



Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan

The correlation between sleep quality and the development of infants aged 3-10 months

Suryati, Eka Oktavianto

Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

ABSTRACT

The brain in a baby grows 3 times the state at birth or 80% of an adult brain in its first year. This condition only happens once in a life time. So that for maximum growth and development, babies need adequate sleep. Sleep disorders in children can have an impact, both on aspects of physical growth, as well as cognitive, emotional, social and child behavior. This study is aimed to determine the relationship between sleep quality and the development of infants aged 3-10 months in the village of Tamanan Banguntapan II Primary Health Center. Descriptive correlation with cross sectional approach was conducted. Chi square test was performed. The number of samples in this study were 36 infants aged 3-10 months. Purposive sampling was used as sample taking technique. A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems (BISQ) and the Denver Developmental Screening Test (DDST II) sheet was used as data collection tools. Statistical test results showed that the value of $p=0,001$ (p value $<0,05$). Sleep quality of children were good as many as 15 babies (41,7%) and sleep quality as much as 21 babies (58,3%). The development of normal children were 19 babies (52,8%) and suspects were 17 babies (47,2%). Babies with good sleep quality tend to have normal development, and vice versa. The conclusion in this study was that there was a relationship between sleep quality and the development of infants aged 3-10 months.

Keywords: Baby; development; sleep quality

ABSTRAK

Otak pada bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup. Sehingga untuk tumbuh kembang yang maksimal, bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup. Kualitas tidur pada anak dapat memberikan dampak, baik pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 bayi usia 3-10 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner kualitas tidur *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems* (BISQ) dan lembar *Denver Developmental Screening Test* (DDST II). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ (nilai $p < 0,05$). Kualitas tidur anak baik sebanyak 15 bayi (41,7%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 21 bayi (58,3). Perkembangan anak yang normal sebanyak 19 bayi (52,8%) dan yang suspect sebanyak 17 bayi (47,2%). Bayi dengan kualitas tidur baik cenderung untuk memiliki perkembangan yang normal, dan begitu pula sebaliknya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan.

Kata Kunci: bayi; perkembangan; kualitas tidur.

Korespondensi: Suryati, Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Jl. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta, Indonesia, telp: 0895377301884, e-mail: suryatisakha11@gmail.com

PENDAHULUAN

Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup. Sehingga untuk tumbuh kembang yang maksimal, bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (1). Kualitas tidur pada anak dapat memberikan dampak, baik pada aspek pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak. Masalah pertumbuhan dan perkembangan pada balita akan memberikan dampak buruk nantinya jika tidak tertangani dengan baik. Dampak dari gangguan pertumbuhan dan perkembangan tersebut adalah kelak mereka akan berpendidikan rendah karena ketidakmampuan berpikir, berpendapatan rendah, produktifitas rendah, memiliki banyak anak, serta tidak mampu mengasuh anak dengan baik (2).

Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan saat bayi tidur. Hormon pertumbuhan ini yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan mempengaruhi seluruh sel yang ada di tubuh, dari mulai sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman, dan kecerdasan. Oleh karena itu, kebutuhan tidur pada bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (3).

Bayi usia 3 bulan ke atas, sudah mulai banyak beraktivitas seperti mulai meningkatnya perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi kembali tidur (4).

Berdasarkan data penelitian, didapatkan data

dengan jumlah responden 30 bayi usia 3-5 bulan, 66,7% di antaranya bayi mengalami kesulitan untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari setengah jam, bayi sering terbangun lebih dari 4 kali dalam 24 jam, total jam tidur perhari kurang dari 13 jam, dan hanya 33% yang hanya mempunyai jumlah jam tidur yang normal dengan rata-rata 15 jam perhari (5).

Ada beberapa faktor penyebab bayi kesulitan memulai tidur yakni diantaranya: lingkungan, latihan fisik, nutrisi, dan penyakit (6). Penelitian lain juga menyampaikan bahwa faktor yang menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur yaitu lingkungan, pengaturan tempat tidur bayi, dan posisi bayi pada saat tidur (7).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, menurut beberapa orangtua bayi mengungkapkan bahwa anaknya terkadang sering terbangun di malam hari sekitar 1-3 kali terbangun, waktu terjaganya hampir 30 menit hingga 1 jam, total waktu tidurnya < 11 jam perhari. Pada saat terjaga di malam hari, bayi biasanya bermain yang menimbulkan bayi rewel dan tidak segar saat terbangun keesokan harinya.

Permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur bayi dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan, wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya dilakukan satu kali dalam satu waktu. Jumlah populasi dalam penelitian ini 64 bayi. Sampel dalam penelitian ini yang memenuhi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 36 pasangan ibu dan bayinya. Adapun kriteria respondennya adalah bayi sehat (lahir dengan cukup bulan dan tidak mengalami cacat bawaan) dan bersedia menjadi

responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* (8). Penelitian ini dilakukan di Desa Tamanan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Data primer diperoleh melalui pembagian kuesioner kepada subjek penelitian untuk diisi dan langsung dikumpulkan pada saat itu juga. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner kualitas tidur "A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems (BISQ) yang sudah diterjemahkan pada penelitian sebelumnya (9), dengan jumlah 10 item pertanyaan. Terdapat dua kategori penilaian BISQ, yaitu kualitas tidur baik (jika tidak terdapat 1 atau lebih dari 3 kriteria gangguan tidur pada bayi) dan kualitas tidur buruk (jika terdapat 1 atau lebih dari 3 kriteria gangguan tidur pada bayi). Lembar *Denver Developmental Screening Test* (DDST II) untuk mengukur perkembangan bayi diisi oleh peneliti. Uji statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square*. Penelitian ini telah melewati uji etik dengan nomor surat: 179/KEPK/SG/X/2019.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 36 ibu yang memiliki bayi usia 3-10 bulan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel tersebut. Hasil penelitian ini menyajikan tentang karakteristik responden, kualitas tidur bayi, perkembangan bayi, dan hubungan keduanya.

1. Karakteristik responden

Dalam penelitian ini, klasifikasi karakteristik lansia dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran anak. Distribusi dari karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran anak

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	58,3
perempuan	15	41,7
Usia		
3 bulan	0	0
4 bulan	5	13,8
5 bulan	1	2,8
6 bulan	11	30,6
7 bulan	6	16,6
8 bulan	4	11,1
9 bulan	8	22,2
10 bulan	1	2,9
Urutan kelahiran anak		
Anak ke-1	13	36,1
Anak ke-2	19	52,8
Anak ke-3	4	11,1
Total	36	100

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 21 responden (58,3%), berusia 6 bulan yakni sebanyak 11 responden (30,6%), urutan anak ke-2 yakni sebanyak 19 responden (52,8%).

2. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi kualitas tidur dan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. Hasil penilaian kualitas tidur tersaji pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Karakteristik	n	%
Kualitas tidur baik	15	41,7
Kualitas tidur buruk	21	58,3
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk yakni sebanyak 21 responden (58,3%).

Perkembangan anak dinilai dengan melakukan tes Denver II. Hasil dari penilaian perkembangan dikategorikan menjadi perkembangan normal dan *suspect*. Hasil tersebut tersaji pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perkembangan anak di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Karakteristik	n	%
Perkembangan normal	19	52,8
Perkembangan <i>suspect</i>	17	47,2
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar bayi memiliki perkembangan normal yakni sebanyak 19 responden (52,8%).

3. Tabulasi silang hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Korelasi antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi diuji dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji korelasi dan kecenderungan hubungan antara keduanya tersaji pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Tabulasi silang hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Kualitas tidur	Perkembangan						Nilai p
	Normal		<i>Suspect</i>		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Kualitas tidur baik	15	41,7	0	0	15	41,7	0,000
Kualitas tidur buruk	4	11,1	17	47,2	21	58,3	
Total	19	52,8	17	47,2	36	100	

Nilai p dari uji *Chi-square*

Dari Tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi baik dengan perkembangan normal sebanyak 15 responden (41,7%), sedangkan bayi yang memiliki kualitas tidur buruk dengan perkembangan *suspect* sebanyak 17 responden (47,2%).

Nilai signifikansi (nilai *p*) diperoleh hasil = 0,000 (Nilai *p* < 0,05). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi di Desa Tamanan, wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II.

PEMBAHASAN

Beberapa penelitian mengkaitkan antara tidur bayi baik durasi, maupun secara kualitas dengan pertumbuhan dan perkembangan. Pada penelitian ini, berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi. Semakin baik kualitas tidur bayi, maka perkembangannya cenderung normal. Tidur menjadi aktivitas yang dominan bagi seorang bayi. Hampir seluruh waktu bayi digunakan untuk tidur, kecuali saat lapar, haus atau merasa tidak nyaman akibat buang air kecil atau buang air besar. Galland et al., menyampaikan bahwa Pengaturan waktu tidur dan terjaga pada bayi berkembang secara pesat selama 1 tahun kehidupan diluar rahim dan terus berkembang selama masa kanak-kanak. Bayi baru terbangun saat lapar ataupun pipis. Selbihnya, waktu bayi akan banyak digunakan untuk tidur. Nilai rentang rata-rata durasi tidur dalam jam antara lain: pada bayi 12,8 (9,7-15,9), balita/prasekolah 11,9 (9,9-13,8), dan pada anak 9,2 (7,6-10,8). Pada negara Asia, rata-rata waktu tidur lebih singkat 1 jam dibandingkan dengan rata-rata anak di negara Kaukasia/non negara Asia (10).

Beberapa literatur menyebutkan bahwa waktu tidur bayi sangatlah penting untuk pertumbuhan dan pematangan sel-sel terutama sel-sel saraf otak. Matricciani et al., menyampaikan bahwa neonatus dan bayi menghabiskan waktunya untuk tidur. Tidur merupakan suatu aktivitas yang sangat penting dan menjadi bagian dari waktu belajar bayi mengenai lingkungannya. Kualitas tidur dari seorang bayi menjadi faktor yang penting yang mendukung pembelajaran bayi nantinya (11). Tidur adalah aktifitas yang mendukung pematangan saraf, memproses rangsangan sensorik dari lingkungan bahkan saat bayi tersebut tertidur. Tarullo et al., menambahkan bahwa pada kondisi tidurpun, bayi tetap melakukan pembelajaran. Hasil pemasangan elektroensefalogram (EEG) untuk mengidentifikasi aktifitas otak, menunjukan adanya respon saat diberikan

stimulus nada/suara. Hal ini menunjukkan bahwa selama proses tidur, bayi menunjukkan adaptasi proses kognitif terhadap stimulus dari lingkungan (12). Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidur tidak hanya berfungsi untuk mendukung pematangan sel-sel saraf, namun juga secara langsung sebagai aktifitas untuk belajar mengenali lingkungannya.

Tidur adalah sebuah aktivitas yang sangat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pertumbuhan dengan pola tidur anak (13). Dalam penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kualitas tidur anak berpengaruh dalam pembentukan sel tubuh dan organ-organ (14). Untuk itu, sangat diperlukan upaya dalam mengatur waktu tidur dengan sebaik-baiknya. Saat tidur, tubuh akan memproduksi banyak hormon pertumbuhan, atau hormon yang dihasilkan oleh kelenjer adrenal yakni kortikosteroid dan aldosteron. Dengan meningkatnya kadar hormon pertumbuhan tersebut akan dapat memacu pertumbuhan badan, pertumbuhan jaringan, mempercepat penyembuhan, dan dapat menurunkan jumlah kolesterol di dalam darah. Selama tidur berlangsung, banyak hormon adrenalin yang dilepas secara bergelombang, atau gelombang demi gelombang di dalam aliran darah, yang akan memberikan efek penyegaran tubuh seseorang (15). Aktifitas tidur pada neonatus dan bayi berbeda dengan aktifitas tidur orang dewasa. Proses pembelajaran pada orang dewasa banyak terjadi pada saat terjaga, namun pada bayi, aktifitas tidur menjadi bagian yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Aktifitas tidur memfasilitasi pematangan sel-sel saraf. Pembentukan dan pematangan sel-sel saraf inilah yang berperan dalam proses pembelajaran atau perkembangan anak. Aktifitas tidur juga berperan dalam proses mengingat segala hal saat ia terjaga (12).

Banyak pendapat baik dari masyarakat awam dan sebagian klinisi atau dokter yang masih mengatakan bahwa gangguan tidur adalah hal yang biasa pada anak yang nantinya pada usia tertentu dan akan membaik

dengan sendirinya. Padahal gangguan ini bila tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini dikarenakan sekitar 75% GH (*Growth Hormone*) dikeluarkan pada saat anak tidur, di mana GH ini tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan ketika dia terbangun (14). Tingginya kadar GH ini erat hubungannya dengan kondisi fisik anak karena hormon ini punya tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk juga otak anak. Di samping itu, GH juga memungkinkan tubuh anak memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Selaim itu, gangguan tidur pada anak bisa merupakan gangguan tidur primer atau sebagai konsekuensi sekunder dari gangguan medis atau kejiwaan yang mendasari, dan bisa berakibat pada fungsi sosial, akademik, dan neurobehavioral (16).

Gangguan tidur pada bayi dan anak tidak hanya berakibat pada permasalahan pertumbuhan, namun juga diduga berkaitan erat dengan permasalahan perkembangan anak terutama emosi, psikis dan kognitifnya. Hirshkowitz et al., menyarankan durasi tidur bagi individu sehat, antara lain: durasi tidur bagi neonatus usia 0-3 bulan 14-17, bayi usia 4-11 bulan 12-15 jam, balita usia 1-2 tahun 11-14, anak usia prasekolah usia 3-5 tahun antara 10-13 jam, anak usia sekolah 6-13 tahun 9-11 jam, remaja 14-17 tahun 8-10 jam. Ia menambahkan bahwa seseorang yang dengan sengaja membatasi waktu tidurnya dalam waktu yang lama dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraanya baik secara fisik maupun psikologisnya (17). Matricciani et al., menyampaikan hal yang sama, bahwa kurang tidur telah banyak dikaitkan dengan berbagai permasalahan fisik, psikis dan sosial seseorang. Permasalahan tersebut antara lain: kemampuan berkonsentrasi, kemampuan menyimpan informasi, gangguan mood, gangguan ketrampilan motorik, dan gangguan fungsi kekebalan tubuh. Anak-anak yang mengalami gangguan tidur juga berkaitan dengan gangguan kinerja akademik, risiko obesitas, cedera/

kecelakaan, ide bunuh diri, penyalahgunaan narkoba & alcohol (11). Sheridan et al., melakukan penelitian dan menyimpulkan bahwa kekurangan waktu tidur dan gangguan kualitas tidur pada anak dibawah usia lima tahun dikaitkan dengan kecemasan, depresi dan agresi anak. Aktifitas tidur juga diduga berkaitan erat dengan IQ anak, namun bukti-buktinya masih terbatas (18).

Beberapa penelitian berusaha meneliti kaitan antara tidur anak dengan perkembangan kognitif. Bernier et al., melakukan penelitian longitudinal pertama kali dalam rangka melihat hubungan kaitan antara tidur anak dengan kognisi. Hasil penelitian yang bersifat prospektif selama 3 tahun tersebut, dimana melihat keterkaitan antara kualitas tidur dengan kemampuan kognitif anak, menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara waktu tidur malam anak dengan tingginya fungsi kognitif anak saat usia 4 tahun (19). Hal ini berkaitan dengan pematangan sistem saraf pusat saat anak tidur. Namun peneliti juga menyampaikan bahwa banyak faktor sosial yang juga berkontribusi pada kemampuan kognitif anak.

Terdapat beberapa faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi perkembangan anak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, menggunakan tes *DDST II* yang terdiri dari 4 kategori perkembangan yaitu perkembangan kognitif, perkembangan motorik (kasar dan halus), perkembangan bahasa, dan perkembangan sosial, didapatkan hasil sebanyak 17 bayi (47,2%) masuk dalam kategori suspek, sedangkan sebanyak 19 (52,8%) masuk kategori perkembangan normal. Data tersebut menunjukkan bahwa data tentang kategori perkembangan bayi yang diperoleh hampir sama, walaupun masih didominasi oleh perkembangan bayi dalam kategori *suspect*. Hal ini dikarenakan terdapat faktor yang mempengaruhi keterlambatan perkembangan bayi yaitu lingkungan keluarga yang berhubungan dengan pendidikan orangtua karena kurangnya pengetahuan akan stimulasi yang akan diberikan untuk menunjang perkembangan bayi. Pengetahuan orangtua yang baik akan meningkatkan kualitas perkembangan bayi (15).

Pendidikan orangtua merupakan salah satu faktor yang penting untuk perkembangan anak. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan orangtua dapat mempengaruhi pengetahuan orangtua terhadap informasi yang akan diterimanya terutama terkait cara pengasuhan anak yang baik (20).

Pada penelitian ini, pengetahuan responden di Desa Tamanan terhadap perkembangan bayi mereka masih kurang. Terbukti ketika dilakukan wawancara, terdapat orangtua hanya mendatangi pelayanan kesehatan hanya ketika akan dilakukan imunisasi, dan membawa bayi mereka ke dukun bayi ketika bayi sakit. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi adalah stimulasi/rangsangan. Perkembangan yang optimal memerlukan rangsangan/stimulasi yang diberikan oleh orangtua. Misalnya, keterlibatan ibu dan anggota keluarganya terkait kesehatan anaknya (21).

Selain itu, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi yaitu jenis kelamin dan usia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa didapatkan hasil untuk karakteristik responden berdasarkan urutan kelahiran bayi, yaitu didominasi oleh bayi urutan ke-2 sebanyak 19 bayi (52,8%). Kedudukan anak dalam keluarga merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi dalam perkembangan. Anak kedua, ketiga, dan seterusnya, umumnya perkembangannya akan lebih cepat dibandingkan anak pertama. Hal ini dikarenakan anak sulung biasanya lebih dimanja oleh orangtuanya, sehingga perkembangannya lebih lambat (22). Akan tetapi, jika anak tersebut merupakan anak tunggal, biasanya perkembangan mentalitasnya cepat, karena pengaruh pergaulan dengan orang-orang dewasa lebih besar (21).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, jenis kelamin bayi yang mendominasi yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 bayi (58,3%). Menurut Yuniarti, jenis kelamin adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Pada umur tertentu laki-laki dan perempuan sangat berbeda dalam ukuran pertumbuhan, kecepatan tumbuh,

proporsi jasmani dan lainnya. Pertumbuhan fisik dan motorik berbeda antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih aktif dibandingkan anak perempuan (15). Dalam penelitian Conellan mengemukakan bahwa bayi laki-laki lebih cenderung untuk bergerak (berpindah-pindah) dibandingkan dengan bayi perempuan. Lebih cepatnya perkembangan motorik bayi laki-laki disebabkan oleh hormon testosteron yang lebih tinggi pada bayi laki-laki dibandingkan dengan bayi perempuan sehingga anak balita perempuan lebih senang pada kegiatan yang tenang dan nyaman (22).

Usia responden yang mendominasi pada penelitian ini adalah bayi dengan usia 6 bulan yakni sebanyak 11 bayi. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Hal ini dikarenakan kecepatan tumbuh kembang yang paling besar yaitu pada masa fetus/ masa dalam rahim, masa bayi dan masa adolesensi/masa remaja (21). Perkembangan motorik bayi semakin baik dengan meningkatnya usia karena kematangan fungsi tubuh dan ototnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara usia bayi dengan kemampuan motorik bayi. Usia anak 24-35 bulan berisiko 3,81 kali untuk suspek motoriknya dibandingkan dengan anak yang usianya 36-59 bulan. Selain karena kematangan usia, stimulasi amat penting bagi perkembangan yang optimal pada anak. Pada anak yang usianya lebih muda yaitu usia 24-35 bulan, sumber utama stimulasi adalah keluarga dekat terutama orangtua, sehingga perkembangan anak mungkin tidak terpengaruh oleh stimulasi yang lebih kompleks dari orang lain (23).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan.

SARAN

Bagi para orangtua yang memiliki bayi diharapkan meningkatkan dan mendukung kualitas tidur pada bayi

usia 3-10 bulan. Para tenaga kesehatan diharapkan memberikan sosialisasi kepada para orangtua bayi atau calon orangtua perihal pentingnya kualitas tidur pada bayi. Peningkatan kualitas tidur pada bayi diharapkan nantinya akan mendukung optimalisasi pertumbuhan dan perkembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Permata, A. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*. 2017; X(2): 37-45.
2. Oktavianto, E., Dewastuti, NW., Timiyatun E., & Hartiningsih, SN. Pelatihan Bermain Pada Pengasuh Meningkatkan Kualitas Interaksi Antara Pengasuh dan Anak Prasekolah. *Riset Informasi Kesehatan*. 2018; 7(1): 90-98.
3. Wahyuni. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Baby Spa Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia Infant Di W&W Spa Yogyakarta (Tesis). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 2015
4. Ulfah L. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta (Skripsi). Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA). 2016
5. Handayani, N., Azza, A., Rhosma, S. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat (Skripsi). Jember: Universitas Muhammadiyah Jember. 2015.
6. Suryati, Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*. 2019; 10(2): 75-82
7. Yulianingsih, E., & Rasyid, PS. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. 2019. *Jidam: Jurnal Ilmiah Bidan*. 2019; 7(1): 20-28.
8. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2014.
9. Faniyah F., Hardaningsih, G., & Rahmadi, FA. Hubungan antara Gangguan Tidur Dengan Perkembangan Batita. *Media Medika Muda*. 2015; 4(4): 732-744
10. Galland, BC., Taylor, BJ., Elder, DE., & Herbison, P. Normal Sleep Patterns in Infant and Children: A Systematic Review of Observational Studies. *Sleep Medicine Reviews*. 2012 Vol.16: 213-222
11. Matricciani, LA., Olds, TS., Rigney, G., Williams, MT. Never Enough Sleep: A Brief History of Sleep Recommendation for Children. *Pediatrics*. 2012; Vol.129: 548 -556
12. Tarullo, AR., Balsam, PD., & Fifer, WP. 2011. Sleep and Infant Learning. *Infant Child Dev*. 2011; 12 (1): 35-46.

13. Sinarmawati. Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Pertumbuhan Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Wilayah Tk Seruni Kabupaten Gowa (Skripsi). Makasar: UIN Alaudin Makassar. 2012.
14. Sekartini, R. & Adi, N.P. Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*. 2016; 7(4): 188-199.
15. Soetjningsih dan Ranuh, I.G.N. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC. 2014.
16. Moturi, S. and Avis, K. Assessment and treatment of common pediatric sleep disorders. *Pediatr Rev*. 2010; 14(9):337–343.
17. Hirshkowitz, M. et al. 2015. National Sleep Foundation’s Sleep Time Duration Recommendation: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*. 2015; 1(2): 40-43
18. Sheridan, A., Murray, L., Cooper, PJ., Evangelini, M., & Byram, V. A Longitudinal Study of Child Sleep in High and Low Risk Families: Relationship to Early Maternal Settling Strategies and Child Psychological Functioning. *Sleep Medicine*. 2013; 14(1): 266-273.
19. Bernier, A., Beauchamp, M.H., Anne, A., Turcot, B., Carlson, SM., & Carrier, J. Sleep and Cognition in Preschool Years: Specific Links to Executive Functioning. *Child Development*. 2013; 84(5): 1542-1553.
20. Oktavianto, E. & Mubasyiroh, A. Pelatihan Bermain pada Pengasuh dapat Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Pengasuhan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. 2017; 1(1): 20-29.
21. Yuniarti, S. *Asuhan Tumbuh Kembang Neonatus Bayi–Balita Dan Anak Pra Sekolah*. Bandung: Refika Aditama; 2015.
22. Oktavianto, E., Karimah, Timiyatun, E., & Badi’ah, A. Pelatihan Bermain pada Ibu Meningkatkan Kelekatan Anak. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*. 2018; 15(3): 120-126.
23. Riadini, WU. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar (Tesis)*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta. 2015.
24. Suryaputri, IY., Rosha, BC., & Anggraeni, D. Determinan Kemampuan Motorik Anak Berusia 2-5 Tahun: Studi Kasus Di Kelurahan Kebon Kalapa Bogor. *The Journal of Nutrition and Food Research*. 2014; 37(1): 43–50.