



GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN

Mellysa Rosalina¹, Riri Novayelinda², Widia Lestari³¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau^{2,3}Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru**Corresponding Author:** Mellysa Rosalina, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau.E-Mail: mellysarsln06@gmail.com

Received 27 Juni 2022; Accepted 04 Juli 2022; Online Published 30 Juli 2022

Abstrak

Tujuan: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun untuk kebutuhan mental, pada saat tidur terjadi proses memperbaiki kembali organ-organ tubuh, kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Desain penelitian ini adalah deskriptif sederhana untuk menggambarkan suatu fenomena. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari dengan jumlah sampel 148 responden yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tentang kualitas tidur pada bayi yang diadopsi dari *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* sebanyak 6 pertanyaan yang terdiri dari : durasi tidur di malam hari, lama memulai tidur di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari, durasi lamanya terbangun di malam hari, waktu memulai tidur kembali, serta bayi rewel dan menangis. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik dan kualitas tidur bayi. **Hasil: Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menyarankan puskesmas tempat penelitian hendak lebih memperhatikan masalah kualitas tidur pada bayi.

Keywords: *Bayi usia 6-12 bulan, kualitas tidur, BISQ*

PENDAHULUAN

Setiap manusia memerlukan aktivitas tidur, termasuk bayi. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun untuk kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses memperbaiki kembali organ-organ tubuh (Arifin dkk, 2010). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*. Tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan

menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata, 2017).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur di malam hari dibandingkan siang. Sampai usia tiga

bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia tiga sampai enam bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia nol sampai enam bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia enam bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, dalam Pamungkas & Susilaningih, 2016). Sekitar setengah dari waktu tidur bayi dihabiskan dalam tahap tidur ringan. Selama tidur ringan, bayi melakukan sebagian besar aktivitas, seperti bergerak, berdenguk dan batuk. Banyak bayi mulai terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 sampai 9 bulan (Roesli, 2013).

Pada awal masa kelahirannya bayi kerap menangis sepanjang malam hingga pagi hari. Kondisi ini membuat bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi (Febriyanti, 2014).

Masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Beberapa bayi tidur selama 22 jam per hari, bayi lain tidur selama 12 sampai 14 jam per hari. Sekitar 20%-30% tidur adalah tidur REM. Pertama-tama, bayi terbangun setiap tiga sampai empat jam, makan, dan kemudian tidur kembali. Periode terjaga penuh mengalami peningkatan secara bertahap selama beberapa bulan pertama. Pada bulan ke empat, sebagian besar bayi tidur sepanjang malam dan menetapkan pola tidur siang yang bervariasi

pada setiap individu. Namun bayi umumnya, terbangun lebih awal di pagi hari. Diakhir tahun pertama, seorang bayi biasanya tidur siang sebanyak satu atau dua kali sehari dan tidur 14 jam tiap 24 jam (Hiscock et al, 2012).

Kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya menurut (Gola & Pamungkas, 2016). Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Dewi, U., Aminin, F., Gunnara, 2014). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka.

Gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis sebagai suatu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk bisa belajar, bergerak serta mengembangkan berbagai macam keterampilan yang baru (Hanniyah & Astuti, 2013). Saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Sehingga gangguan tidur merupakan masalah yang akan menimbulkan dampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi menurut Gola & Pamungkas 2016.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya faktor lingkungan, penyakit, obat-obatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur (Wong, 2011).

Penelitian Handriana dan Nugraha (2019) mengatakan bahwa kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Wong, 2009).

Penelitian Candraini dan Fitriana (2019) mengatakan bahwa gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama dalam hal kemampuan berfikir ketika dewasa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal tiga sampai sepuluh Januari 2020 yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang tua bayi usia 6-12 bulan di wilayah Puskesmas Rejosari, didapatkan data empat dari 10 ibu bayi mengatakan bahwa bayinya mengalami gangguan tidur di malam hari dan sering terbangun malam hari. Ibu

mengatakan bayi sering menangis, rewel, dan sering terbangun sampai subuh hanya bermain-main ditempat tidurnya. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui “Gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan”.

ISI

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017). Desain penelitian atau rancangan penelitian ditetapkan dengan tujuan agar penelitian dapat dilakukan dengan efektif dan efisien (Suryanto, 2011).

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deksriptif sederhana untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan kualitas tidur pada anak usia 6-12 bulan.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survey online. Metode survey online adalah suatu metode survey yang memanfaatkan media online untuk mengumpulkan data dari para responden, dengan mendistribusikan kuesioner untuk diisi. Dalam metode survey, komunikasi hingga proses pengisian dan pengembalian kuesioner dilakukan melalui online. Metode ini dilakukan karena pertimbangan situasi sekarang yang sedang menjalani PSBB.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Rejosari dan wilayah kota Pekanbaru pada tanggal 29 Juni sampai 29 Juli 2020 dengan responden sebanyak 148 orang adalah sebagai berikut :

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dilihat dari hasil penelitian ini adalah umur, jenis kelamin, dan agama.

Tabel 3

Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik Responen (N)	Frekuensi Persentase (%)
Umur	
6 Bulan	21
14,2	
7 Bulan	11
7,4	
8 Bulan	16
10,8	
9 Bulan	16
10,8	
10 Bulan	25
16,9	
11 Bulan	13
8,8	
12 Bulan	46
31,1	
Jenis Kelamin	

Laki-laki	85
57,4	
Perempuan	63
42,6	
Agama	
Islam	137
92,6	
Protestan	10
6,8	
Katolik	1
0,7	
Total (N)	148
100,0	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok umur 12 bulan yaitu sebanyak 46 orang (31,1 %). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 85 orang (57,4%). Mayoritas responden beragama Islam sebanyak 137 orang (92,6%).

B. Gambaran Kualitas Tidur

Gambaran kualitas tidur pada responden dalam penelitian ini dilihat dalam total kualitas tidur dan 6 bagian kualitas tidur, yaitu : durasi tidur, durasi terbangun, lamanya terbangun di malam hari, rewel dan menangis, memulai tidur kembali, waktu menidurkan kembali bayi.

Hasil pengukuran yang dilakukan pada 148 responden, diperoleh gambaran kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan komponen kuesioner kualitas tidur

Komponen BISQ	Skor	
	Baik	
	Tidak Baik	
	N	%
Durasi Tidur	127	85,8
21	14,2	
Terbangun dimalam hari	96	64,9
52	35,1	
Lama terbangun dimalam hari	96	64,9
52	35,1	
Rewel dan menangis	53	35,8
95	64,2	
Sulit memulai tidur	48	32,4
100	67,6	
Waktu menidurkan bayi	65	43,9
83	56,1	

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan mayoritas kategori baik terdapat pada bagian durasi tidur sebanyak 127 orang (85,8%), dan mayoritas yang menunjukkan kategori tidak baik terdapat pada bagian sulit memulai tidur sebanyak 100 orang (67,6 %).

Tabel 5

Kualitas Tidur Bayi

Kualitas Tidur	Jumlah
(N)	Persentase (%)
Baik	27,0
40	73,0
Tidak	baik
108	
Total	148
100,0	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan dari 148 orang responden mayoritas memiliki kualitas tidur tidak baik sebanyak 108 orang (73%).

Tabel 6

Crosstab Kualitas Tidur dengan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori Kualitas Tidur		Total
	Baik	Tidak Baik	
Laki-laki	Jumlah (N)	22	63
85	Persentase (%)	25,9%	
74, 1%	100%		
Perempuan	Jumlah (N)	18	45
63	Persentase (%)	28,6%	
71,4%	100%		
Total	Jumlah (N)	40	108
148	Persentase (%)	27%	
73%	100%		

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan mayoritas kategori kualitas tidur terdapat pada bayi laki-laki sebanyak 63 orang (74,1%) dengan kategori tidak baik.

Tabel 7

Crosstab Kualitas tidur dengan umur bayi

Umur Bayi	Kategori Kualitas Tidur	Total
-----------	-------------------------	-------

		Baik	Tidak Baik
6 Bulan	Jumlah (N)	2	
19	21		
	Persentase (%)	9,5%	
90,5%	100%		
7 Bulan	Jumlah (N)	2	
9	11		
	Persentase (%)	18,2%	
81,8%	100%		
8 Bulan	Jumlah (N)	2	
14	16		
	Persentase (%)	12,5%	
87,5%	100%		
9 Bulan	Jumlah (N)	4	
12	16		
	Persentase (%)	25%	
75%	100%		
10 Bulan	Jumlah (N)	9	
16	25		
	Persentase (%)	36%	
64%	100%		
11 Bulan	Jumlah (N)	7	
6	13		
	Persentase (%)	53,8%	
46,2%	100%		
12 Bulan	Jumlah (N)	14	
32	46		
	Persentase (%)	30,4%	
69,6%	100%		
Total	Jumlah (N)	40	
108	148		
	Persentase (%)	27%	
73%	100%		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan mayoritas kualitas tidur bayi tidak baik terdapat pada bayi usia 12 bulan yaitu sebanyak 32 orang (69,6%).

PEMBAHASAN

Bab ini akan menguraikan pembahasan hasil dari bab IV yaitu hasil penelitian tentang “Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru” dengan menggunakan analisis univariat :

A. Pembahasan Penelitian

Analisa univariat digunakan untuk menjelaskan variabel-variabel yang akan diteliti. Analisa ini menjelaskan masing-masing gambaran dari variabel yang akan diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk presentasi dan narasi diantaranya umur bayi, jenis kelamin, dan agama. Serta pembahasan tentang gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

1. Karakteristik responden

a. Umur bayi

Penelitian ini dilakukan pada 7 kategori umur yaitu 6, 7, 8, 9, 10, 11, dan 12 bulan. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bayi didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah bayi berusia 12 bulan yaitu sebanyak 46 orang (31,1%). Diusia 12 bulan biasanya bayi memulai langkah pertamanya ketika memasuki usia satu tahun. Diusia 12 bulan bayi mengalami perkembangan motorik yang semakin baik, bayi melihat dunia dari sudut pandangnya dan otot-ototnya makin kuat, ia menemukan permainan baru seperti melempar serta menggiring bola,

mendorong mobil-mobilan di sepanjang lantai, dan bahkan memanjat sofa. Menurut asumsi peneliti, hal ini lah yang membuat bayi usia 12 bulan mengalami masalah tidur dikarenakan bayi sudah banyak bermain. Berdasarkan teori Gola (2009) mengatakan semakin bertambah usia bayi, jam tidurnya juga semakin berkurang.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah bayi laki-laki yaitu sebanyak 85 orang (57,4%). Sedangkan responden bayi perempuan berjumlah 63 orang (42,6%). Menurut penelitian Arif Syafa'at (2015), pada anak gangguan tidur malam yang terjadi biasanya gelisah, sering terbangun malam, rewel, dan mengigau. Gejala yang sering terlihat pada anak adalah anak yang sukar memejamkan matanya. Jenis kelamin mempengaruhi macam-macam gangguan tidur yang dapat dialami oleh individunya masing-masing. Perempuan lebih sering terkena gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian Meir H.Kryger, perempuan mengalami kondisi stress yang diakibatkan oleh perubahan fisik hormonal sepanjang siklus kehidupannya, misalnya fase menstruasi. Apabila perempuan dalam keadaan stress berlebihan, tubuhnya akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang nantinya akan menyebabkan perempuan susah tidur dan terus terjaga. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian dikarenakan jumlah bayi laki-laki di wilayah kerja Puskesmas Rejosari lebih banyak daripada bayi perempuan yaitu 455 bayi laki-laki dan 411 bayi perempuan sehingga hasil dari penelitian didapatkan bayi laki-laki lebih mayoritas.

c. Agama

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan dari 148 responden mayoritas beragama islam sebanyak 137 orang (92,6%). Responden yang beragama protestan sebanyak 10 orang (6,8%). Responden yang beragama katolik sebanyak 1 orang (0,7%). Faktor pendukung dari hasil penelitian karena mayoritas masyarakat di Kota Pekanbaru menganut agama Islam.

2. Gambaran kualitas tidur

a. Durasi tidur

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada durasi tidur bayi kategori baik yaitu sebanyak 127 orang (85%). Sedangkan minoritas pada kategori tidak baik berjumlah 21 orang (14,2%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang menyatakan durasi tidur di malam hari normal bagi bayi minimal 9 jam. Tidak nyenyaknya tidur bayi pada malam hari menyebabkan bayi rewel pada keesokan harinya dan akhirnya bayi tampak lemas. Penyebab bayi susah tidur bisa saja dikarenakan kurang sehat seperti mengalami gangguan sakit perut, kembung, sakit badan demam, batuk hingga tumbuh gigi yang akhirnya bisa membuat bayi rewel dan sering bangun di malam hari.

b. Frekuensi terbangun

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada kategori baik yaitu berjumlah 96 orang (64,9%). Sedangkan minoritas pada kategori tidak baik yang berjumlah 52 orang (35,1%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang menyatakan frekuensi

terbangun di malam hari kategori normal jika kurang dari 3 kali. Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi mengalami masalah atau mengalami gangguan yaitu karena bayi mengalami kelelahan akibat aktifitas fisik yang dilakukan selama 24 jam sehingga membuat frekuensi menyusu bayi menjadi berkurang. Selain itu orang tua responden mengatakan bahwa keadaan lingkungan tempat tinggalnya dekat dengan jalan raya yang ramai dengan suara kendaraan sehingga membuat bayi sering terbangun. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, antara lain yaitu faktor lingkungan, faktor nutrisi, faktor penyakit, lain dan faktor latihan fisik (Abdurrahman, 2015).

Menurut asumsi peneliti mayoritas frekuensi terbangun di malam hari terdapat pada kategori baik karena mayoritas rumah responden berada jauh dari jalan raya. Karena pada wilayah kerja puskesmas Rejosari berada jauh dari jalan raya Kota Pekanbaru.

c. Lama terbangun

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada kategori baik yaitu 96 orang (64,9%). Sedangkan minoritas pada kategori tidak baik yang berjumlah 52 orang (35,1%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang menyatakan lamanya bayi terbangun di malam hari kategori normal jika kurang dari 1 jam. Menurut Snyder-Helpert & Verran, 1987 cit Modjod (2007). Kualitas tidur merupakan susunan atau pola tidur seseorang yang terbebas dari gangguan meliputi kebiasaan mudah jatuh tertidur, lama latensi tidur antara 20-30 menit, mengalami *deep*

sleep secara teratur dan terus menerus selama siklus tidur berlangsung baik NREM maupun REM, dan durasinya berlangsung selama 90 menit setiap siklusnya, jarang terbangun saat tidur, apabila terbangun pun mudah terbangun kembali, perasaan menyegarkan ketika bangun dipagi hari, aktivitas dasar sehari-hari dapat dilakukan dengan baik, dan kemampuan dalam pekerjaan dapat terlaksana dengan efektif.

d. Bayi rewel dan menangis

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada kategori tidak baik pada bayi rewel dan menangis yaitu 95 orang (64,2%). Sedangkan minoritas pada kategori baik berjumlah 53 orang (35,8%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang menyatakan normal jika bayi tidak rewel dan menangis di malam hari. Menurut penelitian Candrini (2019) ada respon rileks dari tubuh bayi untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga kualitas tidur bayi mengalami gangguan yang ditandai dengan orang tua bayi mengatakan bayi sering rewel dan tidurnya menjadi tidak nyenyak (Putra, 2011). Menurut asumsi peneliti bayi rewel dan menangis juga dikarenakan lapar di malam hari dan ingin menyusu, kemudian bayi merasakan gerah karena terasa panas di malam hari serta bayi mengompol di malam hari.

e. Kesulitan memulai tidur

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada kategori tidak baik yaitu 100 orang (67,6%). Sedangkan minoritas pada kategori baik yaitu berjumlah 48 orang (32,4%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *A Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang

menyatakan normal jika bayi tidak sulit memulai tidur kembali. Didukung dengan penelitian Candraini (2019) mengatakan bahwa ketika pada malam hari bayi sulit memulai tidur, tidurnya tidak nyenyak, sering nangis dan sering terbangun, sehingga pada saat bayi bangun tidur pada pagi hari bayinya menjadi tidak bugar, sering rewel dan menjadi mudah sakit. Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang dapat memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologis tubuh saat seseorang bangun tidur menjadi pulih kembali. Ciri-ciri bayi yang cukup tidur yaitu, ia akan dapat tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel dan tidak memerlukan waktu tidur siang yang lama. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa letih, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi menjadi labil, cemas dan tidak berkonsentrasi (Royhanaty, L., Putri, G.O.M., Sary, 2018).

f. Waktu bayi memulai tidur kembali

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pada kategori tidak baik yaitu berjumlah 83 orang (56,1%). Sedangkan minoritas pada kategori baik yang berjumlah 65 orang (43,9%). Pada penelitian ini waktu tidur diukur dengan menggunakan kuesioner A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) yang menyatakan normal jika waktu yang

dibutuhkan menidurkan bayi di malam hari lebih dari 20 menit. Menurut Buysse, et al., 1980 cit. Modjod (2007) latensi tidur merupakan durasi atau lamanya tidur dari mulai berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik menghabiskan kurang dari 15 menit sejak orang tersebut dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap dan tepat. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian dari 148 responden ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan tentang “Gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan”, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden bayi berada pada rentang usia 12 bulan yaitu sebanyak 46 orang (31,1%), mayoritas responden laki-laki sebanyak 85 orang (57,4%), dan mayoritas responden beragama Islam sebanyak 137 orang (92,6%). Dibagian gambaran kualitas tidur pada durasi tidur untuk kategori baik sebanyak 127 orang (85,8%), terbangun di malam hari kategori baik sebanyak 96 orang (64,9%), lama terbangun di malam hari kategori baik sebanyak 96 orang (64,9%), kemudian bayi rewel dan menangis kategori baik sebanyak 53 orang (35,8%), sulit memulai tidur kategori baik sebanyak 48 orang (32,4%), dan waktu menidurkan bayi kategori baik sebanyak 65 orang (43,9%). Hasil dari analisis yang dilakukan oleh peneliti didapatkan kategori kualitas tidur baik berjumlah 40 orang (27%) dan kategori kualitas tidur tidak baik berjumlah 108 orang (73%). Maka dari analisa tersebut disimpulkan bahwa lebih besar jumlah kualitas

tidur tidak baik yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin., Ratnawati., & Burhan. (2010). *Fisiologi Tidur dan Pernapasan*. Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
2. Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
3. Candraini, E. T., Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59-68.
4. Febriyanti, F., S. (2014). Studi komparasi pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang mendapatkan pijat dengan spa pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medikal Centre Yogyakarta. *Skripsi tidak dipublikasi*
5. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
6. Hanniyah, H., & Astuti, A. W. (2013). Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Asri Medical Center Yogyakarta Tahun 2013 (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
7. Heryani, R. (2019). *Asuhan Kebidanan Neonatus : Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta : Penerbit Buku Kesehatan.