

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16 – 20 jam sehari. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur pada malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang, serta gangguan otak (Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020). Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi. Di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari. bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur kembali dan menangis. (Erlina dkk. 2023).

Namun Di Indonesia lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori.

Prevalensi gangguan tidur adalah sekitar 30% pada anak dan dewasa. Bila gangguan tidur ini berlangsung lama, anak akan menjadi kurang motivasi, kehilangan rasa ingin tahu, serta daya tangkap dan daya ingatnya juga akan berkurang, sehingga proses belajar dan perkembangan mentalnya terganggu. Gangguan tidur yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada bayi atau anak itu sendiri, seperti perubahan fisik, emosi, psikologis, sosial, dan status

kesehatan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Pijat bayi adalah gerakan asupan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsangan raba. Rangsangan raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020).

Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi. Di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari. bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur kembali dan menangis (Erlina dkk. 2023).

Namun Di Indonesia lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage, yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar, Salah satu zat penting yang dibawa adalah oksigen.

Terpenuhiya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya.

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB (Irianti, B., & Karlinah, N. 2021).

Berdasarkan data diatas masa bayi (0-1 tahun) merupakan tahapan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi yaitu nutrisi yang cukup, perhatian, kasih sayang, dan stimulus dari orang tua serta lingkungan yang mendukung. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi. Saat tidur, otak bayi mencapainya dan memproduksi hormon pertumbuhan. Masalah tidur bayi biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik, stres emosional, lingkungan yang ribut, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dasar bayi. Salah satu terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu meningkatkan konsentrasi bayi, membuat bayi tertidur lelap, meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah penerapan pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilakukan asuhan kebidanan pada bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur dengan menerapkan pijat bayi pada By. B dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukan pengumpulan data bayi yang diperlukan untuk mengevaluasi keadaan By. B secara lengkap.
- b. Dilakukan interpretasi data yang meliputi diagnosa kebidanan, dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada By. B dengan penerapan pijat bayi.
- c. Dilakukan identifikasi diagnosa atau masalah potensial terhadap By. B dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan penerapan pijat bayi.
- d. Dilakukan identifikasi dan menetapkan kebutuhan yang memerlukan penanganan segera terhadap By. B yaitu meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan penerapan pijat bayi.
- e. Dilakukan rencana asuhan kebidanan terhadap By. B yang mengalami penurunan kualitas tidur yaitu dengan meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan penerapan pijat bayi.
- f. Dilaksanakan asuhan kebidanan terhadap By. B secara efisien dan aman sesuai perencanaan yang telah disiapkan.
- g. Dilakukan evaluasi asuhan kebidanan pada By. B dengan penerapan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.
- h. Dilakukan pendokumentasian asuhan kebidanan terhadap By. B dalam bentuk SOAP terhadap bayi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan informasi tentang pijat bayi sehingga mampu mengaplikasikan asuhan kebidanan dalam hal meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kebidanan dalam kasus pada bayi yang mengalami kesulitan tidur dengan pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai pijat bayi, dilakukannya pijat bayi tersebut bertujuan dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi, sehingga dapat menjadi salah satu upaya dalam mengatasi kesulitan tidur pada bayi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sumber referensi penerapan studi kasus dengan penatalaksanaan metode pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.

c. Bagi Penelitian Lain

Diharapkan dapat menambah keterampilan dan masukan bagi tenaga kesehatan lainnya dalam menerapkan metode non-farmakologi dengan penerapan pijat bayi sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 5 bulan.

E. Ruang Lingkup

Metode asuhan kebidanan yang digunakanyaitu menggunakan manajemen 7 langkah varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Sasaran asuhan ini ditunjukkan kepada By. B usia 5 bulan yang memenuhi syarat dan sesuai kretaria dalam lembar skrining pengkajian penurunan kualitas tidur. Objek dalam studi kasus ini adalah penerapan pijat bayi dengan masalah penurunan kualitas tidur pada By. B usia 5 bulan selama 7 hari kunjungan di pagi dan sore hari berturut-turut selama 15-20 menit. Lokasi penelitian dilakukan di TPMB Siti Rohma Perbasya, dan dikediaman rumah orang tua By. B. Waktu pelaksanaan asuhan ini dilakukan pada bulan Februari – Juni 2025.