

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas dan masa kritis dalam tumbuh kembang anak pada usia 0-12 bulan. Pada masa ini berlangsung sangat singkat dan diperlukan perhatian khusus sejak usia dini karena bayi sangat rentan terhadap lingkungannya sehingga dibutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pertumbuhan dan perkembangan bayi harus dipantau oleh orangtua setiap bulan secara berkala, yang diamati adalah berat badan, panjang badan, perkembangan gerakan sensorik dan motorik anak serta kualitas tidur bayi yang cukup (Kemenkes, 2018).

Tumbuh kembang bayi dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan utamanya yakni kebutuhan gizi (asuh), kebutuhan emosi (asih) dan kebutuhan stimulasi dini (asah). Pada masa ini, pertumbuhan bayi dapat dicapai secara optimal dengan terpenuhinya faktor pendukung seperti kualitas tidur dan nutrisi yang baik, karena hal ini dapat merangsang perkembangan fungsi organ tubuh pada bayi seperti fungsi otak, metabolisme hormon, perkembangan sensorik motorik dan berbagai fungsi tubuh lainnya (Ulfa, 2015).

Tidur merupakan salah satu cara bayi untuk adaptasi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi tertidur akan memproduksi hormon tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Kebutuhan tidur

pada bayi perlu mendapat perhatian dari orangtua untuk mencapai tidur yang berkualitas, seperti memastikan bayi tertidur dengan mudah di malam hari, bugur saat bangun, dan tidak rewel (WARDANI, 2020). Bayi tidur dengan durasi berbeda-beda setiap usianya, seperti pada usia 0-5 bulan bayi akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur, pada bayi baru lahir sampai usia 3 bulan menghabiskan waktu tidur sekitar 15-17 jam per hari (Fauziah et al., 2018b). Semakin usia bayi bertambah, maka jam tidur bayi akan berkurang, seperti pada usia 3-6 bulan durasi tidur bayi semakin berkurang kira-kira 3 kali dengan total durasi tidur sekitar 13-15 jam per hari. Pola tidur bayi usia 6 bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa, usia 9-12 bulan durasi tidur bayi berkurang menjadi 13,5 jam per hari (Citra Dewi et al., 2020).

Tanda bayi mengalami gangguan tidur yaitu bayi tidur pada malam hari dengan durasi kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3kali, lama terbangun lebih dari 1 jam dan selama tidur bayi akan mudah rewel, sering menangis dan sulit untuk memulai tidur kembali (Yustikaa, 2021). Bila hal ini sering terjadi pada bayi, maka dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi, baik secara fisik maupun psikis. Namun orangtua sering merasa tidak terdapat masalah pada tidur bayi dan beranggapan bahwa gangguan tidur pada bayi hanya masalah kecil, sehingga mengabaikan gangguan tersebut.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, sekitar 33% ibu bayi melaporkan bayinya mengalami masalah tidur (World Health Organization, 2012). Meskipun mayoritas orangtua beranggapan bahwa tidak terdapat masalah pada tidur bayi, prevalensi gangguan tidur pada bayi di Indonesia cukup tinggi, yaitu sekitar 31% bayi

mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari, hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orangtua terhadap gangguan tidur yang dialami oleh bayinya (Retnosari & Herawati, n.d.). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sekartini (2016) menyebutkan bahwa prevalensi rata-rata gangguan tidur terjadi pada bayi usia 0-12 bulan sekitar 44,2% di lima kota di Indonesia yaitu Jakarta, Bandung, Batam, Palembang, dan Medan (Sekartini & Adi, 2016).

Bayi yang mengalami gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, mudah lelah, terasa lemah, proses penyembuhan lambat, nafsu makan menurun dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologi pada bayi yaitu emosi yang naik turun, cemas, kurang konsentrasi, mudah rewel dan kemampuan kognitif lebih rendah, sehingga dapat dipastikan bahwa bayi memerlukan tidur yang berkualitas untuk menghindari dampak buruk yang akan menghambat proses tumbuh kembangnya (Maharani, 2017).

Salah satu dampak buruk pada bayi secara fisiologis dengan tidur yang tidak berkualitas yaitu nafsu makan menurun yang dapat menyebabkan berat badan bayi tidak bertambah ataupun mengalami penurunan. Bayi akan tumbuh dengan cepat dalam 12 bulan usia pertamanya, ditandai dengan kenaikan berat badan bayi setiap bulan secara optimal. Normalnya berat badan pada saat bayi usia beberapa hari berat badannya akan mengalami penurunan yang normal yaitu sekitar 10% dari berat badan lahir, kemudian berat badan bayi akan kembali normal pada usia 10 hari. Bayi akan memiliki berat badan 2 kali berat lahirnya pada usia 5 sampai 6 bulan dan 3 kali berat lahirnya pada usia 12 bulan, apabila bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang optimal sesuai usia anak pada setiap

bulannya, dapat diartikan terdapat gangguan dalam proses pertumbuhannya (Marni, 2019).

Permasalahan berat badan pada bayi merupakan hal yang sensitive, terbukti dari data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 menyatakan angka kejadian berat badan bayi di dunia masih dibawah standar yaitu lebih dari 5% dengan prevalensi *underweigh* di Asia Tenggara sebesar 26,9%. Sedangkan di Indonesia prevalensi status gizi yang disebabkan oleh berat badan pada usia 0-23 bulan dengan gizi buruk 3,8%, gizi kurang 11,4%, gizi baik 82% dan gizi lebih 2,7% (RISEKDAS, 2018).

Fenomena yang terjadi pada masyarakat saat ini masih banyak ditemukan bayi dengan kenaikan berat badan belum mencapai target ideal berat badan bayi sesuai usia, yang disebabkan oleh tidur yang tidak berkualitas sehingga bayi mengalami gangguan pada pertumbuhannya (Fauziah et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Erlawati, (2017) jarang didiagnosis secara dini karena pemahaman orang tua yang kurang mengenai kebutuhan tidur seorang bayi. Dalam permasalahan ini, peran orangtua sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh bayi untuk mendapatkan berat badan yang ideal sesuai usia serta dibutuhkan stimulasi atau rangsangan untuk memperbaiki kualitas tidur bayi maupun mendukung peningkatan berat badan bayi berupa rangsangan sentuhan yang dikenal dengan *baby massage* (Subarto et al., 2017).

Baby Massage merupakan pengungkapkan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak lewat sentuhan pada kulit (Kusmini et al., 2020). *Baby massage* bermanfaat untuk meningkatkan berat badan bayi, mendukung pertumbuhan bayi, mengurangi kolik, meningkatkan daya tahan tubuh,

memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan hubungan orangtua dengan bayi (Nurseha Lintang, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2020) menyebutkan bahwa *baby massage* terbukti dapat menghasilkan perubahan yang sangat menguntungkan bagi ibu yaitu dapat meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi, meningkatkan suasana hati ibu dan kualitas tidur menjadi lebih baik (Carolin et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Dinengsih, 2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan bayi, adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) menyatakan bahwa pijat yang diterapkan pada bayi usia 1-6 bulan selama 15 menit dengan frekuensi minimal sebanyak 3 kali dalam 1 minggu yang dilakukan oleh tenaga terlatih maupun orangtua bayi dapat memperbaiki kualitas tidur bayi. Adapun penelitian jurnal internasional yang dilakukan oleh (Mrljak, 2022) menyebutkan bahwa *baby massage* mempunyai pengaruh yang signifikan pada kenaikan berat badan bayi.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.
2. Untuk mengetahui pengaruh *baby massage* dengan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi ilmiah yang valid mengenai pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan, sehingga dapat dijadikan landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi ilmiah yang valid mengenai pengaruh *baby massage* dengan kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi usia 0-12 bulan sehingga dapat menjadi acuan untuk tindakan pencegahan di fasilitas kesehatan dan bahan edukasi terhadap masyarakat.