

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan aspek fundamental dalam tumbuh kembang bayi, karena selama periode ini terjadi proses pemulihan dan pertumbuhan yang krusial. Selama tidur, sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi, yang berkontribusi pada perkembangan fisik dan neurologis bayi.<sup>1</sup> Tidur sangat penting bagi bayi karena memengaruhi kesehatan mental, emosional, fisik, dan kekebalan tubuh mereka. World Health Organization (WHO) menyarankan bahwa bayi harus tidur selama 14-17 jam (untuk bayi berusia 0-3 bulan) atau 12-16 jam (untuk bayi berusia 4-11 bulan), termasuk tidur siang. Mengingat bayi usia 0-12 bulan belum mampu mengatur pola tidur mereka sendiri, orang tua memiliki peran krusial dalam memastikan lingkungan tidur yang aman dan kondusif untuk mendukung kualitas tidur optimal.<sup>2</sup>

Masalah tidur pada bayi merupakan tantangan global yang signifikan dalam kesehatan anak. Penelitian di Melbourne oleh Hiscock (2022) melaporkan 32% ibu menghadapi masalah tidur berulang pada anak mereka.<sup>3</sup> sementara Tang dan Aras (2018) menemukan 33% bayi mengalami masalah tidur, dengan 72% orang tua memandang masalah ini tidak serius.<sup>4</sup> Penelitian Retnosari dkk. (2021) mengungkapkan 31% anak usia 0-36 bulan mengalami gangguan tidur. Kurangnya kesadaran orang tua tentang dampak gangguan tidur dapat memperburuk perkembangan fisik, mental, dan emosional anak.<sup>5</sup>

Gangguan tidur pada bayi merupakan kondisi kesulitan mencapai atau mempertahankan tidur berkualitas yang ditandai dengan perilaku seperti rewel berlebihan, menangis keras, dan memukul-mukul menjelang waktu tidur. Kondisi ini dapat disertai night terrors (mengigau/berteriak saat tidur) akibat ketidakmatangan sel otak dan sumsum tulang belakang, serta bangun berulang kali sepanjang malam dengan gerakan berlebihan seperti berguling terus-

menerus dan kesulitan menemukan posisi nyaman.<sup>6</sup> Dampak gangguan ini tidak hanya memengaruhi kualitas tidur bayi tetapi juga kesejahteraan orang tua, sehingga pemahaman akan tanda-tandanya menjadi krusial untuk penanganan tepat demi optimalisasi tumbuh kembang bayi.

Kurang tidur pada bayi memiliki dampak signifikan terhadap tumbuh kembangnya, terutama pada produksi hormon pertumbuhan yang berperan dalam perkembangan fisik dan neurologis. Kondisi ini juga dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, memori, dan kreativitas di masa mendatang, serta menyebabkan perubahan perilaku seperti rewel berlebihan dan hilangnya minat menyusu. Tantangan utama dalam mengatasi masalah ini adalah keterbatasan bayi dalam berkomunikasi verbal, sehingga dibutuhkan kepekaan orang tua untuk mengidentifikasi dan mengatasi gangguan tidur demi mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.<sup>7</sup>

Kualitas tidur merujuk pada kondisi fisiologis seseorang selama tidur yang memungkinkan tubuh untuk memulihkan berbagai fungsi secara optimal saat bangun. Pada bayi, kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang mencukupi, kemampuan untuk tertidur dengan mudah, serta kondisi tubuh yang segar dan tidak rewel saat bangun. Jika kualitas tidur bayi terganggu, berbagai proses fisiologis seperti pemulihan fungsi otak dan regulasi hormon dapat terhambat, yang pada akhirnya memengaruhi perkembangan fisik dan mental mereka. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan tidur, pola asuh, serta kesehatan fisik dan emosional bayi.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, meningkatkan kualitas tidur bayi memerlukan pendekatan yang komprehensif. Pendekatan ini meliputi menciptakan lingkungan tidur yang aman dan nyaman, seperti penggunaan pencahayaan redup dan suhu ruangan yang sesuai, hingga intervensi non-farmakologis seperti pijat bayi dan teknik relaksasi.<sup>5</sup> Langkah-langkah ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur bayi tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Pijat bayi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur melalui terapi sentuhan yang menciptakan lingkungan menenangkan. Teknik ini secara ilmiah terbukti meningkatkan produksi hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) serta serotonin yang berperan dalam produksi melatonin untuk mengatur siklus tidur.<sup>8</sup> Penerapan pijat bayi yang dilakukan dengan teknik yang tepat selama 15 menit dua kali seminggu memberikan manfaat signifikan meliputi peningkatan berat badan, perkembangan fisik dan mental, perbaikan sirkulasi darah, dan pengurangan ketegangan otot, sehingga tidak hanya efektif untuk meningkatkan kualitas tidur tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh.<sup>9</sup>

Penelitian mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur telah menunjukkan hasil yang signifikan, seperti yang dilaporkan oleh Ahmad dan Budiana (2023) pada bayi usia 2-12 bulan di Sabrina Care, Kota Bogor, dengan peningkatan kualitas tidur dari 37,8% menjadi 75,7% setelah pijatan rutin.<sup>10</sup> Adapun hasil penelitian dari (Pratiwi & Keb, 2021), menunjukkan adanya dampak yang signifikan dilakukan pemijatan pada mutu tidur bayi umur 1-6 bulan. Setelah diberikan pijatan, mutu tidur bayi kurang mengalami penurunan dari 11 bayi menjadi 2 bayi. Dengan kualitas tidur bayi baik ada peningkatan yang bagus dari 3 bayi (8.6%) menjadi 20 bayi (57.1%).<sup>11</sup>

Selain pijat bayi, murottal Al-Qur'an juga diidentifikasi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Mendengarkan murottal Al-Qur'an memberikan efek menenangkan melalui stimulasi auditori yang membantu menciptakan suasana nyaman dan kondusif bagi bayi saat tidur. Penelitian Nurkhasanah (2023) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat meningkatkan gelombang otak alfa, yang berkaitan dengan pelepasan hormon serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam menurunkan kecemasan dan memberikan perasaan rileks, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur.<sup>12</sup> Meskipun efek murottal Al-Qur'an bersifat tidak langsung, seperti menciptakan suasana

tenang tanpa memberikan rangsangan fisik yang dibutuhkan bayi, intervensi ini tetap efektif dalam mendukung kenyamanan bayi

Murottal Al-Qur'an memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan terapi musik lainnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Selain berfungsi sebagai stimulus pendengaran yang menenangkan, murottal Al-Qur'an juga memiliki nilai spiritual yang mendalam, yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi bayi. Murottal Al-Qur'an memiliki tempo yang lambat dan harmonis yang dapat menurunkan hormone stress, serta meningkatkan produksi hormon endorphin alami (serotonin) sehingga seseorang dapat merasa rileks, menurunkan rasa tegang, cemas, takut dan memperbaiki system kimia pada tubuh, sehingga murottal Al-Qur'an dipercaya memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur.<sup>13</sup>

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas pijat bayi dan murottal Al-Qur'an secara terpisah dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, penelitian yang mengkaji kombinasi kedua intervensi ini masih sangat terbatas. Penelitian ini berfokus pada pendekatan integratif yang menggabungkan manfaat stimulasi taktil dari pijat bayi dengan efek penenangan dari murottal Al-Qur'an. Kombinasi kedua intervensi ini berpotensi menciptakan efek sinergis, di mana pijat bayi dapat mengoptimalkan produksi hormon tidur seperti melatonin dan serotonin, sementara murottal Al-Qur'an dapat mempertahankan ketenangan dan kenyamanan bayi melalui stimulasi auditori yang positif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggabungan berbagai teknik relaksasi dapat memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan satu metode saja. Namun, penelitian yang mengkaji pengaruh kedua terapi ini terhadap kualitas tidur bayi masih terbatas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan tinjauan naratif terkait dengan pengaruh pijat bayi dan terapi murottal terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu "Bagaimana Pengaruh Pijat Bayi dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi?".

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk membandingkan dan merangkum literatur yang berhubungan dengan pengaruh pijat bayi dan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.
2. Mengetahui pengaruh murottal al-Qur'an terhadap kualitas tidur bayi.
3. Mengetahui pengaruh pijat bayi dan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Studi literatur ini dapat menambah wawasan penulis tentang pengaruh pijat bayi dan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dan meningkatkan pengalaman dalam melakukan studi literatur.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi civitas akademika dalam mengemban pembelajaran mengenai pengaruh pijat bayi dan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Hasil literatur ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca terutama tentang pengaruh pijat bayi dan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

#### **1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan**

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan pelayanan kepada bayi dengan gangguan tidur.

#### **1.4.4 Bagi Masyarakat**

Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terutama para orang tua dan keluarga agar dapat berperan aktif dalam merawat bayi dengan gangguan tidur melalui pijat bayi dan murottal al-qur'an.

