# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

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. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah pemeberian terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu bentuk rangsangan dan rabaan. Rangsangan dan rabaan yang paling penting dalam perkembangan, pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur.

Masalah yang terjadi jika kualitas tidur bayi tidak tercukupi yaitu Gangguan Pertumbuhan Fisik, Saat tidur terutama tidur nyenyak (slow-wave sleep), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (growth hormone). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. Gangguan perkembangan otak & Kognitif khususnya fase REM, berperan penting dalam pembentukan sinaps otak dan konsolidasi memori. Kurang tidur pada bayi dapat mengganggu kemampuan belajar, daya ingat, serta perkembangan neurokognitif. Masalah emosi & perilaku Bayi yang tidak mendapatkan tidur cukup cenderung lebih rewel, mudah menangis, sulit diatur, dan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini dapat berdampak pada interaksi sosial dan kelekatan dengan orang tua.

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam

menidurkan anak. cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, untuk merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Rismawati et al., 2019

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun tidak dengan kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kotamobagu pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1.104 bayi dan pada bulan Januari-Juli tahun 2025 tercatat sebanyak 703 bayi yang berada di wilayah Kotamobagu. Diwilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil pada laporan pemantauan wilayah setempat (PWS) pada bulan Januari-Juli tahun 2025 jumlah bayi sebanyak 372 orang. (Dinas kesehatan, 2025) (Puskesmas Motoboi Kecil, 2025).

Dalam Upaya Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi, yang diakui sebagai bentuk kasih sayang orang tua. Salah satu langkah yang diambil adalah dengan mengadakan program pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pijat dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, juga dilaksanakan agar mereka dapat memberikan informasi dan teknik pijat yang tepat kepada orang tua.Program kesehatan masyarakat yang melibatkan komunitas juga menjadi fokus, di mana pijat bayi diperkenalkan sebagai salah satu cara mengatasi masalah tidur pada bayi. Melalui kolaborasi dengan lembaga swasta dan organisasi non-pemerintah, pemerintah berusaha menjangkau lebih banyak orang tua dengan

menyelenggarakan seminar dan workshop tentang teknik pijat yang benar. Selain itu, dukungan terhadap penelitian mengenai efek pijat bayi terhadap kualitas tidur juga menjadi bagian dari upaya ini, memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung kebijakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan banyak studi yang mencatat peningkatan signifikan dalam durasi dan kualitas tidur setelah dilakukan pijat. Hormon oksitosin dan endorfin yang dilepaskan selama pijatan berperan penting dalam membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga tidur mereka menjadi lebih baik. Dengan semua inisiatif ini, pemerintah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bagi bayi di Indonesia.(Revine Siahaan et al., 2023).

Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak, karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Sukmawati dan Imanah, 2020).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik farmakologi maupun non farmakologi. Menurut Prasadja (2021) dalam Roesli (2021) Ada beberapa Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah tidur bayi yaitu Kerbersihan tidur, Terapi kontrol stimulus, Pembatasan tidur, Terapi relaksasi, Terapi perilaku kognitif (CBT) untuk insomnia. Salah satu perawatan non farmakologis untuk masalah tidur bayi adalah pijat bayi.

Pijat bayi dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur dengan cara memberikan rasa nyaman yang mendukung relaksasi. Penelitian (Dian Anggraini et al., n.d.) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan rutin memiliki waktu tidur yang lebih lama dan mengalami lebih sedikit gangguan saat tidur. Pijat bayi tidak hanya membantu bayi tidur lebih lelap, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan fisik dan emosional mereka.

Masalah tidur sering terjadi pada bayi usia 6-12 bulan. Karena bayi usia 6-12 bulan berada di masa transisi. Dimana bayi mulai diperkenalkan pada makanan pendamping ASI atau MPASI, serta langkah pertamanya memasuki usia 1 tahun. Sehingga pada usia 6-12 bulan bayi mengalami penyesuaian dan mengalami perkembangan motoric yag semakin baik, dari mulai belajar berdiri, merangka meraih mainan atau meraih seseorang, memindahkan benda-benda dari tangan satu ke tangan yang lain dan otot-otot makin kuat. Hal inilah yang membuat bayi usia 6-12 bulan mengalami masalah tidur, dikarenakan bayi sudah banyak bermain dan sangat aktif. Masalah tidur yang dialami oleh bayi usia 6-12 bulan yang tidak ditangani denga baik dan benar dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan saat ia dewasa nanti.

Dari hasil wawancara diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 21 bayi dilaporkan mengalami masalah sulit untuk tidur kembali tanpa bantuan (disusui digendong) dan gelisa atau menangis saat terbangun. Salah satu upayah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada bayi terutama kualitas tidur bpada bayi, yaitu adanya perhatian khusus dar orang tua maupun keluarga mengenai kebutuhan tidur pada bayi yang sesuai dengan usiannya, agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yag optimal. Sehingga diharapkan bias menimalkan masalah kesehatan pada bayi terutama pada kualitas tidur bayi. Oleh karena itupeneliti terdorong untuk melakukan penelitian denga judul “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

A. Sesuai data WHO , menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak
ada masalah tidur dengan anak mereka. Berdasarkan data

yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kotamobagu pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1.104 bayi dan pada bulan Januari-Juli tahun 2025 tercatat sebanyak 703 bayi yang berada di wilayah Kotamobagu. Diwilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil pada laporan pemantauan wilayah setempat (PWS) pada bulan Januari-Juli tahun 2025 jumlah bayi sebanyak 372 orang.

B. Hasil wawancara pada ibu bayi di kelurahan Motoboi kecil terdapat 30 orang bayi dan 21 bayi yang megalami gangguan pada kualitas tidur. Mereka mengeluhkan bayi sering terbangun di malam hari lebih dari 3 kali ,sulit untuk tidur kembali tanpa bantuan (disusui digendong dll) dan gelisa atau menangis saat terbangun.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan?”.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

**A. Bagi bayi**

Dengan melakukan pijat dapat membantu bayi tidur lebih nyeyak dan durasi lebih panjang, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan karena tidur yang cukup mendukung pelepasan hormone pertumbuhan.

**B. Bagi tenaga kesehatan**

Sebagai saran dalam menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

**C. Bagi peneliti selanjutnya**

Dapat memeberikan manfaat khususnya mahasiswa kebidanan dan dikembangkan lagi

sehingga penelitian yang saya lakukan menjadi lebih luas dan berguna khususnya bagi masyarakat.

## 1.5 Tujuan Penelitian

### 1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan.

### 1.5.2 Tujuan Khusus

A. Diketahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan
B. Diketahui kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan
C. Diketahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi