

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 et al., 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 et al., 2022).

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 et al., 2019). Penelitian (Rosalina et al., 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 et al., 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 et al., 2024). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi secara nonfarmakologi seperti melakukan terapi pijat bayi (*Baby Massage*) 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.

Pijat bayi juga dapat merangsang saraf motorik, membantu melancarkan proses pencernaan, memberikan ketenangan emosional serta menyehatkan tubuh (Noorhasanah & Kedua], 2024). Menurut penelitian 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

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 et al., 2022). Hal tersebut membantu pertumbuhan serta perkembangan bayi menjadi lebih optimal.

Di Pmb Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut, program pijat bayi sudah

mulai diperkenalkan pada awal tahun 2025, namun efektivitasnya terhadap pijat bayi belum diteliti secara ilmiah. Berdasarkan data kunjungan bayi usia 6-8 bulan pada tahun 2025 sebanyak 65 orang dari 90 bayi mengalami kualitas tidur bayi terganggu. Pada bulan Januari 2026 terdapat 15 dari 30 bayi yang berusia 6-8 bulan yang mengalami kualitas tidur terganggu. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-8 Bulan di Pmb Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut ”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah pijat bayi berpengaruh meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-8 bulan khususnya di Pmb Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–8 bulan di Pmb Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut .

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran kualitas tidur sebelum pijat pada bayi usia 6-8 bulan.
- b. Mendapatkan gambaran kualitas tidur setelah pijat bayi pada usia 6-8 bulan.
- c. Menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-8 bulan.

## **D. 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 6–8 bulan mengenai pijat bayi.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Praktik Bidan**

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 6–8 bulan mengenai manfaat dan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.