

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa *toddler* (batita) merupakan fase perkembangan awal setelah masa bayi yang mencakup rentang usia sekitar 1-3 tahun (12-36 bulan), di mana anak mulai menunjukkan kemajuan pesat dalam berbagai aspek perkembangan, seperti kemampuan motorik, bahasa, kognitif, dan emosional. Menurut definisi perkembangan, toddler adalah periode saat anak berhenti menjadi bayi dan mulai menguasai keterampilan berjalan, berbicara, dan berpikir simbolik; anak usia ini cenderung memiliki energi, rasa ingin tahu, dan kemampuan pembelajaran yang meningkat secara signifikan, sehingga periode ini sangat penting untuk stimulasi dan dukungan tumbuh kembang anak (R. Purdy, 2025).

Tidur, terutama tidur siang, memiliki peran penting bagi perkembangan otak dan fungsi tubuh anak usia toddler. Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang tidak hanya membantu anak mengisi kembali energi, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mereka mengatur emosi, baik positif maupun negatif. Anak-anak yang mendapatkan tidur siang yang cukup cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan situasi baru di siang hari, sementara anak yang tidur siangnya kurang sering kesulitan mengendalikan reaksi emosionalnya. Studi pada anak usia 6-36 bulan menemukan hubungan yang jelas antara durasi tidur siang dan kemampuan mengelola emosi,

semakin optimal tidur siangnya, semakin baik kemampuan anak dalam mengekspresikan dan mengatur emosinya (Bacaro et al., 2020).

Secara global, masalah kesehatan tidur pada anak usia dini telah menjadi perhatian serius karena prevalensinya yang sangat tinggi, di mana diperkirakan sekitar 25% hingga 50% anak-anak di seluruh dunia mengalami gangguan tidur. Fenomena ini mencakup berbagai masalah seperti durasi tidur yang tidak mencukupi, kesulitan untuk mulai tertidur (*sleep onset latency*), hingga seringnya terbangun di tengah waktu istirahat yang berdampak langsung pada kesejahteraan fisik dan mental anak. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur yang tidak tertangani pada masa batita berhubungan erat dengan masalah kesehatan jangka panjang, termasuk risiko obesitas, gangguan regulasi emosi, serta penurunan fungsi kognitif dan performa akademik di masa depan. Selain itu, buruknya kualitas tidur anak juga dilaporkan memberikan beban psikologis bagi orang tua, yang seringkali memicu stres maternal dan mengganggu keharmonisan interaksi antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang berkualitas menjadi pilar krusial dalam asuhan kesehatan anak untuk menjamin proses tumbuh kembang yang optimal (Chung et al., 2022).

Masalah perilaku tidur merupakan fenomena kesehatan yang signifikan karena memengaruhi sekitar 30% bayi dan anak-anak secara global. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO & UNICEF, 2023), tercatat sebanyak 33% anak di seluruh dunia mengalami berbagai bentuk gangguan tidur. Di Indonesia, angka ini menunjukkan kondisi yang

memprihatinkan, di mana ditemukan bahwa 44,2% anak di bawah usia tiga tahun mengalami masalah tidur. Tingginya prevalensi ini menjadi ancaman serius bagi proses tumbuh kembang anak, mengingat durasi tidur yang tidak mencukupi sesuai tahapan usia akan menghambat produksi hormon pertumbuhan yang secara fisiologis hanya dihasilkan secara optimal saat anak sedang tidur. Data penelitian di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang memperkuat urgensi ini dengan menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur total anak usia 3-24 bulan masih berada di bawah angka 15 jam per hari sebelum diberikan intervensi. Dengan demikian, pemantauan dan perbaikan kualitas tidur, termasuk tidur siang, menjadi langkah krusial untuk memastikan pertumbuhan fisik dan perkembangan anak berjalan sesuai dengan harapan (Wahyuni et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jawa Timur terhadap anak usia 0–36 bulan, ditemukan bahwa masalah tidur masih cukup banyak dialami oleh anak usia dini. (Retnosari et al., 2021) melaporkan bahwa sekitar 31% anak usia 0-36 bulan mengalami gangguan tidur berdasarkan kriteria *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Gangguan tidur yang ditemukan meliputi durasi tidur malam yang belum memenuhi kebutuhan usia, tingginya frekuensi terbangun, serta lamanya waktu anak tetap terjaga saat malam hari. Pola tidur yang kurang optimal ini berpotensi mengganggu ritme istirahat anak dan berdampak pada kualitas tidur siang, yang selanjutnya dapat memengaruhi perilaku anak menjadi lebih rewel dan kurang mampu berkonsentrasi.

Sementara itu, di Kota Kediri, hasil studi pendahulian yang dilakukan peneliti di dua tempat pengasuhan anak (*daycare*) Kota Kediri menunjukkan adanya permasalahan tidur siang yang cukup serupa. Pada sebagian anak, durasi tidur siang sebenarnya sudah terpenuhi, namun proses menuju tidur sering kali menjadi kendala. Anak membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa tertidur, tampak gelisah, serta menunjukkan perilaku rewel saat memasuki waktu tidur siang. Kondisi ini terutama terlihat pada anak usia 2–3 tahun yang sedang berada pada fase aktif-aktifnya, di mana anak cenderung masih ingin bermain, bergerak, dan sulit menghentikan aktivitas meskipun waktu istirahat telah tiba.

Beberapa anak usia 2-3 tahun terlihat tidak mendapatkan tidur siang yang benar-benar berkualitas. Setelah tidur siang, anak tampak lebih cepat lelah, mudah mengalami tantrum, serta kurang fokus saat mengikuti kegiatan bermain. Kondisi seperti ini tetap ditemukan meskipun lingkungan *daycare* relatif tertata dengan baik dan jadwal kegiatan harian, termasuk waktu tidur siang, telah dibuat secara teratur dan konsisten.

Situasi ini menunjukkan bahwa pengaturan lingkungan dan jadwal yang baik belum tentu menjamin kualitas tidur siang anak. Pada usia 2-3 tahun, anak berada pada masa perkembangan dengan tingkat aktivitas fisik dan emosional yang tinggi, sehingga sering kali sulit untuk langsung beradaptasi dari kegiatan bermain ke waktu istirahat. Selain itu, ketika seorang anak terbangun dalam kondisi belum cukup tidur, perilaku rewel atau menangis kerap muncul dan dapat memengaruhi anak lain di sekitarnya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah tidur anak usia dini masih memerlukan perhatian dan intervensi yang tepat, yang dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan rileks agar proses tidur siang dapat berlangsung lebih optimal.

Salah satu cara nonfarmakologis yang terbukti dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak adalah pijat. Pijat batita merupakan bentuk stimulasi sentuhan dengan tekanan lembut dan ritmis yang mampu memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Stimulasi ini dapat menurunkan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan menciptakan rasa nyaman yang memudahkan anak memasuki proses tidur. Pijat juga dapat dijadikan bagian dari rutinitas sebelum tidur siang, sehingga tubuh anak lebih siap untuk beristirahat (Sayuti, Qotimah, 2023).

Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir telah membuktikan efektivitas pijat dalam meningkatkan kualitas tidur anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Astutik et al., 2025) menunjukkan bahwa pemberian pijat selama 10-15 menit dapat secara signifikan meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun pada anak usia 1-5 tahun. Sejalan dengan hal tersebut, hasil studi oleh (Duarba, 2024) menemukan bahwa intervensi pijat yang dilakukan secara rutin 3 sampai 4 kali per minggu mampu memperpendek waktu yang dibutuhkan anak untuk mulai tertidur (*sleep latency*) serta meningkatkan efisiensi tidur secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Kusniyanto et al., 2024) melaporkan bahwa intervensi pijat mampu meningkatkan persentase kualitas tidur kategori baik hingga mencapai 60% dibandingkan sebelum perlakuan. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada bayi atau kualitas tidur secara umum di malam hari. Masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengamati pengaruh pijat terhadap kualitas tidur siang pada anak usia 2-3 tahun, terutama di lingkungan *daycare* yang memiliki tantangan stimulasi lingkungan yang berbeda.

Meskipun sebagian besar penelitian masih berfokus pada bayi, bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa pijat juga memiliki potensi besar diterapkan pada anak usia 2-3 tahun, terutama di lingkungan *daycare* yang memiliki aktivitas cukup padat. Namun, penelitian mengenai pengaruh pijat batita terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun masih terbatas. Padahal periode ini merupakan masa aktif dan sensitif terhadap gangguan tidur siang akibat stimulasi lingkungan maupun pola aktivitas harian. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas pijat batita dalam membantu meningkatkan kualitas tidur siang pada anak usia 2-3 tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah Apakah *Kids massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Kids massage* terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun sebelum dilakukan *Kids massage*
2. Mengidentifikasi kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun setelah dilakukan *Kids massage*
3. Menganalisis kualitas tidur siang sebelum dan sesudah dilakukan *Kids massage*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis (Akademis)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan referensi dan pengembangan ilmu keperawatan atau kebidanan anak, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis berupa pijat batita untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai stimulasi sentuhan dan manfaatnya terhadap pola tidur anak usia 2-3 tahun.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penitipan Anak (*Day care*)

Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun rutinitas tidur siang serta mempertimbangkan pijat batita sebagai kegiatan pratidur yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan anak.

2. Bagi Orang Tua

Menjadi sumber pengetahuan yang dapat membantu orang tua memahami manfaat *kids massage* sebagai salah satu cara sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur anak di rumah.

3. Bagi Profesi Kesehatan (Bidan/Perawat):

Menjadi referensi dalam memberikan edukasi mengenai teknik *kids massage* dan manfaatnya terhadap pola tidur, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi pendukung dalam pemantauan tumbuh kembang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait teknik pijat, durasi, frekuensi, maupun faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur anak usia dini.