BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia memerlukan aktivitas tidur termasuk bayi. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun untuk kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses memperbaiki kembali organ-organ tubuh, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur.

Kondisi tidur balita merupakan suatu hal yang sangat besar pengaruh terhadap pertumbuhan balita, sehingga duras tidur balita harus dapat terlaksana dengan optimal. Dalam mendukung durasi tidur balita maka diperlukan pelaksanaan pengobatan murottal Al-Quran sebagai terapi religious. Durasi tidur pada balita harus diperhatikan dengan baik, karena tidur merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan balita dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Durasi tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbangan antara tidur malam dan siang hari. Kualitas tidur merupakan kepuasaan seseorang terhadap tidur yang dimana dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Laila et al., 2022).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik dan dapat mengurangi daya ingat anak. Masalah tersebut perlu mendapat penanganan secara tepat dan efektif. Pada bayi, tidur mungkin bisa

memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka rekam setiap hari (Soleha.M & Novitasari. A (2019).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur bayi, tanpa tidur bayi tidak akan tumbuh secara optimal. Karena, pada saat itulah terjadi *repair* (perbaikan) sel-sel otak sekitar 75% hormon diproduksi (Soleha.M & Novitasari. A (2019).

Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup. Sehingga untuk tumbuh kembang yang maksimal, bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup. Kualitas tidur pada anak dapat memberikan dampak, baik pada aspek pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak. Masalah pertumbuhan dan perkembangan pada bayi akan memberikan dampak buruk nantinya jika tidak tertangani dengan baik. Dampak dari gangguan pertumbuhan dan perkembangan tersebut adalah kelak mereka akan berpendidikan rendah karena ketidakmampuan berpikir, berpendapatan rendah, produktifivitas rendah, serta tidak mampu mengasuh anak dengan baik (Suryati, 2020).

World Health Organization (WHO) menjelaskan kira-kira 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur. Banyak bayi di Indonesia, yaitu kisaran 44,2% ada gangguan tidur, tetapi diatas 72% orang tua berasumsi bahwa masalah tidur bayi mereka tidaklah berarti. Mereka menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun itu dianggap sebagai problem. Masalah tidur sangatlah krusial karena dapat mengusik perkembangan bayi, mengganggu sistem daya tahan tubuh, dan merusak regulasi sistem endokrin.

Berdasarkan data Nasional Tahun 2024 jumlah kelahiran bayi di Indonesia pada semester pertama tahun 2024 adalah 859.055 jiwa. Beberapa bayi tidur selama 22 jam per hari, bayi lain tidur selama 12 sampai 14 jam per hari. Sekitar 20% - 30% tidur adalah tidur REM. Pertama-tama, bayi terbangun setiap 3-4 jam, makan, dan kemudian tidur Kembali. Periode terjaga penuh mengalami peningkatan secara bertahap

selama beberapa bulan pertama. Pada bulan keempat, sebagian besar bayi tidur sepanjang malam dan menetapkan pola tidur siang yang berpariasi pada setiap individu. Namun bayi umumnya, terbangun lebih awal di pagi hari. Di akhir tahun pertama, seorang bayi biasanya tidur siang sebanyak 1 atau 2 kali sehari dan tidur 14 jam tiap 24 jam (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango pada tahun 2022, unjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 343 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 34 Bayi, tahun 2023 jumlah kunjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 294 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 26 Bayi. Pada tahun 2024 jumlah kunjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 128 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 20 Bayi (Dikes Kabupaten Bone Bolango, 2022-2024).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan terapi musik, salah satu terapi musik murrotal Al-Qur'an, upaya ini dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 6-12 bulan. Saat ini banyak terapi yang dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada anak seperti murrotal Al-Quran. Terapi murrotal Al - Quran adalah bentuk terapi yang menggunakan suara untuk merangsang organ pendengaran kita, kemudian diproses oleh bagian otak yang mengatur emosi, yang disebut sistem limbik. Salah satu bentuk terapi musik adalah dengan mendengarkan surat Al - Mulk dalam Al-Quran, yang juga merupakan praktik yang dilakukan oleh Nabi Shallallahu 'alayhi wasallam sebelum tidur (Amalu et al., 2020).

Murottal Al-Quran dapat menjiwai sistem indera parasimpatis yang mempunyai dampak sebaliknya terhadap sistem indera berpikir. Jadi terjadi keselarasan pada kedua sistem sensorik otonom tersebut. Inilah standar mendasar berkembangnya reaksi pelepasan, khususnya adanya keselarasan antara sistem sensorik simpatis dan sistem sensorik parasimpatis. Membaca atau berdiam diri sambil berdiri menyimak Al-

Quran akan menyampaikan manfaat relaksasi, hingganya menurunkan denyut nadi dan tekanan darah. Sementara itu, menurut Fatma, mendengarkan Murottal Al-Quran sekali pun juga dapat menghidupkan gelombang delta dari jiwa yang mengilustrasikan keadaan cerah pada kondisi santai. Gelombang delta dalam pikiran manusia berhubungan dengan aturan istirahat seseorang. Terdapat 2 tahap istirahat dalam desain electroencephalogram (EEG) yang saling menggantikan, yaitu istirahat gelombang lambat dan istirahat membingungkan atau berbaring dengan gerakan mata cepat (istirahat REM) (Putri, 2024).

Berdasarkan penelitian Laila dkk tahun 2022 tentang kualitas tidur pada bayi di Puskesmas Tambang bahwa Hasil uji *paired t test* diketahui bahwa perbedaan antara pelaksanaan sebelum melakukan terapi Murottal Al-Quran dengan sesudah melakukan terapi Murottal Al- Quran memberikan nilai yang signifikan, dengan nilai sig=0.009 < 0.05 sehingga dengan demikian hasil Uji t menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum pelaksanaan terapi Murottal Al-Quran dengan sesudah melaksanakan terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur bayi di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang.

Di dalam *Al-qur'an* Surat Al Baqarah ayat 255 (Ayat Kursi) Allah SWT melindungi kita dari gangguan setan hingga pagi harinya. Hal ini sesuai dengan hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah, Rasulullah SAW membenarkan perkataan berikut ini, Artinya : 'Jika kamu hendak berbaring di atas tempat tidurmu, bacalah ayat Al Kursi karena dengannya kamu selalu di jaga oleh Allah Ta'ala dan syetan tidak akan dapat mendekatimu sampai pagi", (HR Bukhari).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Efektivitas Murotal Al-QuranTerhadap Durasi Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Menurut World Health Organization (WHO) menjelaskan kira-kira 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur. Banyak bayi di Indonesia, yaitu kisaran 44,2% ada gangguan tidur, tetapi diatas 72%.
2. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango pada tahun 2022, jumlah kunjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 343 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 34 Bayi, tahun 2023 jumlah kunjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 294 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 26 Bayi. Pada tahun 2024 jumlah kunjungan bayi ke Faskes yang berumur 6-12 bulan yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kabila 128 bayi dan terendah di Puskesmas Pinogu 20 Bayi.
3. Studi pendahulan yang telah dilakukan oleh peneliti di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kabila, Kabupaten Bone Bolango, bahwa pada saat posyandu peneliti melakukan wawancara 6 orang tua bayi, diperoleh data 4 orang tua yang mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 9 jam, ibu belum termotivasi untuk dilakukan pijat bayi dan hanya 2 orang tua yang mengatakan jumlah jam tidur bayinya normal dengan rata-rata ≥ 9 jam perhari, dikarenakan ibu memijat tradisional terhadap bayinya dirumah. Bayi belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Ruang lingkup hanya meliputi ibu yang memiliki bayi berusia 6-12 bulan
b. Informasi yang disajikan yaitu : durasi tidur di malam hari, jumlah bayi terbangun di malam hari, durasi bayi bangun di malam hari, bayi tidak rewel, bayi tidak menangis dan bayi cepat tidur Kembali

c. Pemberian terapi Murrotal Al – Quran diberikan yaitu : perlakuan terhadap bayi usia 6-12 bulan untuk mengetahui durasi tidur bayi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasikan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Efektivitas terapi murrotal Al – Quran berpengaruh terhadap durasi tidur pada bayi usia 6-12 bulan ?

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap ilmu kebidanan dan menambah data atau berguna bagi pengembangan ilmu dalam mempelajari adanya pengaruh efektivitas Murrotal Al-Quran terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan.

1.5.2. Bagi Ibu Bersalin

Sebagai bahan referensi Pendidikan Kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan durasi tidur pada bayi.

1.5.3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai sarana dalam menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan terapi Murrotal Al-Quran terhadap durasi tidur pada bayi.

1.5.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga dari hasil penelitian yang saya dapatkan ini, dapat memberikan manfaat khususnya mahasiswa kebidanan dan dikembangkan lagi sehingga penelitian yang saya lakukan menjadi lebih luas dan berguna khususnya bagi masyarakat.

1.6 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi murrotal Al- Quran terhadap durasi tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

1.6.1. Tujuan Umum

Membandingkan efektivitas terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur bayi usia 6-12 bulan

1.6.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui durasi tidur bayi sebelum dilakukan terapi murrotal Al - Quran
2. Untuk mengetahui durasi tidur bayi setelah dilakukan terapi murrotal Al - Quran
3. Untuk mengetahui efektivitas terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur bayi