

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur yang nyenyak merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat bayi tidur pertumbuhan otaknya mencapai pada puncaknya. Pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika bayi tersebut terbangun.¹ Tidur yang cukup pada bayi memainkan peran penting dalam membimbing perkembangan otak dini (*Early Brain Development*). Selama periode ini, otak membentuk sinapsis, koneksi penting yang memungkinkan pembelajaran, pergerakan, dan pengembangan berbagai keterampilan baru.² Namun, banyak bayi yang mengalami masalah dalam kualitas tidurnya. Bayi yang mengalami masalah gangguan tidur dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik serta tidak segera diatasi, maka akan berpotensi untuk mengalami masalah yang sama dimasa perkembangan berikutnya. Menurut penelitian Sette (2017) dalam (Lutfiasari, 2018) menyatakan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur pada bayi sampai usia 12 bulan.³

Berdasarkan data yang dihimpun oleh *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur, di Beijing, China dalam (Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. 2019) terdapat 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur. Sekitar 20% anak usia tiga tahun di Swiss mengalami gangguan tidur menetap, di Amerika Serikat sekitar 84% anak usia 1-3 tahun menderita gangguan tidur menetap, di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 %. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menanggapnya sebagai masalah kecil.⁴ Hal ini terjadi karena bayi tidak distimulasi sejak dini untuk terbiasa dengan pola tidur yang baik, sehingga saat menginjak usia 1 tahun atau lebih bayi cenderung mengalami gangguan tidur yang menetap. Menurut penelitian yang dilakukan Sekartini dalam (Pratiwi. T, 2021) di lima pusat kota Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam yang

mensurvei 385 responden mengungkapkan bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Selain itu, 42% bayi tidur kurang dari 9 jam di malam hari, terbangun lebih dari tiga kali, dan tetap terjaga selama lebih dari satu jam.⁵

Masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin.⁶ Gangguan tidur juga dapat mengganggu pertumbuhan bayi baik perubahan secara fisik, emosi, psikologis, dan sosialnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu untuk membantu bayi mencapai tidurnya yang berkualitas. Salah satu cara yang dapat membantu ibu dalam mengatur pola tidur bayi adalah dengan menerapkan *sleep training*. Pelatihan tidur atau *sleep training* merupakan sebuah metode yang bertujuan untuk mengajari bayi tidur mandiri tanpa bantuan orang tua.⁷

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Saat memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding dengan tidur siang. Seorang bayi usia 0-3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa.⁸ Meski tidak ada standar baku mengenai usia yang disarankan untuk anak mulai tidur sendiri, namun para ahli sepakat bahwa jauh lebih baik untuk mulai membiasakan anak tidur sendiri sedini mungkin.⁹ Para ibu dapat memulai melakukan *sleep training* dalam rentang usia bayi 3 bulan hingga 6 bulan, karena pada usia tersebut bayi sudah membentuk habit tidurnya. Selain itu, pada usia 3-6 bulan bayi juga sudah dapat melewati tidur malamnya tanpa menyusu.¹⁰

Menurut pendapat salah satu konsultan tidur bayi dari Amerika Serikat menyatakan bahwa “*sleep training is not always easy, but it is always worth it*”. Artinya “pelatihan tidur tidak selalu mudah, tapi selalu bermanfaat”.¹¹ *Sleep training* pasti akan membantu bayi untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, namun dalam hal ini tentu tidak mudah karena dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam penerapannya. Meskipun terdapat berbagai metode *sleep training* yang

tersedia, seperti *Ferber method*, *Weissbluth method*, dan *fading method*, keberhasilan dalam menerapkan metode tersebut seringkali bervariasi antara satu bayi dengan bayi lainnya. Hal ini dapat terjadi karena faktor dari ibu maupun dari bayi itu sendiri. Faktor yang berasal dari ibu yaitu faktor tingkat pengetahuan ibu terkait kebutuhan tidur bayi dan metode *sleep training* itu sendiri. Adapun faktor yang berasal dari bayi adalah faktor lingkungan berupa pencahayaan, pengaturan suhu dan kebisingan kamar tidur serta faktor kondisi kesehatan pada bayi itu sendiri. Hal ini tentu akan menjadi perhatian ibu dalam melakukan penerapan *sleep training*.¹¹

Dalam melakukan *sleep training* ibu juga harus memiliki pengetahuan mengenai bayinya terutama masalah tidur. Dengan pengetahuan yang dimiliki ibu akan membantu ibu untuk memilih metode yang sesuai dengan bayinya. Memberikan strategi kepada ibu untuk mengatur kebiasaan tidur bayinya sejak dini akan membantu ibu mengubah sikapnya dan menjadi lebih berpengetahuan mengenai isyarat, masalah, dan pengendalian tidur bayinya. Mereka akan lebih siap untuk menyelaraskan tidur bayinya dengan tidurnya sendiri.¹²

Lingkungan tidur merupakan aspek penting dalam mendukung efektivitas *sleep training*. Lingkungan tidur bayi hendaknya dibuat bersih dan nyaman sehingga dapat membuat bayi merasa aman dan tenang karena ia tahu di mana rumahnya. Lingkungan tidur ini dapat dibagi menjadi tiga aspek yang perlu diperhatikan yaitu pencahayaan, pengaturan suhu dan kebisingan kamar tidur. Menurut Mindell *et al* (2017), pencahayaan terang di malam hari dapat menekan produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam menginduksi rasa kantuk. Oleh karena itu, pencahayaan yang sesuai, seperti pencahayaan redup saat malam hari, membantu mengatur ritme sirkadian bayi, yaitu jam biologis tubuh yang mengatur waktu tidur dan bangun.¹³

Pengaturan suhu juga memegang peran penting, karena suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat menyebabkan bayi merasa tidak nyaman dan sering terbangun di malam hari. *National Sleep Foundation* (2021) merekomendasikan suhu kamar tidur ideal untuk bayi berkisar antara 20–22°C. Dengan demikian, suhu yang stabil membantu mempertahankan kualitas tidur, sehingga *sleep training* menjadi lebih efektif.¹⁴

Menurut Spencer *et al.* (2020), tingkat kebisingan yang melebihi 50 dB dapat mengganggu pola tidur bayi, terutama pada tahap tidur dalam (*deep sleep*). Tingkat kebisingan di sekitar tempat tidur bayi dapat memengaruhi kualitas tidur, suara bising yang mendadak atau terus-menerus dapat mengganggu proses bayi untuk tertidur dan mempertahankan tidur nyenyaknya. Oleh karena itu, lingkungan yang tenang atau penggunaan *white noise* dengan volume rendah dapat membantu menciptakan suasana tidur yang lebih konsisten dan kondusif bagi bayi.¹⁵

Menurut Rahmawati (2018) dalam (Dewi, 2024) menyatakan ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat bayi akan dapat tertidur dengan nyenyak. Begitupun sebaliknya jika bayi dalam keadaan tidak sehat maka bayi akan lebih rewel dan akan sulit bagi ibu untuk mengatur pola tidur bayinya. Ketika bayi sakit ibu juga akan lebih fokus pada penyembuhan bayi. Kondisi fisik bayi juga merupakan salah satu aspek yang menjadi pertimbangan ibu untuk memulai *sleep training* pada bayinya selain usia dan kesiapan ibu sendiri.¹⁶

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pada bayi, antara lain melalui edukasi mengenai *sleep hygiene*, penerapan rutinitas tidur berupa pijat bayi, murattal Al-Qur'an atau menyanyikan lagu kepada bayi. Selain itu, pada penelitian oleh Mindell *et al* (2017) yang meneliti tentang intervensi perilaku seperti *behavioral sleep intervention (BSI)* yang terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan menurunkan kelelahan ibu. Namun, implementasi program tersebut di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya pemahaman ibu mengenai *sleep training*, keterbatasan akses informasi yang terstruktur, serta adanya faktor lingkungan rumah tangga yang belum mendukung penerapan pola tidur yang teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi sudah tersedia, hasilnya belum maksimal pada sebagian besar keluarga. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penerapan *sleep training*, baik yang bersumber dari pengetahuan ibu, kondisi kesehatan bayi, maupun faktor lingkungan. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, intervensi dapat lebih tepat sasaran sehingga *sleep training* dapat diterapkan secara efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.¹³

Berdasarkan penelitian terdahulu, yang lebih banyak membahas mengenai efektivitas metode-metode *sleep training*, namun belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan. Adapun di Kota Padang, istilah *sleep training* sudah banyak juga dikenalkan melalui program-program di fasilitas pelayanan kesehatan yang ada seperti di PMB, klinik, puskesmas dan pelayanan kesehatan swasta lainnya. Banyak dilakukannya pelatihan-pelatihan bagi para ibu dalam melakukan metode *sleep training*. Selain itu dengan kemajuan teknologi sekarang ini, ibu-ibu muda lebih mudah mengakses pelatihan dan ilmu pengetahuan tentang perawatan bayinya yang lebih baik salah satunya *sleep training*. Pelatihan tidur atau *sleep training* merupakan sebuah metode yang bertujuan untuk mengajarkan bayi tidur mandiri tanpa bantuan orang tua. *Sleep training* telah terbukti melalui penelitian dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu dengan mengurangi terbangun di malam hari. Namun banyak ibu yang lebih terfokus pada metode tanpa memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* tersebut.⁷

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 5 Ibu yang memiliki bayi usia 6-12 Bulan di Kelurahan Kuranji, terdapat perbedaan yang signifikan pada bayi yang tidak mendapatkan pelatihan tidur dan bayi yang mendapatkan pelatihan tidur dari ibunya. Menurut ibu yang belum pernah melakukan *sleep training* pada bayinya menyatakan bahwa bayinya dapat tidur secara alami namun dengan jadwal tidur yang tidak menentu dan bayi juga rentan terganggu oleh lingkungan sekitar sehingga sering terbangun, berbeda dengan ibu yang telah menerapkan *sleep training* pada bayinya, menyatakan bahwa *sleep training* dapat membuat bayi tidur dan bangun sesuai jadwalnya sehingga ibu tidak khawatir lagi bayi terbangun tiba-tiba, selain itu bayi tidak terlalu rewel ketika akan tidur dan tidak menangis (*happy*) ketika terbangun di pagi harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghislaine Nnaji bahwa *sleep training* memiliki banyak manfaat bagi bayi salah satunya membantu bayi mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik sehingga perkembangan otaknya lebih optimal.¹⁷

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2023 angka kelahiran hidup paling tinggi atau jumlah bayi terbanyak ditempati oleh Puskesmas Belimbing yaitu 1.037 kelahiran, diikuti oleh Puskesmas Pengambiran dengan 907 kelahiran, Puskesmas Lubuk Buaya dengan 872 kelahiran dan Puskesmas Pauh dengan 846 kelahiran. Selain itu, jumlah ibu hamil paling banyak juga ditempati oleh Puskesmas Belimbing yaitu 1.322 orang.¹⁸ Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi “Faktor-Faktor yang dapat Memengaruhi Ibu dalam Melakukan *Sleep Training* pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas tidur bayi pada rentang usia yang penting untuk perkembangan mereka. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik bagi para penyedia layanan kesehatan dalam memberikan dukungan yang efektif kepada ibu dalam mengatasi masalah tidur pada bayi, sehingga dapat memberikan perkembangan yang optimal bagi bayi-bayi mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa Sajakah Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi Ibu dalam Melakukan *Sleep Training* pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus Penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui distribusi frekuensi penerapan *sleep training* oleh ibu pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kondisi kesehatan bayi ketika berusia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
4. Mengetahui distribusi frekuensi pengaturan pencahayaan lingkungan tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pengaturan suhu lingkungan tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
6. Mengetahui distribusi frekuensi kebisingan lingkungan tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
7. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
8. Mengetahui hubungan kondisi kesehatan bayi terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
9. Mengetahui hubungan pencahayaan lingkungan tidur bayi terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
10. Mengetahui hubungan pengaturan suhu lingkungan tidur bayi terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
11. Mengetahui hubungan kebisingan lingkungan tidur bayi terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan, informasi dan wawasan peneliti tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti diharapkan bisa menerapkan metodologi penelitian ini secara tepat, benar dan jujur serta hasil penelitian ini dapat menjadi bahan dan dasar bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Bagi Institusi Puskesmas Belimbing

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Belimbing Kota Padang mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan sehingga dapat menjadi pertimbangan, bahan dan materi dalam memberikan edukasi dan penyuluhan sebagai upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi dengan kualitas tidur yang baik di masa yang akan datang.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi informasi tambahan bagi Masyarakat terutama responden dalam penelitian ini sehingga dapat menyadari bahwa pentingnya melakukan *sleep training* pada bayi usia 3-6 bulan dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan *sleep training* itu sendiri. Sehingga dapat membantu bayi mencapai tidur yang berkualitas dan menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat terutama responden bersama keluarga sehingga dapat memahami kiat agar faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut berimplikasi pada keberhasilan penerapan *sleep training* yang dilakukan pada bayinya.