judul “Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan” Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan tabel 6 dapat dilihat kualitas tidur bayi sebelum dipijat 0% kategori baik, tetapi sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi 100 % kategori baik. Diperkuat dengan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks didapat hasil dari perhitungan p value = 0,000 yang berarti p value $< \alpha$ (0,05). Hal ni menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1 hingga 12 bulan