

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data yang diperoleh dari WHO (World Health Organization) tahun 2012 tercatat ada sekitar 33% bayi yang mengalami masalah tidur pernyataan ini dicantumkan dalam jurnal *pediatrics*. Di Melbourn Australia diperoleh hasil 32% ibu melaporkan adanya kejadian yang berulang pada bayi mereka, penelitian ini dilakukan oleh Hiscock (2012). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et al, 2012). Di Indonesia pada tahun 2012 juga cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. meskipun dianggap masalah mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil.

Sekartini (2005, dalam Wardani dan Yuliaswati, 2016) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa gangguan tidur yang terjadi pada anak usia dibawah 3 tahun di lima kota besar yang terdapat di Indonesia diantaranya Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam dengan subjek penelitian yaitu 385 ibu dan bayi, didapatkan hasil sebanyak 42,3% orang tua menganggap gangguan tidur yang terjadi pada bayi merupakan bukan suatu masalah dan 29,9% orang tua menganggap gangguan tidur seperti jam tidur malam kurang dari 9 jam dalam sehari dan terbangun di malam hari lebih dari 3 kali dan juga

lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam. Menganggap gangguan tidur pada bayi bukan merupakan suatu masalah dan 29,9% menganggap masalah yang kecil. Prevalensi gangguan tidur pada bayi yang mengalami gangguan tidur seperti jam tidur malamnya kurang dari 9 jam terbangun di malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam.

Masa bayi merupakan masa emas sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Disebut masa kritis sebab pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan sebab masa bayi berlangsung sangat singkat dan juga tidak bisa diulang kembali (Departemen Kesehatan, 2009). Menurut Rusli (2013) bayi merupakan anak usia 0-12 bulan. Semua bayi pasti mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan menurut (Soetjiningsih dan Ranuh, 2015) merupakan suatu perubahan yang bersifat kuantitatif yang merupakan bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, individu. Ciri-ciri pertumbuhan yaitu bertambahnya ukuran fisik seperti berat badan, tinggi badan, lingk kepala, lingk lengan, lingk dada (Potter & Perry, 2010). Sedangkan perkembangan merupakan suatu perkembangan yang berkaitan dengan bertambahnya struktur fungsi tubuh yang meliputi kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan juga kemandirian (Soetjiningsih dan Ranuh, 2015).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibandingkan siang, Sampai usia 3 bulan bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur

malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang makin berkurang kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 15-17 jam/hari besi pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (gola, 2009). Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (gola, 2009).

Sel saraf pada bayi belum sempurna untuk pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga perlunya stimulus untuk memkasimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf. Waktu tidur yang cukup lah merupakan salah satu stimulus yang bisa memaksimalkan pertumbuhan sel saraf (Suririnah, 2009). Pada bayi baru lahir membutuhkan tidur selama 14-18 jam sehari, pernafasan teratur, gerak tubuh sedikit 50% tidur NREM dan terbagi dalam 7 periode, dan pada bayi tidur selama 12-14 jam dalam sehari, sekitar 20-30% tidur REM, tidur lebih lama pada sat malam hari dan memiliki pola bangun yang hanya sebentar. Adapun faktor yang mempengaruhi durasi tidur yaitu lingkungan, aktivitas fisik, nutrisi dan penyakit. Jika tidurnya terganggu sistem daya tahan tubuh bayi menurun bayi akan mudah sakit dan pertumbuhannya pun terganggu objektif tidur juga berpengaruh terhadap tumbuh kembang otak. Selain itu bayi akan menjadi rewel, cengeng dan sulit diatur (Ardila, 2016).

Gangguan kualitas tidur pada anak dapat berdampak buruk untuk perkembangan fisik dan juga kognitifnya yang menjadi suatu indicator

perkembangan kesehatannya terutama kemampuan anak berfikir saat sudah dewasa (Hanniyah, 2013). Bayi yang mengalami kekurangan tidur dapat mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, adanya gangguan pertumbuhan, gangguan pada perkembangan fisik, dan juga dapat mempunyai dampak pada tumbuh kembang otak pada bayi (Febriyanti, F, 2014).

Ada banyak upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi salah satunya adalah dengan pijatan. Menurut Marta (2014) dalam (Wardhani & Yuliaswati, 2016). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009). Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, edangkan waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesali, 2013). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhan juga semakin baik. Pijat bayi juga dapat mengubah gelombang otak yang membuat bayi tidur lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi, perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Syaukani, 20015).

Selain itu, pada saat ini sudah banyak terapi yang dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi yang salah satunya terapi farmakologis, yang sering diberikan yaitu jenis antihistamin yang dapat memperbaiki gangguan tidur pada bayi, selain itu ada juga cara nonfarmakologis selain pijat

bayi yaitu salah satunya terapi music klasik Mozart, *baby spa*, terapi murotal Al-Quran. Tetapi ada juga pendapat lain mengatakan bahwa obat bukanlah terapi pilihan pertama untuk penanganan gangguan tidur pada bayi (Mindell & Ownes, 2010)

Terapi pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi, hal ini dapat dibuktikan berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2020) menunjukkan bahwa hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum diberi intervensi pijat bayi mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah di lakukan implementasi Pijat Bayi mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumala Sari Rambe (2019) mengemukakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur dimana bayi yang tidak mendapat pijat bayi sebagian besar memiliki kualitas tidur sebanyak 15 bayi (75%) dan sisanya 5 bayi (25%) memiliki kualitas tidur baik. Selanjutnya pada kelompok bayi yang mendapatkan pijat bayi sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 19 bayi (95%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Asnita Sinaga dan Natalia Laowo (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dari 10 responden sebelum dilakukan pemijatan bayi rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11 jam/hari. Dimana seharusnya jumlah kualitas tidur bayi yang baik adalah 13 jam-16 jam/hari. dan sesudah dilakukan pemijatan ada perbedaan

yang signifikan dimana bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut dan adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Peningkatan kualitas tidur pada bayi lebih signifikan pada hari ke 4.

Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Dengan memberikan gerakan usapan, remasan, kocokan dan urut lingkaran mulai dari kaki, dada, perut, tangan, punggung, wajah, kepala dan leher.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada bayi yang mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu dengan penerapan terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan latar belakang dan data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Penerapan Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Berdasarkan Literature Review.

1.2 Rumusan Masalah

Bayi yang rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari akan mengakibatkan tidurnya terganggu. Bila tidur terganggu pada bayi akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, adanya gangguan pertumbuhan, gangguan pada perkembangan fisik, dan juga dapat mempunyai dampak pada tumbuh kembang otak pada bayi. Salah satu penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan terapi pijat bayi. Berbagai studi telah dilakukan dan

dalam asuhan keperawatan jarang dilakukan. Dengan demikian rumusan masalah ini bagaimana asuhan keperawatan pada bayi usia 0-6 bulan dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan penerapan terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur berdasarkan *literature review*

1.3 Tujuan

Mengambarkan asuhan keperawatan pada bayi usia 0-6 bulan dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan penerapan terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur berdasarkan *literature review*

1.4 Manfaat

Hasil studi kasus ini, diharapkan bermanfaat bagi:

1.4.1 Masyarakat secara luas

Literatur Review ini sebagai dasar bagi pelaksanaan catur dharma universitas muhammadiyah tasikmalaya khususnya dalam meningkatkan mutu dan kompetensi mahasiswa diploma III keperawatan melalui riset dan pengembangan khususnya di bidang keperawatan anak. Dan meningkatkan pengetahuan masyarakat secara luas dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan penerapan terapi pijat bayi.

1.4.2 Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Sebagai *evidence based nursing* terapan bidang keperawatan serta sebagai referensi untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan

asuhan keperawatan yang diberikan pada bayi dengan kualitas tidur yang buruk dengan terapi pijat bayi.

1.4.3 Bagi Penulis

Sebagai pengetahuan tambahan dan bisa mengaplikasikan hasil riset kepeawatan, khususnya prosedur perawatan menggunakan penerapan terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dalam bentuk literature review.

