

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan periode paling krusial dalam siklus kehidupan manusia karena pada fase ini berlangsung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan berkesinambungan. Periode ini sering disebut sebagai *golden periode*, yaitu masa emas yang akan menentukan kualitas kesehatan, kecerdasan, dan kesejahteraan individu di masa mendatang (*World Health Organization, 2020*) rentang usia pada masa bayi yaitu 0-12 bulan khususnya usia 9-12 bulan.

Usia 9–12 bulan merupakan periode di mana dampak kekurangan gizi mulai dapat terdeteksi secara antropometri, seperti penurunan berat badan menurut umur atau panjang badan menurut umur. Kondisi ini berhubungan erat dengan risiko stunting yang merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Berdasarkan laporan UNICEF, kekurangan gizi pada awal kehidupan dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas di masa dewasa (*United Nations Children's Fund, 2023*).

Pertumbuhan bayi yang optimal dapat dilihat melalui beberapa indikator, di antaranya peningkatan berat badan sesuai usia serta kualitas tidur yang baik dan teratur. Kedua indikator tersebut mencerminkan kondisi fisiologis bayi yang sehat dan berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sistem imun.

Berat badan bayi merupakan indikator antropometri utama dalam pemantauan pertumbuhan. Kenaikan berat badan yang tidak sesuai standar dapat menjadi tanda awal adanya gangguan nutrisi, metabolisme, atau masalah kesehatan lainnya (WHO, 2020). Di Indonesia, laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa pemantauan pertumbuhan bayi masih menemukan bayi dengan kenaikan berat badan yang tidak optimal, yang dapat berdampak pada kualitas tumbuh kembang anak di masa selanjutnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Masalah yang masih ditemukan adalah kenaikan berat badan yang kurang optimal, yang ditandai dengan berat badan tidak naik (BBTN) atau posisi berat badan berada di bawah grafik pertumbuhan KMS. Cakupan balita yang tidak naik berat badannya di Kota Bandung berada di kisaran 68,3% - 78,1% menurut pelaporan, lebih rendah dari target sebesar 84% di Jawa Barat. Profil Kesehatan Kota Bandung melaporkan bahwa setiap tahun masih terdapat balita yang tidak mengalami kenaikan berat badan sesuai grafik KMS, terutama pada kelompok usia bayi dan baduta (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa pemantauan pertumbuhan belum sepenuhnya diikuti dengan tindak lanjut intervensi yang optimal. Penelitian oleh Sari et al. (2021) di wilayah perkotaan menyebutkan bahwa pemberian ASI yang tidak optimal dan kualitas MP-ASI yang rendah berhubungan signifikan dengan kejadian BBTN.

Data pemerintah Kota Bandung menunjukkan bahwa status gizi balita di puskesmas-puskesmas Kota Bandung termasuk Puskesmas Kopo sekitar

40,6 %, data tersebut mencerminkan bahwa masih ditemukan kenaikan berat badan yang tidak optimal. Angka ini menunjukkan hampir 4 dari 10 balita masih menghadapi masalah pertumbuhan.

Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang adekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik dengan zat gizi yang adekuat dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk pengangkutan oksigen dan nutrisi agar sel-sel dapat tumbuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal. Berat badan bayi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi hormon dan genetik. Faktor eksternal yang mempengaruhi berat badan bayi adalah asupan gizi, lingkungan fisik dan kimia, sosio ekonomi, pendidikan serta *baby massage* (United Nations Children's Fund, 2021) selain faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pertumbuhan bayi, kualitas tidur juga merupakan komponen fisiologis penting yang tidak dapat diabaikan dalam proses perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang adekuat pada usia dini berperan dalam pematangan sistem saraf pusat, pengaturan sekresi hormone pertumbuhan serta keseimbangan energi yang berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik yang optimal (Smith & Johnson, 2022; Lee et al., 2024)

Kualitas tidur bayi merupakan faktor penting dalam mendukung proses pertumbuhan. Tidur berperan dalam pematangan sistem saraf, sekresi hormone pertumbuhan, serta pemulihan energi. Bayi yang memiliki kualitas tidur baik

cenderung memiliki nafsu makan yang lebih baik, emosi yang stabil, serta pertumbuhan fisik yang optimal. Sebaliknya, bayi dengan kualitas tidur yang buruk sering mengalami rewel, gangguan pola makan, dan peningkatan hormon stres yang dapat menghambat pertumbuhan berat badan (Underdown et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfiani, Sita, Yulinda, Vanisa dan Baiti (2022) mengungkapkan banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia yaitu sekitar 44,2%. Hampir atau lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah, meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kopo Kota Bandung terhadap 120 bayi usia 3-12 bulan, diperoleh bahwa sebanyak 42% bayi mengalami kualitas tidur buruk. Gangguan tidur yang paling sering dilaporkan adalah frekuensi terbangun > 3 kali per malam (27%) dan durasi tidur malam kurang dari 9 jam (15%). Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari bayi yang datang ke pelayanan kesehatan primer mengalami kualitas tidur, yang berpotensi memengaruhi sekresi hormon pertumbuhan.

Peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi, kondisi kesehatan, lingkungan, serta stimulasi yang diterima bayi. Stimulasi dini merupakan aspek penting dalam

mendukung tumbuh kembang bayi, karena dapat mengoptimalkan fungsi sistem saraf dan fisiologis tubuh. Stimulasi yang tepat akan memberikan rasa nyaman dan menurunkan stres pada bayi, sehingga mendukung pertumbuhan dan kualitas tidur yang lebih baik (Field, 2021).

Stimulasi rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Damanik et al., 2021). Melalui sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot peredaran darah dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Safitri, Siti Latifah and Octaviani Iqmy, 2021).

Bentuk stimulasi nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan adalah pijat bayi (*infant massage*). Pijat bayi merupakan teknik sentuhan berupa tekanan lembut dan teratur yang dilakukan secara sistematis pada tubuh bayi. Secara fisiologis, pijat bayi memberikan rangsangan pada kulit sebagai organ sensorik terbesar yang terhubung langsung dengan sistem saraf pusat. Rangsangan ini akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi saraf vagus, yang berperan dalam meningkatkan fungsi pencernaan, denyut jantung, serta metabolisme tubuh (Field, 2021).

Aktivasi saraf vagus akibat pijat bayi dapat meningkatkan motilitas gastrointestinal dan sekresi enzim pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Kondisi ini berdampak langsung pada peningkatan berat badan bayi. Selain itu, pijat bayi juga diketahui dapat meningkatkan pelepasan hormon pertumbuhan (*growth hormone*) yang berperan penting dalam proses pertumbuhan jaringan tubuh (Zhang et al., 2022).

Underdown et al. (2020) menerangkan bahwa untuk kualitas tidur, pijat bayi memberikan efek relaksasi yang signifikan. Sentuhan lembut selama pijat dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan hormon serotonin serta melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur. Peningkatan hormon tersebut membantu bayi tidur lebih nyenyak, lebih lama, dan jarang terbangun pada malam hari. Kualitas tidur yang baik akan mendukung sekresi hormon pertumbuhan dan proses pemulihan tubuh, sehingga secara tidak langsung juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang bayi yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pijat bayi sebagai intervensi nonfarmakologis memiliki potensi besar dalam mendukung kedua aspek tersebut oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan serta kualitas tidur bayi penting dilakukan sebagai dasar penguatan intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kopo.

B. Rumusan Masalah

“Apakah pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi?”

C. Tujuan Penelitian**1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan serta kualitas tidur bayi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi.
- b. Mengidentifikasi berat badan bayi setelah dilakukan pijat bayi.
- c. Menganalisis perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi.
- e. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi.
- f. Menganalisis perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi beberapa aspek berikut:

1. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah bayi usia 9–12 bulan. Rentang usia ini dipilih karena pada periode tersebut bayi masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat, khususnya pada aspek fisik

dan regulasi pola tidur, serta masih responsif terhadap stimulasi sentuhan berupa pijat bayi.

2. Ruang Lingkup Intervensi

Intervensi yang diteliti adalah pijat bayi, yang dilakukan sesuai prosedur standar pijat bayi (*baby massage*), meliputi:

- a. Frekuensi pijat 1 kali per minggu,
- b. Durasi pijat ± 15 –30 menit,
- c. Teknik pijat yang aman dan sesuai usia bayi,
- d. Pelaksanaan oleh tenaga terlatih atau orang tua yang telah diberikan edukasi.

3. Ruang Lingkup Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan untuk mengamati perubahan berat badan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi.

4. Ruang Lingkup Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas kopo, dengan mempertimbangkan angka kejadian kenaikan berat badan bayi serta kualitas tidur yang kurang optimal di wilayah tersebut.

5. Ruang Lingkup Pengukuran

- a. Berat badan bayi diukur menggunakan timbangan bayi yang terkalibrasi.

- b. Kualitas tidur bayi dinilai menggunakan BISQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*) yang mencakup durasi tidur, frekuensi terbangun, dan pola tidur harian.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi.
- b. Menjadi bahan referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dalam mendukung tumbuh kembang bayi.
- c. Memberikan bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi dini yang berpengaruh terhadap aspek fisiologis bayi, khususnya berat badan dan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Orang Tua
 - 1) Memberikan informasi dan pemahaman kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi dalam meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi.

- 2) Mendorong orang tua untuk menerapkan pijat bayi secara rutin dan benar sebagai bagian dari stimulasi dini di rumah.
 - 3) Membantu orang tua dalam menciptakan kenyamanan dan ikatan emosional (*bonding*) yang lebih baik dengan bayi.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan
- 1) Menjadi acuan intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.
 - 2) Mendukung peran tenaga kesehatan dalam kegiatan promotif dan preventif, khususnya dalam edukasi pijat bayi kepada orang tua.
 - 3) Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi dan pendampingan pijat bayi
- c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan
- 1) Menjadi dasar dalam pengembangan program stimulasi tumbuh kembang bayi di puskesmas, posyandu, dan klinik kesehatan.
 - 2) Mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui penerapan intervensi yang aman, efektif, dan berbasis bukti ilmiah.
 - 3) Menjadi bahan evaluasi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan bayi di wilayah pelayanan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Subjek & Usia	Variabel	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Putri et al. (2021)	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan Bayi BBLR	Quasi eksperimen (pre-post)	Bayi BBLR	Pijat bayi, pertumbuhan	Pertumbuhan bayi meningkat setelah pijat	Subjek bayi BBLR, bukan bayi sehat usia 9-12 bulan
2	Sari & Handayani. (2022)	Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi	Observasional	Bayi 3-6 bulan	Pijat bayi, kualitas tidur	Kualitas tidur bayi lebih membaik	Tidak menggunakan desain intervensi dan tidak menilai berat badan
3	Pratiwi et al. (2023)	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi	Quasi eksperimen	Bayi 0-6 bulan	Pijat bayi, Berat Badan	Berat badan bayi meningkat	Tidak menilai kualitas tidur dan usia subjek lebih muda
4	Lestari et al. (2024)	Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi	Quasi eksperimen	Bayi < 6 bulan	Pijat bayi, kualitas tidur	Kualitas tidur bayi meningkat	Tidak menilai berat badan dan usia subjek berbeda
5	Wulandari et al. (2024)	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur Bayi	Quasi eksperimen pretest-posttest	Bayi usia 6-9 bulan	Pijat bayi, pola tidur	Pola tidur bayi membaik	Tidak menilai peningkatan berat badan
6	Kurniawan & Astuti (2025)	Pengaruh Stimulasi Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan Bayi	Eksperimental	Bayi < 12 bulan	Pijat bayi, pertumbuhan	Pertumbuhan bayi meningkat	Rentang usia luas, tidak spesifik 9-12 bulan dan tidak menilai kualitas tidur

Mempertimbangkan perbedaan usia subjek penelitian, kombinasi variabel yang diteliti, desain penelitian, dan konteks penerapan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki unsur keaslian dan belum pernah

diteliti secara spesifik dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan *evidence-based midwifery*, khususnya terkait penerapan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi dini untuk mendukung pertumbuhan dan kualitas tidur bayi usia 9-12 bulan.

