BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan salah satu tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai saat bayi lahir hingga berusia 1 tahun. Usia perkembangan dimulai pada saat bayi lahir sampai berusia 1 tahun. Masa bayi adalah masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi pertumbuhan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami pertumbuhan otak yang mana mampu mencapai puncaknya. (Isni et al., 2023) Bayi membutuhkan kualitas tidur yang baik karena selama tidur terjadi perbaikan neuron otak dan produksi sekitar 75% hormon pertumbuhan. Kualitas dan jumlah tidur bayi harus dipantau karena usia dan kematangan otak yang baik dapat diperoleh dari kualitas tidur yang memadai (Qurniasari, Endah Sari & Suhartin, 2024).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi membutuhkan waktu tidur selama 16-20 jam dalam sehari. Memasuki usia 2 bulan, bayi mulai lebih banyak tidur di malam hari dibandingkan siang hari. Ketika usia lebih dari 2 bulan, bayi akan tidur selama 15-17 jam dalam sehari dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Bayi yang mengalami penambahan usia, waktu tidurnya akan semakin berkurang dan bayi yang berusia 6 bulan keatas akan

menunjukkan pola tidur yang mirip dengan orang dewasa (Siahaan & Revine, 2023). Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis dan sulit untuk memulai tidur kembali (Rosalina, Novayelinda & Lestari, 2022).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2018 terdapat 33% bayi di seluruh dunia mengalami gangguan tidur (Sevi Lestiya Rini Handayani & Maryatun Maryatun, 2024). Selain *World Health Organization* (WHO) terdapat penelitian yang dilakukan diseluruh dunia dengan menunjukkan bahwa masalah tidur bayi tertinggi ditemukan di Cina sebesar 76%, di Australia sebesar 36% - 41%, di Selandia Baru sebesar 15% - 35%, di Amerika Serikat (AS) sebesar 10% - 30%, Thailand sebesar 10% (Dasdemir & Temel, 2018) dan Indonesia ditemukan sekitar 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur yang ditandai dengan sering terbangun di saat malam hari (Sevi Lestiya, Rini Handayani & Maryatun Maryatun, 2024). Menurut penelitian Sekartini (2016) didapatkan hasil bahwa adanya hubungan bermakna antara jumlah waktu tidur siang dengan kriteria gangguan tidur (*Mann-Whitney U*, $p= 0,001$), tidak didapatkan hubungan bermakna antara lama jatah tertidur pada malam hari dengan gangguan tidur (*Mann-Whitney U*, $p= 0,361$), didapatkan hubungan bermakna antara waktu mulai tidur dengan gangguan tidur (*Chi-Square*, $p= 0,006$), dan tidak terdapat hubungan bermakna

antara anggapan ibu tentang gangguan tidur pada anak dengan gangguan tidur (*Chi-Square, p= 0,074*) (Sekartini & Adi, 2016).

Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi yaitu lingkungan, latihan fisik, nutrisi, dan penyakit (Diantari, 2019). Bayi pada saat usia 3 bulan ke atas juga mulai banyak beraktivitas. Bayi mulai meningkatkan perkembangan motorik yang akhirnya dapat menyebabkan bayi lebih mudah terbangun dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari. Bayi juga banyak terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 hingga 9 bulan (Suryati, Rizqiyah & Oktavianto, 2019). Penelitian Rosalina (2022) juga menyebutkan bahwa didapatkan data 4 dari 10 bayi usia 6 – 12 bulan yang mengalami gangguan tidur di malam hari dan sering terbangun malam hari. Ibu bayi juga mengatakan bayi jadi sering menangis, rewel, dan terbangun hingga pagi hanya bermain di tempat tidurnya (Rosalina, Novayelinda & Lestari, 2022).

Penurunan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu perkembangan bayi, menyebabkan kelelahan, emosi yang tidak stabil serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Penting bagi orang tua untuk memastikan bahwa kebutuhan tidur bayi terpenuhi agar perkembangan mereka tidak terganggu (Qurniasari, Endah Sari & Suhartin, 2024). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi secara *nonfarmakologi* seperti melakukan terapi pijat bayi (*Baby Massage*) dan terapi musik (*Therapy Music Lullaby*) (Mutmainah, Fadillah & Hanifa, 2024). Berdasarkan penelitian Handayani (2023) juga menyatakan bahwa terapi

musik membantu dalam perubahan kualitas tidur terutama jenis musik klasik. Terapi musik maupun terapi pijat dapat di kombinasikan dengan *storytelling*, aromaterapi, *sleep hygiene*, dan *kangaroo care* untuk memaksimalkan siklus tidur anak (Handayani et al., 2023).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui terapi pijat. Pijat bayi adalah gerakan usapan secara lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang biasanya dimulai dari bagian kaki, perut, dada, wajah, tangan serta punggung bayi. Pijat bayi juga dapat dikatakan sebagai terapi sentuhan yang mana ketika pemijatan akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman (Manullang et al., 2025). Pijat bayi merupakan terapi yang dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi. Serotonin sebelum meningkatkan kualitas tidur akan berubah menjadi melatonin yang mampu membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam (Mutmainah, Fadillah & Hanifa, 2024).

Pijat bayi juga dapat merangsang saraf motorik, membantu melancarkan proses pencernaan, memberikan ketenangan emosional serta menyehatkan tubuh (Noorhasanah et al., 2024). Menurut penelitian Sagala (2024) menyatakan bahwa *Baby Massage* atau pijat bayi memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan, berpotensi meningkatkan 2.828 kali kualitas tidur bayi. *Baby Massage* dapat dilakukan minimal 1x1 minggu (Rosminta, 2017). Pijatan pada bayi sebelum tidur juga akan meningkatkan kualitas tidur ibu. Oleh karena itu, pijat dapat direkomendasikan menjadi

metode yang praktis dan tidak berbahaya untuk meningkatkan kualitas tidur (Rezaei et al., 2023).

Berdasarkan data Kesehatan Keluarga Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) didapatkan bahwa jumlah bayi sakit dari bulan Januari hingga Desember 2024 terbanyak berada di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II dengan jumlah sekitar 4.625 bayi dengan sasaran pelayanan 99,61% sesuai dengan yang telah dilayani. Puskesmas Banguntapan II merupakan fasilitas kesehatan yang melayani pelayanan pada bayi yang dilakukan oleh bidan dan dokter. Wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II terbagi menjadi 4 kelurahan. Data kunjungan bayi berdasarkan kelurahan yaitu Kelurahan Jagalan sebanyak 199 bayi, Singosaren sebanyak 423 bayi, Tamanan sebanyak 2.036 bayi dan Wirokerten sebanyak 1.967 bayi. Kelurahan Tamanan menjadi kelurahan terbanyak yang melakukan kunjungan bayi sakit.

Peran bidan dalam menstimulasi kesehatan bayi salah satunya adalah dengan menstimulasi kualitas tidur bayi. Bidan dapat menerapkan terapi pijat sebagai salah satu metode peningkatan kualitas tidur bayi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur terganggu akan rentan sakit. Terapi pijat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga risiko bayi mengalami sakit berulang akan berkurang (Beno, Silen & Yanti, 2022). Hal tersebut membantu pertumbuhan serta perkembangan bayi menjadi lebih optimal. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-8 Bulan di Wilayah Tamanan Banguntapan,”

B. Rumusan Masalah

Kualitas tidur bayi adalah aspek penting dalam perkembangan dan kesehatan mereka. Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 33% bayi mengalami masalah kualitas tidur (Manullang et al., 2025). Data masalah tidur didunia tertinggi berada di Cina sebesar 76%, di Australia sebesar 36% - 41%, di Selandia Baru sebesar 15% - 35%, di Amerika Serikat (AS) sebesar 10% - 30%, Thailand sebesar 10%, dan Indonesia ditemukan sekitar 44,2% bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu perkembangan bayi, menyebabkan kelelahan, emosi yang tidak stabil serta kesulitan dalam berkonsentrasi.

Berdasarkan data Kesehatan Keluarga Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) didapatkan bahwa Puskesmas Banguntapan II memiliki kunjungan bayi tertinggi tahun 2024 yaitu sebanyak 4.625 kunjungan bayi. Puskesmas Banguntapan II merupakan fasilitas kesehatan yang melayani pelayanan pada bayi. Kelurahan Tamanan menjadi kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II yang memiliki kunjungan bayi sakit tertinggi yaitu sebanyak 2.036 bayi. Bidan dapat menerapkan terapi pijat sebagai salah satu metode peningkatan kualitas tidur bayi.

Bayi pada saat usia 3 bulan ke atas juga mulai banyak beraktivitas. Bayi mulai meningkatkan perkembangan motorik yang akhirnya dapat menyebabkan bayi lebih mudah terbangun dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari. Bayi juga banyak terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 hingga 9 bulan (Suryati, Rizqiyah & Oktavianto, 2019). Penelitian

sebelumnya menyebutkan bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur terganggu akan rentan sakit. Terapi pijat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga risiko bayi mengalami sakit berulang akan berkurang (Beno, Silen & Yanti, 2022). Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian guna mengetahui “apakah pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-8 bulan khususnya di wilayah Kelurahan Tamanan Banguntapan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–8 bulan di wilayah Tamanan Banguntapan Bantul tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pendamping responden yang dilakukan pemijatan dan yang dilakukan terapi musik klasik setiap satu minggu sekali dalam satu bulan meliputi jenis kelamin bayi, pendidikan terakhir ibu, pekerjaan ibu dan paritas ibu.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3–8 bulan sebelum dilakukan pemijatan dan bayi yang dilakukan terapi musik klasik setiap satu minggu sekali dalam satu bulan.
- c. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3–8 bulan setelah dilakukan pemijatan dan bayi yang dilakukan terapi musik klasik setiap satu minggu sekali dalam satu bulan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 23 Mei – 14 Juni 2025.

2. Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kelurahan Tamanan Banguntapan Bantul.

3. Ruang Lingkup Materi

Pemilihan materi tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–8 bulan.

4. Ruang Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah bayi usia 3–8 bulan di wilayah Tamanan Banguntapan Bantul.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menjadi pengembangan ilmu dalam bidang kesehatan anak, serta sebagai sumber informasi bagi orang tua khususnya ibu yang mempunyai bayi usia 3–8 bulan mengenai pijat bayi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi bidan wilayah Tamanan Banguntapan

Dapat digunakan sebagai sumber referensi, acuan serta inovasi asuhan kebidanan pada bayi dalam meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidur bayi dengan pelayanan pijat bayi.

b. Bagi orang tua responden

Diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pada orang tua terutama yang memiliki bayi usia 3–8 bulan mengenai manfaat dan efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Sebagai bacaan atau sumber informasi yang menambah kepustakaan bagi institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dalam prodi kebidanan khususnya bidang kesehatan anak.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan variabel lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Tujuan Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur (Safitri, Indrayani & Widowati, 2023)	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas pijat usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.	Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon menunjukkan dengan nilai Asymp Sig (2 tailed) = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6 - 12 bulan yang diberikan perlakuan pijat bayi. Ada pengaruh yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 –12 bulan yang dilakukan pijat bayi.	1. Penelitian <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>one group pretest-posttest design without control group</i> . 2. Teknik pengumpulan data menggunakan <i>purposive sampling</i> 3. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner checklist <i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i> .	1. Tempat, waktu penelitian dan jumlah responden 2. Analisis data penelitian sebelumnya menggunakan uji wilcoxon. Pada penelitian ini menggunakan Chi Square
2.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam (Nurasia, Sari & Alba, 2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga H0 ditolak. Ini artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk dan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah intervensi.	1. Penelitian <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>one group pretest-posttest design without control group</i> . 2. Teknik pengumpulan data menggunakan <i>purposive sampling</i> .	1. Tempat, waktu penelitian dan jumlah responden 2. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan SOP teknik pijat bayi. 3. Analisis data penelitian sebelumnya menggunakan uji normalitas Shapiro-

			Kesimpulannya, pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi di wilayah UPT Puskesmas Sei Langkai.		wilk dan uji wilcoxon. Pada penelitian ini menggunakan Chi Square.
3.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020 (Nurhayati, 2021)	Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Longat.	Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberi pijat bayi mayoritas kurang, sebanyak 26 responden (86 %) dan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3 %). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan p value = 0,02 ($\alpha < 0,05$), sehingga H_0 diterima. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh pijat bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan.	1. Penelitian <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>one group pretest-posttest design without control group</i> . 2. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.	1. Tempat, waktu penelitian dan responden. 2. Teknik pengumpulan data pada penelitian sebelumnya menggunakan total sampling, sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> . 3. Analisis data penelitian sebelumnya menggunakan uji wilcoxon.