

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa bayi terhitung dari 0-12 bulan, dikelompokkan ke dalam 2 masa yakni masa neonatal umur 0-28 hari dan masa pascaneonatal umur 29-1 tahun (Armini & Wayan, 2017). Tumbuh kembang bayi memerlukan perhatian khusus lantaran sebagai modal bagi tumbuh kembang anak (Rohmah, Astuti, & Rosyeni, 2016). Satu diantara aspek yang berdampak pada pertumbuhkembangan bayi ialah istirahat dan tidur. Tidur ialah satu diantara kebutuhan pokok manusia, baik jasmani ataupun rohani. Saat tidur, proses perbaikan organ tubuh terjadi. Kualitas tidur bayi ditentukan oleh kecakapan bayi ketika tidur dan istirahat yang cukup. Bayi baru lahir umumnya tidur 16 hingga 20 jam sehari.

Setelah umur 2 bulan, bayi tidur lebih nyenyak di malam hari dibanding siang hari. Hingga umur 3 bulan, bayi baru lahir tidur sekitar 15 sampai 17 jam, termasuk 8 jam waktu tidur siang dan 9 jam tidur malam. Di akhir tahun pertama, bayi umumnya tidur siang satu sampai dua kali sehari dan tidur 14 jam setiap harinya. Bayi dinyatakan merasakan gangguan tidur bilamana tidurnya dibawah 9 jam, terbangun 3 kali lebih, atau tetap terjaga di atas 1 jam. Saat tidur, bayi gelisah, sulit tidur kembali dan banyak menangis (Rosalina, Novayelinda, & Lestari, 2022).

Aspek yang berdampak pada mutu tidur bayi diantaranya aspek nutrisi, lingkungan, aktivitas fisik dan penyakit lain. Kurang tidur dan mutu tidur yang buruk bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan psikologis dan fisiologis. Efek fisiologisnya diantaranya penurunan aktivitas sehari-hari, kelemahan, kelelahan, turunnya koordinasi neuromuskular, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan tertundanya proses penyembuhan. Efek psikologisnya diantaranya kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta kurang konsentrasi (Sukamawati & Imanah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Sekartini yang dijalankan terhadap total 385 responden di lima kota: Bandung, Jakarta, Palembang, Batam dan Medan, dimana 51,3% bayi menderita kelainan tidur, jam tidurnya dibawah 9 jam sejumlah 42%, terjaga sebanyak tiga kali atau berlangsung lebih dari satu jam di malam hari (Pratiwi, 2021).

Satu diantara cara guna mengoptimalkan kuantitas dan kualitas tidur bayi ialah melalui mengenalkan metode pelatihan tidur kepada balita sejak dini. Pelatihan tidur (sleep training) ialah tahapan dimana bayi belajar tidur tanpa pertolongan setiap malam. Bahkan, pelatihan tidur juga mengajari bayi agar tertidur sendiri sesudah terjaga di malam hari. Praktek ini tersebar luas dalam membesarkan anak di dunia Barat . Hampir 81,9% literatur dan 61,9% buku yang mengatakan bahwa sleep training efektif dalam mengatasi permasalahan tidur keluarga barat dengan perubahan yang signifikan, dan hampir 80% orang barat melakukannya (Blunden, 2011).

Bersumber penelitian yang dijalankan Faradila dan Mita perilaku co-sleeping menurun dibanding baseline, dan perilaku co-sleeping terjadi pada 7 dari 7 sesi (100%). Tidak ada perilaku co-sleeping yang terjadi selama sesi post-test. Artinya anak mampu konsisten menjaga perilaku tidur sendirian di kamar. Co-sleeping berarti lebih mungkin terjaga di malam hari, lebih sulit tidur, lebih sedikit tidur, memiliki mutu tidur lebih buruk, dan lebih mungkin merasa ngantuk dan lelah di siang hari (Azka & Tjakrawiralaksana, 2021).

Landasan Teologis mengenai Sleep Training Dengan Metode Positive Routine Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan terdapat pada Al-Qur'an dalam surat ((Al-Baqarah 255)) yang artinya:

لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

*“Allah, tidak ada Tuhan selain Dia. Yang Maha Hidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Maha Tinggi, Maha Besar.” (QS. Al-Baqarah: 255).*

Di lain sisi, doa ialah satu diantara wujud komunikasi spiritual bersama Tuhan Yang Maha Kuasa. Doa mempunyai kekuatan hebat untuk mendatangkan kedamaian, perlindungan dan keberkahan, khususnya bagi bayi. Ketika berdoa kepada Allah SWT, berdoalah agar bayi tidur sehat, diberi

perlindungan dan berkah. Islam juga mengajarkan berbagai cara dalam menidurkan dan menenangkan bayi.

Bersumber uraian latar belakang di atas, peneliti hendak memahami secara mendalam mengenai kualitas tidur bayi dengan menjalankan riset yang berjudul “Penerapan sleep training dengan metode positive routine terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di Desa Bojong di Wilayah kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran Tahun 2024”

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan permasalahan pada latar belakang maka yang jadi permasalahan :Apakah “Penerapan *Sleep Training* ada hubungan dengan Metode *Positive Routine* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selasari?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum riset berikut ialah guna memahami pengaruh Penerapan *Sleep Training* Dengan Metode *Positive Routine* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum Dijalankan *Sleep Training* dengan Metode *Positif Routine* Terhadap Bayi usia 3-4 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran

- b. Mengidentifikasi kualitas Tidur sesudah Dilakukan *Sleep Training* dengan Metode *Positif Routine* Terhadap Bayi usia 3-4 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran
- c. Menganalisis efektivitas tindakan terapi *Sleep Training* dengan Metode *Positive Routine* pada sampel sebelum memberikan perlakuan dan sesudah melakukan perlakuan

#### **D. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap isi keseluruhan skripsi ini, disusunlah suatu sistematika penulisan yang menjadi kerangka dan panduan. Sistematika penulisan yang digunakan dalam skripsi ini mencakup:

##### **1. Bagian Awal Skripsi**

Bagian ini terdiri dari halaman sampul depan, halaman judul, lembar pengesahan dan persetujuan dosen pembimbing, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, serta bagian daftar lampiran.

##### **2. Bagian Utama Skripsi**

Bagian berikut ialah inti dari skripsi dan tersusun dari bab-bab dan subbab-subbab yang terstruktur diantaranya:

## BAB I: PENDAHULUAN

Bagian berikut berisikan serangkaian informasi penting yang meliputi latar belakang, rumusan permasalahan, batasan permasalahan, tujuan, manfaat, serta sistematika penulisan skripsi.

## BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Pada bahasan berikut, penulis mengkaji hasil riset terdahulu yang berhubungan dengan topik riset. Termasuk dalam tinjauan pustaka ini adalah landasan teori yang membahas tentang penerapan sleep training dengan metode positive routine pada kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan.

## BAB III: METODE PENELITIAN

Bahasan berikut secara rinci berisikan metode yang dipakai peneliti dalam mengembangkan sistem informasi. Pembahasan mencakup teknik pengumpulan data, variabel riset, definisi konseptual dan operasional, populasi dan sampel, validitas dan reliabilitas, teknik analisis data, prosedur penelitian, etika penelitian, serta tempat dan waktu penelitian. Semua informasi tersebut disajikan secara terstruktur guna memudahkan pembaca dalam memahami jalannya penelitian yang dilakukan