

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bayi baru lahir (BBL), juga disebut *neonatus*, adalah makhluk yang sedang mengalami pertumbuhan dan perlu menyesuaikan diri dari kehidupan intrauterin ke kehidupan ekstrauterin setelah mengalami trauma kelahiran. Bayi baru lahir (BBL) berusia antara 0 hingga 28 hari dan mengalami penyesuaian fisiologis seperti maturasi dan adaptasi dari kehidupan dalam rahim ke kehidupan di luar rahim. Oleh karena itu, bayi baru lahir harus memahami perubahan ini agar mereka dapat hidup dengan baik (Sumi & Isa, 2021).

Pada bayi yang memerlukan perhatian khusus, salah satunya adalah tidur dan istirahat. Kualitas tidur bayi dapat dicapai apabila bayi merasa nyaman saat tidur, memiliki pola tidur yang teratur, dan jarang terbangun di tengah malam. Tidur bayi juga memerlukan perhatian komprehensif, yang mencakup durasi, kualitas, dan lingkungan yang mendukung untuk bayi tidur Kementerian Kesehatan RI (Panduan Kesehatan Bayi, 2023). Oleh karena itu, pemahaman tentang kualitas tidur bayi dan cara untuk menciptakan lingkungan tidur yang baik sangat penting bagi orang tua dan pengasuh.

Menurut data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, diperkirakan sekitar 20-30% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, berdasarkan survei nasional yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2022), prevalensi gangguan tidur pada bayi mencapai 25, 3%, dengan variasi signifikan antar wilayah. Untuk wilayah Sumatera utara, menunjukkan prevalensi gangguan tidur. Data dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara (2023) mengindikasikan peningkatan kasus gangguan tidur pada bayi, terutama di daerah perkotaan, mencapai 29, 8% pada tahun 2023.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti kebutuhan istirahat, kondisi fisik, olahraga, gizi, dan kesehatan. Oleh karena itu, waktu tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung perkembangan bayi. Kualitas tidur bayi bisa terganggu jika ia terjaga lebih dari satu jam di malam hari.

Melakukan pijat bayi telah terbukti berhasil dalam meningkatkan kualitas tidur bayi yang berusia 0 hingga 12 bulan. Pijat bayi dengan aromaterapi menjadi praktik yang semakin populer di kalangan orang tua, karena manfaatnya yang beragam untuk kesehatan si kecil. Menggabungkan pijatan lembut dengan aromaterapi menenangkan dari minyak esensial, memberikan kenyamanan fisik pada si kecil. Menurut Dr. Tiffany (2020), menekankan bahwa kombinasi ini dapat menciptakan suasana yang damai dan membantu untuk bayi yang terjaga di malam hari. Selain itu, melakukan pemijatan pada bayi dipadukan dengan aromaterapi juga efektif dalam meredakan sters (Anggraeni & Sari, 2021).

Menurut Subakti & Anggraini, (2022) menyatakan pijat bayi memiliki berbagai manfaat penting, beragam manfaat yang sangat berharga seperti membuat bayi menjadi tenang, meningkatkan kualitas istirahat dan tidur bayi, membantu memperkuat sistem imun bayi. Pencernaan bayi tubuh dan asupan nutrisi demikian juga pijat bayi dapat membantu mengatasi masalah tidur yang sering terjaga di malam hari, durasi tidur yang kurang.

Salah satu terapi komplementer yang aman untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial lavender, yang saat ini cukup populer. Minyak esensial lavender diperoleh dari bunga lavender berwarna ungu kecil. Lavender memiliki aroma ringan yang berfungsi sebagai aromaterapi dengan efek anti-depresi, neurotik, dan sedatif. Aromaterapi lavender mengandung *linalool* asetat yang membantu merilekskan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot. Minyak esensial lavender dikenal sebagai minyak yang menenangkan dan sangat disarankan karena dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, sakit kepala, kecemasan, ketegangan otot, serta mendukung pengaturan detak jantung dan meredakan kejang otot. (Rahmawati *et al.*, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Titik Handayani Santoso (2022) dengan judul "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan di BPM Noor Cholifah Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus" menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon memperlihatkan nilai $p = 0.025$, di mana p lebih rendah dari α (0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi efektif dalam

meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di BPM Noor Cholifah, (Karomatunnisa *et al.*, 2022).

Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan & Adnan (2023) yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Ny. N di Desa Situari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor tahun 2022. Sebelum diberikan pijat dengan aromaterapi lavender, kualitas tidur bayi di PMB Ny. N berada di bawah rata-rata. Namun, setelah menerima pijat dengan aromaterapi lavender, kondisi tidur bayi membaik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi dengan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi di PMB Ny. N di Desa Situari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor pada tahun 2022. (Tarigan & Adnan, 2023).

Menerapkan pijat bayi sangat penting sebagai cara praktik dapat memberikan banyak manfaat, baik bagi bayi maupun orang tua. Kepatuhan masyarakat terhadap praktik pijat bayi telah menjadi subjek penelitian yang menarik dikalangan para ahli kesehatan. Menurut Dr. John Smith, (2022) seorang peneliti di bidang kesehatan anak, salah satu faktor utama yang memengaruhi kepatuhan adalah ketersediaan informasi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang tentang Penerapan Pijat Bayi Dengan Aromaterapi *Esensial oil* Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Baru Lahir.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan Pijat Bayi Dengan Aromaterapi *Esensial oil* Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Baru Lahir?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum: Tujuan umum dalam studi kasus ini adalah untuk menggambarkan bagaimana penerapan kualitas tidur bayi dengan memberikan pijat yang dikombinasikan dengan aromaterapi *esensial oil* lavender. Pijat bayi dan aromaterapi dipercaya dapat memberikan efek relaksasi, serta menciptakan rasa nyaman pada bayi yang dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis efektivitas pijat bayi: menilai sejauh mana pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang mengalami gangguan tidur.
- b. Mengevaluasi pengaruh aromaterapi: mengukur dampak penggunaan *esensial oil* lavender dalam meningkatkan relaksasi dan kenyamanan bayi saat tidur.
- c. Mengidentifikasi perubahan pola tidur: Mengamati perubahan dalam pola tidur bayi, termasuk durasi tidur, frekuensi terbangun, dan kualitas tidur setelah penerapan pijat dan aromaterapi.
- d. Mendokumentasikan respons bayi: Mencatat respons bayi terhadap pijat dan aromaterapi, termasuk tanda-tanda relaksasi dan kenyamanan yang terlihat selama dan setelah sesi.
- e. Mengumpulkan umpan balik dari orang tua: Mengumpulkan informasi dari orang tua mengenai perubahan yang mereka amati dalam kualitas tidur bayi mereka setelah penerapan pijat dan aromaterapi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Tempat Studi Kasus: Studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang untuk menambahkan petunjuk tentang penerapan pijat bayi dengan aromaterapi *esensial oil* lavender untuk mengatasi gangguan tidur bayi baru lahir.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan bisa menjadi pelengkap yang berguna kepada kualitas pendidikan, bisa dijadikan referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Program D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.

3. Bagi Peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti, terutama tentang Penerapan Pijat Bayi Dengan Aromaterapi *Esensial oil* Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Baru Lahir.