

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Golden age merupakan periode ketika anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Di periode ini anak memerlukan banyak stimulasi agar pertumbuhan dan perkembangannya bisa optimal. Salah satu periode penentu untuk tumbuh kembang anak adalah masa bayi. Masa bayi 0-6 bulan merupakan masa penentu untuk bayi dapat tumbuh dan berkembang, karena pada usia tersebut bayi tumbuh hanya dengan support ASI ibu atau dibantu dengan susu formula. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah kebutuhan istirahat dan tidur bayi, karena tidur akan merangsang pertumbuhan otak. Ketika bayi tidur dengan lelap, berkualitas, system tubuhnya akan bekerja lebih kualitas maksimal dalam mengoptimalkan kerja otak (Oktapiani, 2024)

Berdasarkan Data WHO tahun 2024 tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2020-2021 yang dilaksana di lima kota besar di Indonesia yaitu, Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam (Nabila, 2025).

Pada usia 3-6 bulan, masalah umum yang dialami bayi adalah perubahan waktu tidur yang membuat sering terbangun dan rewel di malam hari. Proses pertumbuhan yang cepat sehingga membuat bayi sering merasa lapar, tumbuh gigi, mencapai tonggak perkembangan yang baru, dan bayi dalam proses adaptasi dalam membentuk rutinitas baru. Hal-hal tersebut yang sebelumnya tidak dialami bayi, saat mulai usia 3 bulan, bayi mencapai fase tersebut, yang menyebabkan adanya hal baru yang harus ia bentuk, dan saat malam hari sering terbangun dan rewel (Selvia, 2025)

Menurut penelitian Putri dan Ningsih, bayi yang tidur 5-6 jam di malam hari, dan bangun segar di pagi hari, menandakan bahwa bayi memiliki tidur yang berkualitas. Pola tidur, cara tidur, kenyamanan tidur merupakan faktor-faktor penentu kualitas tidur bayi. Tidur bayi tidak hanya ditentukan oleh kuantitas, tetapi kualitas tidur juga. Membiasakan bayi tidur siang yang cukup akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, tetapi perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena kebanyakan bayi akan rewel pada malam hari (Enda, Sukmawati & Nur, 2020).

Saat ini berbagai terapi untuk mengatasi masalah tidur bayi sudah banyak dikembangkan, seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu contoh terapi non farmakologis adalah dengan terapi pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. Sebenarnya pijat bayi ini sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan didunia ini sejak berabad-abad lalu (Zulaiha, 2022).

Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi taktil yang dapat merangsang otot-otot, tulang dan system organ untuk berfungsi secara maksimal (Husada, 2024). Menurut Health and Bainbridge pijat bayi akan merangsang nevus vagus. Saraf ini akan meningkatkan kerja peristaltic usus dengan demikian pengosongan lambung akan lebih cepat dan bayi akan mudah merasa lapar (Lorenz, 2021). Selain itu, pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme tubuh, dengan demikian berat badan bayi akan meningkat. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa (Husada, 2024).

Menurut penelitian Martini Diah, tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan didesa Munungrejo Kecamatan Lamongan, hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi dari pada sebelum pemijatan, dan terdapat pengaruh pijat bayi

terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Selvia et al., 2025) pada 30 responden yang mengatakan bahwa ada pengaruh antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden yang mengatakan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan nilai $p\text{ value} = 0,034$ (Lestiya, 2024).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bidan Penanggungjawab di Puskesmas Tegarejo, Argomulyo, Kota Salatiga, didapatkan temuan bahwa pada Bulan November 2025 diperoleh data sebanyak 20 bayi yang berkunjung untuk imunisasi 15 diantaranya mengalami masalah tidur. Banyak ibu *reservasi* pijat bayi di klinik atau *mom&baby spa* terdekat untuk anaknya karena anaknya sering terbangun di malam hari, rewel dan menangis ketika bangun dan sebagainya.

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah sehingga rentan terjadinya penyakit. Bayi yang sakit atau merasakan lelah pada tubuhnya akan lebih mudah menangis, rewel di malam hari sehingga kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Hal ini dapat mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan dan perkembangan (Enda, Sukmawati & Nur, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi bayi karena berperan besar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, neurologis, serta emosional. Pada usia 3-6 bulan, bayi mulai mengalami perubahan pola tidur yang cukup signifikan, namun tidak sedikit bayi yang masih mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang kurang nyenyak. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan dan perkembangan bayi, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua, terutama ibu, akibat kelelahan dan stres.

Berbagai faktor diketahui dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, baik faktor internal seperti ketidaknyamanan fisik dan kematangan sistem saraf, maupun faktor eksternal seperti lingkungan dan pola perawatan. Salah satu bentuk stimulasi yang diyakini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi

adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan, yang dipercaya mampu memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan hormon yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan tidur yang lebih nyenyak.

Meskipun pijat bayi telah lama dikenal dan diterapkan dalam praktik perawatan bayi, masih terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukannya, serta belum semua orang tua memahami manfaat pijat bayi secara optimal, khususnya dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Selain itu, bukti ilmiah yang mendukung efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi masih perlu diperkuat melalui penelitian yang sistematis dan terukur.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu penerapan pijat bayi dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Penerapan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai sejauh mana pijat bayi berperan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan kualitas perawatan bayi secara nonfarmakologis. Dengan demikian, dapat dirumuskan masalah: **bagaimana penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Tegalorejo Kota Salatiga?**

1.3 Tujuan Karya Ilmiah

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalorejo, Kota Salatiga.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalorejo, Kota Salatiga.

1.3.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalorejo, Kota Salatiga.

1.3.2.3 Mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga

1.4 Manfaat Karya Ilmiah

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah referensi tentang pijat bayi selanjutnya dengan tema faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas tidur bayi

1.4.2 Bagi Perawat

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan implementasi keperawatan, khususnya tentang peningkatan kualitas tidur bayi

1.4.3 Bagi peneliti

Diharapkan studi kasus ini menjadi literatur untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas tidur bayi.