

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. 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 tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Bulan, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2024), yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi usia 0-6 bulan mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan mudah

menangis (Akaputri, Sari and Herlina, 2024).

Proses pertumbuhan dan perkembangan terutama pada masa bayi dan masa balita merupakan proses yang teramat penting bagi kehidupan manusia. Karena pada masa itulah proses tumbuh kembang menentukan masa depan anak baik secara fisik, mental maupun perilaku. Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki perkembangan yang baik pula, biasanya bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik (Clarasari *et al.*, 2024).

Menurut Marlinawati et al. (2025) yang mengutip Chandyo et al. (2024), kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti usia bayi, lingkungan, dan kondisi kesehatan. Usia bayi berperan penting karena kebutuhan tidur akan berubah seiring dengan pertambahan usia. Selain itu, lingkungan tidur yang nyaman, seperti suhu yang sesuai, pencahayaan redup, dan suasana yang tenang, juga dapat mendukung kualitas tidur bayi yang lebih nyenyak.

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 (Ifalahma and Sulistiyan, 2016).

Menurut Anggraini dan Sari (2020), pijat bayi berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi usia 0–6 bulan, di mana durasi tidur setelah pemijatan lebih tinggi dibandingkan sebelum pemijatan. Teknik beta endorphins digunakan pada bayi yang sulit tidur atau rewel karena dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Stimulasi sentuhan lembut melalui pijat juga membantu menurunkan hormon stres serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga bayi menjadi lebih tenang dan kualitas tidurnya meningkat. Selain itu, pijat bayi dapat memperkuat bonding antara ibu dan bayi yang berkontribusi terhadap stabilitas emosional bayi. Gerakan pijat yang digunakan meliputi *butterfly stroke*, *I love U stroke*, *milking stroke*, *back stroking*, dan *feather stroking* yang dilakukan secara berurutan dari dada hingga kepala (Sinaga dan Laowo, 2022).

Menurut Sinaga dan Laowo (2022), sebelum dilakukan pijat bayi seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang tidak nyenyak dengan rata-rata durasi tidur 11 jam per hari. Setelah dilakukan pijat bayi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 80% bayi memiliki kualitas tidur nyenyak dengan rata-rata durasi tidur meningkat

menjadi 15,30 jam per hari. Selain itu, bayi tampak lebih rileks, tidak rewel, dan lebih bugar saat bangun tidur. Secara statistik, penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan ($p < 0,05$).

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Darul Arqam Garut pada bulan Januari – Februari 2025. Bidan klinik tersebut mengatakan bahwa 80 bayi yang datang untuk dipijat mengeluh karena bayi sulit tidur, mudah rewel, menangis, sering terbangun pada malam hari, dan apabila sudah terbangun sulit untuk tidur kembali.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Riwayat Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. di Klinik Darul Arqam Garut”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut yang menjadi rumusan masalah adalah “Apakah ada Hubungan Riwayat Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Pada Ba

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara riwayat pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi di Klinik Darul Arqam Garut.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik bayi meliputi jenis kelamin, Usia,

status ASI, dan keteraturan dalam melakukan pijat.

- b. Menganalisis hubungan antara riwayat pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Klinik Darul Arqam Garut tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini secara substansi difokuskan pada asuhan kebidanan bayi dan anak balita, khususnya mengenai pemberian stimulasi sentuh (pijat bayi) sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dasar istirahat dan tidur. Topik ini dipilih karena merupakan bagian dari kompetensi bidan berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan, di mana bidan memiliki kewenangan untuk memberikan asuhan mandiri pada bayi, melakukan pemantauan tumbuh kembang, serta memberikan asuhan komplementer yang mendukung kualitas hidup bayi.

Lingkup variabel dalam penelitian ini dibatasi pada analisis hubungan antara riwayat pijat bayi sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen pada bayi usia 0-6 bulan. Subjek penelitian adalah bayi yang melakukan kunjungan ke Klinik Darul Arqam Garut dengan kriteria inklusi tertentu. Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan secara

retrospektif melalui dokumentasi klinis tanpa memberikan perlakuan langsung kepada responden.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Klinik Darul Arqam Garut, yang dilakukan pada periode tahun 2025-2026. Seluruh proses penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan kode etik profesi bidan dan prinsip etika penelitian kesehatan, terutama dalam hal kerahasiaan data rekam medik pasien.

E. Manfaat Penyusunan Laporan

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan wawasan dan pengetahuan ilmiah dalam bidang kebidanan dan kesehatan anak mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan keterampilan dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya tentang pijat bayi dan kualitas tidur bayi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Perawat)

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi kepada orang tua tentang manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

c. Bagi Institusi/ Klinik

Sebagai bahan evaluasi dan pengembangan pelayanan kesehatan bayi, khususnya dalam program pijat bayi di Klinik Darul Arqam Garut.