BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode bayi merupakan masa emas *(golden period)* yang sangat menentukan kualitas kehidupan anak di masa depan, terutama pada usia enam bulan ketika pertumbuhan dan perkembangan berlangsung cepat pada aspek fisik, motorik, kognitif, dan sosial emosional (Sanputri & Lestari, 2025). Salah satu faktor yang memiliki peran pada gangguan tumbuh kembang yaitu pola istirahat. Pola istirahat yang baik juga dapat di ukur dengan tidur yang baik, karena saat bayi tidur pertumbuhan otaknya mencapai pertumbuhan yang optimal, selain itu saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormone pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun (Fitriahadi & Satriandari, 2025).

Salah satu periode penting dalam pembentukan kualitas hidup seseorang yaitu dengan tidur. Kebutuhan tidur wajib dipenuhi khusunya pada periode pertumbuhan dan perkembangan bayi . Tidur yang baik tidak hanya diukur dari lama tidur, tetapi juga pada kualitasnya. Kualitas tidur yang baik dan cukup akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Pratiwi & Sahila, 2025).

Aktifitas bayi setelah lahir terbanyak adalah tidur dengan lama tidur rata-rata 16-17 jam dalam sehari. Usia 0-12 bulan lama tidur rata-rata adalah 12 jam. Apabila bayi cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Gangguan tidur pada bayi dapat dikenali jika bayi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan terjaga selama lebih dari satu jam. Selama tidur, bayi juga sering menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan seperti rewel, sulit untuk kembali tidur, dan menangis (Putri, 2024).

Tidak jarang bayi mengalami kesulitan tidur di malam hari pada fase awal kehidupannya. Berdasarkan data WHO *(World Health Organization)* tahun 2022 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Rahmah et al., 2025), seperti sering terbangun di malam hari, kondisi ini berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif bayi (Sari & Kusyairi, 2026).

Hasil penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi masalah tidur pada bayi paling tinggi ditemukan di Australia, yakni sebesar 36–41%. Di Amerika Serikat angkanya berkisar antara 10–30%, di Thailand sebesar 11%,

di Selandia Baru antara 15–35%, dan tertinggi di Tiongkok sebesar 76% (Herlina, 2025). Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2% bayi menderita gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72% tidak menganggapsebagai gangguan tidur danmereka menganggap sebagai persoalan kecil. Biarpun demikian gangguan tidur pada bayi bisa menghambat tumbuh dan kembang bayi, membuat fungsi imunitas tubuh mudah terkena penyakit, dan mengganggu sistem endokrin (Ristiana, 2025).

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversibel dan tidak responsif secara parsial atau sebagian. Fisiologi tidur berubah dengan cepat dari janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi yang baru lahir menghabiskan 80% waktunya dalam sehari untuk tidur (Arfianita et al., 2025). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. Pada pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dampak motorik dan sensorik yaitu pertambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar bunyi bunyian. Sedangkan tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Nabilah et al., 2025).

Tidur merupakan salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Purba et al., 2024). Karena pentingnya tidur bagi tumbuh kembang anak, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangannya. Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis (Oktapiani et al., 2024).

Masalah tidur pada bayi dapat disebabkan antara lain karena bayi kesulitan memulai tidur, dapat disebabkan lingkungan yang tidak nyaman, terlalu banyak latihan fisik, nutrisi, atau sedang sakit. Akibat dari durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi bayi (Faridah et al., 2024). Dampaknya secara fisiologi dapat terjadi penurunan aktifitas, cepat lelah, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi bayi labil, mudah rewel, cemas, tidak konsentrasi. Adanya gangguan pada kualitas tidur akan memberikan dampak pada kesehatan fisik dan juga sangat berpengaruh terhadap pencapaian perkembangan sesuai usia (Pratiwi & Sahila, 2025).

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa penyebab antara lain kebutuhan istirahat, fisik, olahraga, gizi dan penyakit. Maka pentingnya waktu tidur bagi bayi agar bayi tidak terhambat perkembanganya. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh adanya masalah tidur apabila bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Sumarni & Injiyahi, 2024). Akibat jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembangnya, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannnya. Selain itu dampak jangka panjang apabila bayi kurang tidur, bayi akan lebih mudah mengalami gangguan intelektual, sulit berkonsentrasi, memori ingatan yang lemah dan menurunnya kreativitas. Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi gangguan tidur tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan dimana pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan radisional dan moderen yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara body (tubuh), mind (pikiran) and spirit (jiwa), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Ekasari et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian (Pratiwi & Sahila, 2025), yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi. Salah satu periode penting dalam pembentukan kualitas hidup seseorang yaitu dengan tidur. Kebutuhan tidur wajib dipenuhi khusunya pada periode pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Tidur yang baik tidak hanya diukur dari lama tidur, tetapi juga pada kualitasnya. Kualitas tidur yang baik dan cukup akan

mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Telaga Biru tahun 2025, terdapat rekapitulasi data bayi usia 0-5 bulan yang tercatat sejak bulan September sebanyak 235 bayi dan bulan Oktober sebanyak 240 bayi. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 orang ibu yang memiliki bayi , 5 orang diantaranya menyatakan bayinya sering mengalami gangguan tidur di malam hari meskipun dalam kondisi sehat. Seringkali bayi sulit mengawali tidur atau tiba tiba menangis ditengah malam, terkadang perlu digendong atau diajak keluar rumah untuk bisa tidur kembali, bahkan setelah anak terbangun keesokan harinya masih saja rewel. Kondisi ini membuat para ibu merasa bingung dalam mencari penyebab dan cara mengatasinya, hingga mengalami kelelahan dalam upaya menenangkan dan menidurkan anak kembali. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Telaga Biru”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1.2.1 Masih terdapat bayi usia 3–6 bulan dengan pola tidur yang tidak teratur di Puskesmas Telaga Biru

1.2.2 Terdapat bayi usia 3–6 bulan dengan perkembangan motorik kasar yang belum sesuai usia Telaga Biru

1.2.3 Belum diketahui hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

1.3.1 Subjek penelitian dibatasi yaitu hanya kepada bayi usia 3–6 bulan.

1.3.2 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola tidur bayi.

1.3.3 Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perkembangan motorik kasar bayi

1.3.4 Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat memengaruhi perkembangan motorik kasar, seperti status gizi, penyakit, stimulasi orang tua, dan faktor lingkungan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Telaga Biru?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Telaga Biru.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi pola tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Telaga Biru
2. Identifikasi perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Telaga Biru
3. Diketahui hubungan pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Telaga Biru

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1.6.1 Bagi Orangtua Bayi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya pola tidur yang baik dalam mendukung perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan.

1.6.2 Bagi PKM Telaga Biru

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam kegiatan penyuluhan promosi Kesehatan dan program tumbuh kembang anak di posyandu.

1.6.3 Bagi Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Memberikan tambahan referensi dan sumber Pustaka bagi mahasiswa dalam bidang tumbuh kembang bayi

1.6.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk meneliti faktor lain yang berhubungan, seperti pola makan, stimulasi, atau lingkungan tidur bayi.