

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap makhluk hidup memerlukan aktivitas tidur, termasuk manusia. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh (Arifin dkk, 2010).

Tidur adalah keadaan fisiologis, yaitu kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekelilingnya. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkepanjangan, ada berbagai tahap yang dilalui sepanjang malam itu, yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik otak (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Pola tidur pada usia 1-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Masa bagi kehidupan mereka. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Gelania, 2014).

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu member kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata A, 2017).

Proses tidur yang nyenyak dan teratur sangat baik bagi bayi sebab pada masa inilah bayi mengalami proses perkembangan. Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat dibutuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat

menggantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya (Gelania, 2014).

Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkelanjutan, tetapi ada berbagai tahap dilalui sepanjang malam itu, yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktifitas gelombang lisitrik di otak. Tidak ada bayi atau anak yang melewati masa kecilnya tanpa pernah mengalami gangguan tidur sama sekali. Bagi sebagian orang hal ini tidak pernah menjadi masalah. Mereka dapat mengatasi dengan baik gangguan tidur anak mereka. Mereka tidak merasa khawatir, tetapi kenyataannya tidak selalu mudah. Bagi banyak orang tua, bayi menjerit sepanjang. Gangguan tidur mempengaruhi seluruh keluarga, bahkan membawa dampak pada kehidupan tetangga di sekitar (Widodo, D.P dan Taslim S, 2000).

Menurut sekartini R dan Nuri P (2006) Prevalensi gangguan tidur pada anak bawah 3 tahun di 5 kota besar di Indonesia ditemukan pada (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata-rata usia anak 12 bulan. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara tertidur ketika disusui dan jumlah waktu tidur siang serta waktu mulai tidur malam dengan gangguan tidur. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius. Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari. Anak usia dibawah tiga tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku.

Masih kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya tidur pada tumbuh kembang anak tercermin dari pendapat ibu tentang masalah tidur pada anak. Sedangkan gangguan tidur pada anak dapat

memberikan dampak baik pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak (Sekartini R dan Nuri P, 2006).

Pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktivitas dengan ceria bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata A, 2017).

Mempersiapkan generasi yang lebih baik dimulai dari masa bayi untuk generasi yang sehat secara fisik maupun mental. Dan pada masa bayi, stimulasi sedini mungkin sangat penting diberikan untuk memberikan stimulasi kasih sayang untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi bayi hingga kelak dewasa. Stimulasi kasih sayang ini diberikan sejak dari dalam kandungan hingga bayi lahir ke dunia. Rangsangan yang diberikan saat bayi dapat diberikan melalui pijatan yang merupakan seni perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri dalam lingkungan keluarga, murah, nyaman dan aman jika dilakukan dengan tepat (Permata A, 2017).

Melalui sentuhan bayi merasakan cinta dan perhatian dari ibu. Anak yang dibesarkan sejak bayi dengan penuh cinta, otaknya akan berkembang sehat dan pertumbuhannya menjadi lebih baik. Hal ini terjadi karena ketika kulit disentuh sebuah sinyal akan dikirim ke otak memerintahkan sel-sel saraf otak untuk tumbuh dan membuat hubungan antarsel. Ibu dapat mewujudkan sentuhan dengan berbagai cara salah satunya adalah melalui pijat bayi atau baby spa (Gelania, 2014).

Buat atmosfer yang menyenangkan saat melakukan pijat bayi, ciptakan suasana yang menyenangkan, dapat menyetel musik yang menyenangkan atau bersenandung lagu anak-anak namun hindari volume yang terlalu keras, bisa juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan bayi (Gelania, 2014).

Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial atau minyak sari, yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molekul yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, molekul minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, mast cell dan lain-lain. Kemudian minyak aromaterapi menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai neurokimia seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) (Basford & Slevin, 2006; Koesoemardiyah, 2009 dalam Wijayanto.T dan Ratna, 2015).

Menurut (Jaelani, 2009) minyak esensial ini dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan).

Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membuat rileks (Charlish & Davies, 2005 dalam Umi Soraya dkk, 2014). Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak (Vitahealth, 2006 dalam Umi Soraya dkk, 2014).

Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan

kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al., 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja posyandu kartini Tanjung Morawa 17 Mei 2018 didapatkan 42 orang bayi sering terbangun dan menangis di malam hari. Diantaranya 21 bayi (50%) menunjukkan reaksi sering terbangun dan menangis walau sudah diberikan susu dan pampers dalam kondisi kering. Sedangkan 11 bayi (26,2%) tidak menunjukkan reaksi menangis tetapi sering terbangun dan 10 (23,8%) bayi jarang terbangun dan menangis di malam hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi Usia 3-12 bulan dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di posyandu kartini Tanjung Morawa.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana efektifitas pijat bayi Usia 3 -12 bulan dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di Posyandu Kartini Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas pijat bayi dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3 -12 bulan di posyandu kartini Tanjung Morawa.

C.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi yang diberikan pijatan dengan aromaterapi lavender berdasarkan total tidur malam frekuensi terbangun malam, durasi setiap terbangun malam dan

siang hari, total tidur, dan kondisi saat terbangun di posyandu kartini Tanjung Morawa.

2. Untuk melihat perbandingan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi yang telah di pijat dengan aromaterapi lavender.
3. Untuk mengetahui efektivitas pijat bayi dengan aromaterapi lavender pada bayi yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok tanpa perlakuan pijat dengan aromaterapi lavender

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Praktik Kebidanan

Dapat dijadikan referensi informasi tentang adanya alternatif perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pendidikan Kebidanan

Dapat dijadikan *evidence based* dalam materi kuliah di bidang kebidanan.

2. Bagi masyarakat

Digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan yang berkaitan dengan pijat bayi dengan aromaterapi yang aman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi untuk melakukan penelitian berikutnya sehubungan dengan topik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul>Nama /Tahun	Sasaran /Variabel/ Metode	Hasil
Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan	- Sampel sebanyak 10 bayi berusia 3-6 bulan	Hasil analisis sebelum dan setelah diberikan

<p>Lama Tidur Malam Pada BAYI 3 – 6 Bulan. Ayu Permata, 2017.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel bebas yaitu pijat bayi, Variabel terikat yaitu lama tidur malam - Metode penelitian yaitu Pre-Eksperimental one group pre test – post test design - Paired sample t test 	<p>intervensi yang didapatkan nilai signifikansi $p = 0.03$.</p>
<p>Pengaruh Pijat Bayi terhadap lama tidur bayi di desa duwet kecamatan wonosari kabupaten klaten. Warsini dan Dyah Nugraini, 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 20 bayi berusia 0 - 12 Bulan - Variabel bebas yaitu pijat bayi, variabel terikat yaitu pola tidur bayi - Metode penelitian yaitu Pre-Eksperimental one group pre test – post test design - Independent t-test 	<p>Dari hasil analisis statistik Independent t-test diperoleh nilai $p : 0,047$ dengan batas atas 3,967 dan batas bawah 0,33. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang secara statistik signifikan pada pijat bayi terhadap lama tidur bayi.</p>
<p>Efektivitas pijat bayi Usia 3-12 bulan dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di posyandu kartini Tanjung Morawa. Sri kandi Harsi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel bebas yaitu pijat bayi, variabel terikat yaitu kualitas tidur bayi - Metode penelitian yaitu Quasi Eksperiment, <i>Posttest only non-equivalent control group design</i> dengan pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>. - <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann Whitney</i> 	<p>Dari hasil disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberi perlakuan pijat dengan aromaterapi lavender ($p = 0,001, \alpha < 0,05$). Ada pengaruh Pijat Bayi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018 dengan $P = 0,000$</p>