

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak faktor yang menjadi penyebab batita menjadi susah tidur. Padahal, tidur pada batita merupakan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal yang seharusnya bisa tercukupi.

Jika orang dewasa perlu tidur sekitar 6–8 jam per hari, pada bayi dibutuhkan 16–20 jam tidur. Sementara pada balita diperlukan sekitar 12–13 jam tidur per hari, dan sekitar 10 jam tidur pada anak-anak di atas lima tahun.

Tidur sendiri merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak pada sekolah, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik, anak menjadi iritabel, dapat mengurangi daya ingat anak, kadang anak juga menjadi rewel bahkan menyebabkan tempertantrum. Masalah tersebut perlu mendapat penanganan secara tepat, dan strategi yang paling efektif adalah melakukan promosi tentang cara mencapai tidur yang baik sejak awal kehidupan.

Masalah tidur yang sering dijumpai adalah kesulitan untuk memulai tidur, bangun pada malam hari tetapi tidak dapat atau sulit tidur kembali. Hal tersebut selain mengganggu anak juga menyebabkan masalah bagi orang tuanya. Seringkali gangguan tidur pada anak tidak terdeteksi oleh orang tua dan tidak ditangani dengan benar. Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orang tua 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. Beberapa kelainan dapat memperlihatkan gangguan yang lebih berat seperti *sudden infant death Syndrome*.

Sebagian besar masalah tidur pada anak disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur yang buruk). Kurang tidur biasanya disebabkan oleh kesulitan memulai (*delayed sleep onset*) dan atau kesulitan untuk mempertahankannya (*prolonged nights waking*), sedangkan kualitas tidur yang buruk sebagian besar disebabkan gangguan yang sering, berulang-ulang, dan bermakna terhadap tidur seseorang.

Selain itu anak seharusnya tidak tidur bersama orangtuanya. Tempat tidur dewasa tidak cocok bagi bayi dan anak. Banyak penelitian menunjukkan dengan tidur satu tempat tidur dengan orangtua (*bed sharing*) dapat menempatkan bayi dalam risiko terjepit atau tersedak. Jika orang tua ingin bersama bayinya, bayi ditempatkan dalam tempat tidur yang terpisah, tetapi masih dalam satu ruangan (*co-sleeping*). Beberapa negara di wilayah Timur, *co-sleeping* masih dianggap sesuatu yang boleh dilakukan. Lebih lanjut dikatakan bahwa *sharing bed* atau *co-sleeping* memberikan kontribusi terhadap lambatnya anak mulai tidur dan terbangun lebih pagi, hal tersebut terjadi karena pola tidur anak akan mengikuti pola tidur orang tuanya.

Jumlah dan lama tidur siang bervariasi menurut usia bayi dan anak. Semakin besar anak, maka kebutuhan tidur siangnya semakin berkurang. Pada bayi dan anak yang

masih memerlukan tidur siang harus dibiasakan tidur siang dengan jadwal yang teratur. Bila jadwal tidur siang terlewat, sebaiknya anak dipertahankan tetap terjaga hingga periode tidur berikutnya. Hal ini bermanfaat untuk menjaga ritme tidur anak tidak berubah.

Kebutuhan tidur siang anak batita berkurang seiring dengan bertambahnya usia anak. Pada umumnya anak yang tidur siang melebihi kebutuhannya akan tidur malam lebih larut. Hal tersebut berakibat pada kurangnya durasi tidur malam, dan terbangun lebih siang di pagi hari. Pola tidur anak dibentuk dalam keluarga, factor orang tua sangat berperan penting pada terbentuknya pola tidur yang baik untuk anak. Dua hal penting yang berkaitan dengan pola tidur adalah factor lingkungan dalam rumah atau kamar tidur dan factor internal dari anaknya sendiri.

Faktor-faktor sosiodemografi seperti tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan, tingkat pendapatan, jumlah anak merupakan faktor-faktor yang berkontribusi dalam gangguan tidur pada anak.

Setiap anak mempunyai kebutuhan tidur yang berbeda, tergantung usia anak. Pada awal kehidupan perbandingan jumlah tidur malam dan siang hamper sama. Semakin bertambah umur anak prosentase jumlah tidur pada siang hari lebih kecil dibandingkan jumlah jam tidur pada malam hari.

Gangguan tidur seringkali dikeluhkan secara subjektif oleh orang tua tanpa memenuhi kriteria gangguan tidur. Banyak gangguan perilaku tidur adalah hasil interaksi antara perubahan pola tidur yang normal dan respons orangtua terhadap perubahan ini.

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 buruk pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak.

Selain itu edukasi kepada orangtua perlu digalakkan bahwa tidur adalah salah satu kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang optimal. Sebagai kesimpulan, gangguan tidur pada anak dibawah 3 tahun ditemukan pada 44,2% kasus dengan rata-rata usia anak 12 bulan.

Prevalensi gangguan tidur yang tinggi dan perhatian orangtua yang kurang terhadap masalah ini, perlu dilakukan penyebaran informasi dan penyuluhan kepada orang tua tentang manfaat tidur dan dampak yang ditimbulkan dari gangguan tidur.

Sebagai salah satu profesi kesehatan, fisioterapi memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pada manusia. Fisioterapi sendiri adalah suatu bentuk pelayanan kepada masyarakat atau individu untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh disepanjang daur kehidupan manusia. Seperti halnya tercantum dalam Kepmenkes pasal 12 tahun 2008 tentang legislasi praktek fisioterapi, yaitu

“fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, serta memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi”

Salah satu bentuk pelayanan fisioterapi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan pemberian *massage* dan *gym* yang diberikan pada bayi yang mengalami

gangguan tidur. Pemberian *massage* dapat disebut juga sebagai salah satu tindakan atau treatment yang bersifat *preventif*.

Peningkatan durasi tidur dapat diperoleh jika anak memiliki kebiasaan tidur yang teratur, serta berkurangnya bangun di malam hari. *Baby massage* merupakan suatu bentuk program yang dilakukan untuk meningkatkan durasi tidurnya karena *massage* memiliki banyak sekali manfaat termasuk salah satunya untuk membuat tidur lelap. Dengan kata lain, jika anak dapat lelap ketika tidur maka dapat akan menyebabkan terjadinya peningkatan pada durasi tidurnya karena terbangun di malam hari juga akan menjadi berkurang karena anak dapat tidur dengan lelap.

Baby gym merupakan bentuk permainan gerakan yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Selain itu, juga untuk mengetahui jika terjadi perkembangan yang salah secara dini. Ini merupakan tindakan antisipasi yang tepat untuk penanganan agar anak tumbuh normal. Dengan melakukan gym, anak dapat mempergunakan waktu siang harinya untuk kegiatan sehingga jadwal tidur malamnya menjadi teratur. Karena tidur malam anak dapat tercukupi dan menjadi teratur jika siang harinya anak dieksplorasi untuk melakukan kegiatan gym yang sesuai. Tidur malam pun menjadi cukup sehingga tidur siangnya pun juga menjadi tercukupi. Dengan kata lain *baby gym* dapat berkontribusi dalam peningkatan durasi tidur pada anak.

B. Identifikasi Masalah

Gangguan tidur ditemukan sebanyak 44,2% kasus. Rata-rata usia anak 12 bulan. Tingkat pendidikan orangtua sebagian besar tingkat pendidikan sedang, dengan 66,5% masuk dalam kategori tingkat pendapatan rendah. Sebagian besar anak

mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30% anak mengalami masalah tidur pada periode bayi. Beberapa ahli menyebutkan bahwa masalah tidur pada masa bayi dapat berlanjut pada usia balita dan masa usia sekolah, dan hal tersebut dapat memprediksi terjadinya masalah tidur dan perilaku nantinya.

Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa dua pertiga orang tua dari bayi usia 18 bulan terbangun pada malam hari secara teratur selama 12 bulan pertama. Satu dari lima keluarga biasanya terbangun lebih dari satu kali dalam semalam, sementara satu dari empat belas keluarga terbangun tiga kali atau lebih dalam semalam.

Dengan masih tingginya kasus gangguan tidur yang terjadi pada anak usia 1-3 tahun dan masih kurangnya perhatian orangtua terhadap masalah tersebut dengan 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. Mendorong peneliti untuk mengetahui apakah dengan menggunakan intervensi massage dan gym dapat mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada anak usia 1-3 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas diperoleh gambaran permasalahan yang begitu luas. Menyadari hal tersebut ditambah dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga serta biaya maka, penulis membatasi hanya pada *“Penambahan Baby Gym Pada Baby Massage Lebih Baik Untuk Durasi Tidur Pada Bayi Usia 1-3 Tahun”*

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat efek pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun ?
2. Apakah terdapat efek penambahan *baby gym* pada *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun ?
3. Apakah ada perbedaan efek penambahan *baby gym* pada *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Untuk mengetahui perbedaan efek pemberian latihan *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun dengan efek penambahan *baby gym* pada *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun.

Tujuan Khusus :

- a. Untuk mengetahui efek pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun.
- b. Untuk mengetahui efek penambahan *baby gym* pada *baby massage* terhadap durasi tidur pada bayi usia 1-3 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Rumah Sakit :

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pedoman dalam pemberian edukasi maupun intervensi yang tepat kepada para orang tua dengan kondisi permasalahan yang sama dan dapat digunakan sebagai masukan.

2. Bagi Fisioterapis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para fisioterapis yang bergerak dibidang pelayanan fisioterapi anak untuk memberikan intervensi yang tepat kepada orang tua dengan kondisi permasalahan yang sama dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada anak usia 1-3 tahun.

3. Bagi Peneliti :

- a. Dengan penelitian ini maka akan menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang cara mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 1-3 tahun dengan cara melakukan penelitian di lapangan dengan penatalaksanaan yang tepat dan efektif
- b. Dengan adanya penelitian ini penulis akan mampu menerapkan kaidah metodologi penelitian fisioterapi yang dapat bermanfaat bagi pengembangan profesionalisme tenaga fisioterapi.