

KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 6-9 BULAN DI JAKARTA

**Herwanto Herwanto^{1,7}, Rini Sekartini^{1,2}, Jose Batubara^{1,2}, Yusra^{1,3}, Aria Kekalih^{1,5},
Hesti Lestari^{1,6}, Trinovita Andraini^{1,4}**

¹Program Studi Doktor Ilmu Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta

Email: herwanto@fk.untar.ac.id

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta

³Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta

⁴Departemen Fisiologi dan Biofisika Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta

⁵Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta

⁶Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado

⁷Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Masuk: 16-05-2025, revisi: 31-05-2025, diterima untuk diterbitkan: 31-05-2025

ABSTRAK

Gangguan tidur dapat memengaruhi kondisi kesehatan seorang bayi. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi usia 6-9 bulan di Jakarta dengan menggunakan kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised (BISQ-R). Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang dengan pendekatan deskriptif analitik, data didapatkan melalui kuesioner BISQ-R untuk menilai kualitas tidur bayi berdasarkan pola tidur bayi, persepsi orang tua, dan kebiasaan pada orang tua yang terkait dengan tidur pada Bayi. Data dianalisis untuk mengidentifikasi faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi dan hubungan antar variabel. Sebanyak 88 subjek, yang terdiri dari 33 bayi perempuan dan 55 bayi laki-laki dengan rata-rata usia 7,76 bulan, terlibat dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang tergolong menengah serta menunjukkan bahwa faktor "jumlah waktu terbangun di malam hari" memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi ($r = -0,258$, $p = 0,015$), menunjukkan bahwa semakin sering bayi terbangun pada malam hari, semakin berkurang kualitas tidurnya. Kebiasaan orangtua merespons kebutuhan tidur dan tempat tidur bayi juga turut memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan pentingnya mengurangi frekuensi bayi terbangun di malam hari untuk meningkatkan kualitas tidurnya serta perlunya menjaga konsistensi rutinitas tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung guna memastikan kualitas tidur bayi yang optimal.

Kata kunci: Kualitas tidur, Bayi, Gangguan tidur, Jumlah waktu terbangun, BISQ-R.

ABSTRACT

Sleep disturbances can affect an infant's health condition. This study aims to analyze the factors influencing the sleep quality of infants aged 6-9 months in Jakarta using the Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised (BISQ-R). This research employed a descriptive analytical cross-sectional design, with data obtained through the BISQ-R questionnaire to assess the infant's sleep quality based on sleep patterns, parental perceptions, and parental habits. The data was analyzed to identify factors influencing infant sleep quality and the relationships between variables. A total of 88 subjects, consisting of 33 female infants and 55 male infants with an average age of 7.76 months, participated in this study. The results indicated that the majority of infants had a moderate sleep quality and showed that the factor "amount of wakefulness during the night" had a significant negative correlation with infant sleep quality ($r = -0.258$, $p = 0.015$), indicating that the more often the infant wakes up during the night, the lower the sleep quality. Parental habits in responding to sleep needs and the infant's sleeping environment also influenced sleep quality. This study highlights the importance of reducing the frequency of night awakenings to improve sleep quality, maintaining consistent sleep routines, and creating a supportive sleep environment to ensure optimal infant sleep quality.

Keywords: Sleep quality, Infants, Sleep disorders, Wake time, BISQ-R.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu, termasuk pada bayi. Tidur merupakan kondisi istirahat yang teratur, ditandai dengan berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap lingkungan sekitar, bersifat reversibel, dan berlangsung dengan cepat. Kebutuhan tidur bervariasi sesuai usia. Total durasi tidur seseorang berkurang secara bertahap dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan perubahan ini terkait dengan perkembangan usia. Tidur memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental, emosional, fisik, serta sistem kekebalan tubuh (Camfferman et al., 2010; Davis et al., 2004; Spaeth et al., 2019).

Aktivitas tidur memiliki peran yang sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan anak, sehingga gangguan terhadap siklus, waktu, dan durasi tidur perlu diwaspadai. Gangguan siklus tidur ditemukan pada hampir sepertiga populasi anak, dengan sekitar 25% anak yang berusia di bawah lima tahun mengalami berbagai jenis gangguan tidur. Gejala pada anak lebih sering melibatkan gangguan perilaku dan perubahan suasana hati, seperti menjadi hiperaktif, kesulitan mengontrol impuls, serta gangguan neurokognitif lainnya, seperti masalah perhatian dan memori yang juga terganggu akibat gangguan tidur (El Shakankiry, 2011).

Evaluasi gangguan tidur pada anak dilakukan dengan menilai riwayat tidur, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan lainnya yang mendukung diagnosis gangguan tidur. Riwayat tidur anak perlu diperhatikan dalam 24 jam kegiatan sehari-hari, terutama kebiasaan jam tidur, perilaku anak saat malam hari, tidur siang, serta perilaku anak pada pagi dan siang hari. Pada bayi dan anak usia prasekolah, hal-hal yang perlu ditanyakan meliputi lingkungan tidur, seperti tempat tidur anak dan pendamping yang menemani anak saat tidur; posisi tidur (tengkurap atau terlentang); waktu tidur dan bangun anak; kebutuhan khusus yang membantu anak tidur; adanya pernapasan melalui mulut; kebiasaan mendengkur; berkerengat; perilaku pada pagi dan siang hari, seperti hiperaktivitas, rasa kantuk, atau iritabilitas; jumlah tidur siang dan durasi tidur siang dan intervensi yang dilakukan orangtua untuk membantu tidur anak (El Shakankiry, 2011).

Pemeriksaan untuk mendeteksi adanya gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan menggunakan kuesioner Brief Infantile Sleep Questionnaire (BISQ). Kuesioner ini telah divalidasi dan digunakan secara luas di seluruh dunia untuk mengidentifikasi masalah tidur pada bayi. Kuesioner ini memberikan serangkaian pertanyaan yang dijawab oleh orangtua atau pengasuh yang secara rutin memantau bayi, seperti menilai aspek tidur bayi, waktu mulai tidur, kebiasaan orangtua terkait pola tidur bayi, dan faktor lainnya (Erwin & Bashore, 2017; Sadeh, 2004).

Gangguan pada kualitas tidur penting untuk dideteksi pada bayi agar tumbuh kembang optimal. Perkembangan otak pada usia bayi terutama pada periode emas 1000 hari pertama sangat pesat, di Indonesia data tentang kualitas tidur yang dimiliki terbatas, terutama pada usia 6-9 bulan meskipun pada usia tersebut merupakan periode penting pertumbuhan otak. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi usia 6-9 bulan sehingga dapat berkontribusi memberikan data awal mengenai gambaran kualitas tidur bayi yang dapat berkontribusi pada kebijakan, skrining dan tatalaksana dini gangguan tidur pada bayi.

Rumusan Masalah

Tidur adalah kebutuhan yang sangat penting dari setiap manusia termasuk bayi yang sedang bertumbuh dan berkembang. Tidur memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental, emosional, fisik, sistem kekebalan tubuh serta tumbuh kembang bayi. Gangguan pada durasi

tidur, siklus tidur dan kualitas tidur dapat memengaruhi kondisi kesehatan seorang bayi, kondisi kesehatan bayi yang terganggu akan membuat bayi rentan menjadi sakit termasuk sakit kronis dan pada akhir nya berdampak pada pertumbuhan yang tidak optimal. Pemantauan tidur seorang bayi untuk mendeteksi gangguan tidur sangat penting dilakukan sejak usia dini. Dikarenakan masih terbatas nya data pemantauan tidur pada bayi usia 6-9 bulan maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada bayi usia 6-9 bulan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah Studi potong lintang dengan pendekatan deskriptif analitik yang dilakukan pada bayi usia enam sampai sembilan bulan di Kota Jakarta Barat. Subjek adalah orangtua yang memiliki bayi usia 6-9 bulan dan bayi dalam kondisi sehat dengan riwayat kelahiran cukup bulan dan berat badan sesuai usia kehamilan. Pengambilan data subjek dilakukan dengan cara *Concecutive Sampling* yang dilakukan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) di dua kecamatan di Jakarta Barat pada periode Agustus 2024. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised* (BISQ-R), analisa statistik menggunakan uji *Pearson*.

BISQ-R terdiri dari 33 pertanyaan dibagi menjadi tiga aspek, yaitu pola tidur bayi, persepsi orang tua terhadap pola tidur bayi dan kebiasaan orangtua yang memengaruhi tidur seorang bayi. Ketiga aspek tersebut bersifat independen, namun tetap memiliki korelasi antara satu sama lain. Aspek pertama terdiri dari lima pertanyaan mengenai pola tidur, meliputi waktu tidur, durasi terbangun dan jumlah total tidur seorang bayi. Diberikan skoring antara 0 hingga 1, dimana semakin besar skor maka semakin baik kualitas tidur seorang bayi.

Aspek persepsi orang tua meliputi kesulitan mencapai waktu tidur, tidur terlalu lama dan masalah tidur bayi yang diukur dari skala 0 hingga 100, dimana, semakin besar skor yang diberikan, maka semakin kecil masalah yang dirasakan oleh orang tua. Skala terakhir berisi 11 pertanyaan mengenai kebiasaan orang tua meliputi konsistensi rutinitas waktu tidur, kebiasaan orang tua terhadap kejadian bayi terbangun di malam hari dan lokasi tidur orang tua saat terjadi bayi terbangun di malam hari. Skor total dari kuesioner ini menggambarkan hubungan antara kejadian tidur seorang bayi dan persepsi orang tua mengenai kejadian tersebut (Mindell et al., 2019).

3. RESULTS AND DISCUSSION

Terdapat 88 bayi dan orangtua yang menjadi subjek dari penelitian ini, terdiri dari 33 bayi perempuan dan 55 bayi laki laki yang ditunjukkan pada Tabel 1, dengan rata rata usia bayi adalah 7,76 bulan (usia paling muda adalah 6 bulan dan paling tua adalah 9 bulan) Responden yang berusia 6 bulan mencapai 17,04% dari total responden, sementara yang berusia 7 bulan sedikit lebih banyak, yaitu 32,95%. Responden yang berusia 8 bulan mencatatkan 22,72%, dan yang berusia 9 bulan mencapai 27,27%. Data ini menunjukkan distribusi usia yang relatif merata, meskipun usia 7 bulan memiliki proporsi yang lebih besar dibandingkan kategori usia lainnya. Dari metode persalinan ibu bayi, mayoritas menggunakan metode operasi (58%), sedangkan 42% lainnya menggunakan metode persalinan spontan. Hal ini menunjukkan bahwa metode operasi dominan di kalangan responden yang diteliti.

Tabel 1. Karakteristik Data Subjek

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	33	37,5
	Laki-laki	55	62,5
Usia (bulan)	6	15	17,04
	7	29	32,95
	8	20	22,72
	9	24	27,27
Pendidikan Orangtua	SD	3	3,4
	SMP	22	25
	SMA	24	27,2
	SMK	24	27,2
	D3	4	4,5
	D4	1	1,1
	S1	10	11,4
Penghasilan Orangtua (Rupiah per bulan)	1 Juta – 2 juta	21	23,9
	2,1 juta – 3 juta	27	30,7
	3,1 juta – 4 juta	25	28,4
	4,1 juta – 5 juta	4	4,5
	> 5 juta	11	12,5
Metode persalinan	Spontan	37	42
	Operasi	51	58

Pada orangtua tingkat pendidikan sebagian besar orang tua bayi memiliki tingkat pendidikan Sekolah menengah pertama (SMP) sebanyak 25%, diikuti dengan Sekolah menengah Atas (SMA) dan Sekolah menengah kejuruan (SMK), masing-masing mencatatkan 27,2% disusul dengan tingkat pendidikan tinggi seperti D3 dan D4 hanya ditemukan pada 4,5% dan 1,1% responden, sementara orang tua yang berpendidikan S1 mencapai 11,4%. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan menengah. Dari keadaan sosial ekonomi keluarga yaitu penghasilan orang tua, 30,7% responden berasal dari keluarga dengan penghasilan antara 2,1 juta hingga 3 juta per bulan, yang merupakan kelompok kategori penghasilan terbesar dari keluarga subjek penelitian. Kategori penghasilan 3,1 juta hingga 4 juta mencatatkan 28,4%, sementara kategori penghasilan 1 juta hingga 2 juta mencapai 23,9%. Penghasilan lebih dari 5 juta tercatat pada 12,5% responden.

Pada Penelitian ini mayoritas bayi memulai tidurnya pada rentang waktu antara pukul 20:00 hingga 21:00, dengan jumlah tertinggi pada kategori ini mencapai 42 bayi. Fenomena ini menunjukkan bahwa kebanyakan orang tua cenderung mengikuti rekomendasi waktu memulai tidur, yaitu bayi mulai tidur pada waktu yang relatif lebih awal. Waktu tidur yang konsisten merupakan faktor penting dalam pengaturan ritme sirkadian bayi, yang berperan dalam proses

pemulihan fisik dan mental selama tidur (Sadeh et al., n.d.). Keteraturan ini sangat penting untuk memastikan bayi mendapatkan kualitas tidur yang optimal guna mendukung proses perkembangan otak dan pertumbuhan fisik. Sebaliknya, sedikitnya jumlah bayi yang tidur pada pukul 18:00 hingga 19:00, yang tercatat hanya 5 bayi, menunjukkan bahwa meskipun ada preferensi untuk tidur lebih awal, faktor sosial dan rutinitas keluarga mungkin mempengaruhi kebiasaan tidur bayi, dengan kemungkinan terpapar lebih lama pada aktivitas sosial atau hiburan sebelum tidur.

Pada Tabel 2 pada bagian Durasi tidur malam bayi pada penelitian ini, mayoritas bayi (65 bayi) tidur dalam rentang waktu 510 hingga 600 menit (sekitar 8,5 hingga 10 jam). Durasi tidur ini sesuai dengan rekomendasi durasi tidur untuk mendukung kesehatan fisik, kognitif, dan emosional bayi (Mitchell et al., 2023). Durasi tidur yang cukup memberikan waktu yang cukup bagi proses tidur dan siklusnya, yang penting untuk pemulihan tubuh, konsolidasi memori, dan peningkatan daya tahan tubuh. Namun, variasi durasi tidur yang lebih pendek (450 hingga 500 menit) pada 17 bayi menunjukkan adanya kekurangan tidur yang mungkin dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Sedangkan 6 bayi tercatat tidur lebih lama dalam rentang waktu 610 hingga 660 menit. Meskipun tidur lebih lama tidak selalu menjadi masalah, penelitian menunjukkan bahwa tidur yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur alami dan mempengaruhi kualitas tidur (Sadeh et al., n.d.).

Tabel 2. Kondisi Tidur Pada Bayi

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)
Jam mulai tidur	18 – 19	5
	19 – 20	28
	20 – 21	42
	21 – 22	13
Jumlah waktu tidur di malam hari (menit)	450 – 500	17
	510 – 600	65
	610 – 660	6
Jumlah waktu terbangun di malam hari (menit)	10 - 30	42
	31 – 60	40
	61 - 90	6
Ruang tidur bayi	Kamar bayi	7
	Kamar orangtua	78
	Kamar saudaranya	3
Tempat tidur bayi	Tempat tidur bayi	9
	Tempat tidur orangtua	46
	Kasur bersebelahan dalam 1 ruangan	33

Durasi tidur yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan bayi tidak hanya pada saat tidur malam, tetapi juga berkaitan dengan kualitas tidur yang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti kebisingan, pencahayaan, dan penggunaan alat elektronik seperti televisi dan

Gawai sebelum tidur. Dalam penelitian ini, meskipun tidak secara langsung dikaji faktor-faktor eksternal tersebut, penting untuk memperhatikan bahwa gangguan lingkungan tidur dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, sehingga meningkatkan potensi gangguan kesehatan terkait tidur yang tidak optimal. Oleh karena itu, pengaturan lingkungan tidur yang mendukung (contoh dengan tidak menonton televisi) dan menjaga konsistensi waktu tidur sangat (Hirshkowitz et al., 2015).

Studi oleh Mitchell dkk pada tahun 2015 menjelaskan bahwa berkurangnya durasi tidur pada anak berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas, gangguan perilaku, serta masalah kognitif dan emosional. Penelitian ini menyoroti pentingnya kualitas dan kuantitas tidur dalam mendukung perkembangan bayi, serta menunjukkan bahwa kurang tidur dapat berpotensi mengganggu proses belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan (Mitchell et al., 2023).

Pada saat tidur dari penelitian ini mayoritas bayi terbangun antara 10 hingga 30 menit di malam hari, dengan 42 bayi mengalami frekuensi terbangun yang cukup tinggi. Hal ini mencerminkan gangguan tidur yang sering terjadi pada anak-anak, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Fenomena terbangun di malam hari pada anak-anak, sering disebut sebagai *night waking*, adalah salah satu masalah tidur yang umum dihadapi pada anak usia dini dan anak-anak usia sekolah. Studi oleh Honaker dkk menemukan sebagian besar bayi mengalami gangguan tidur berupa terbangun di malam hari akibat dari orangtua tidur bersama bayi di malam hari, menyusu di malam hari juga dapat meningkatkan risiko bangun di malam hari pada bayi, hal ini dapat berpengaruh pada suasana hati, tingkat kecemasan, dan kinerja kognitif bayi pada hari berikutnya (Honaker & Meltzer, 2014).

Hal ini juga berhubungan dengan tempat tidur bayi saat beristirahat di malam hari. Sebagian besar bayi tidur di kamar orang tua (78 bayi), sementara sisanya tidur di kamar bayi atau kamar saudara. Studi oleh Peng dkk menunjukkan bahwa meskipun tidur bersama orang tua dapat memberikan rasa aman bagi anak-anak, juga menunjukkan bahwa praktik ini dapat mempengaruhi kualitas tidur anak jika tidak dilakukan dengan tepat. Anak-anak yang tidur bersama orang tua mungkin lebih sering terbangun karena gangguan tidur yang disebabkan oleh gerakan atau suara orang tua. Pada hasil penelitian ini juga menunjukkan sebagian besar bayi tidur di tempat tidur bayi (9 bayi), diikuti dengan tidur di tempat tidur orang tua (46 bayi), dan sebagian lainnya tidur di kasur yang berseberangan dalam satu ruangan. Meskipun tidur di tempat tidur orang tua atau bersama saudara mungkin memberikan kenyamanan emosional bagi anak, praktik ini dapat memengaruhi durasi dan kualitas tidur anak. Studi oleh Sadeh dkk juga menjelaskan bahwa tempat tidur yang terpisah antara anak dan orang tua dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak, dengan mengurangi gangguan tidur yang mungkin disebabkan oleh interaksi fisik atau pergerakan orang tua saat tidur malam (Honaker & Meltzer, 2014; Peng et al., 2019; Sadeh et al., n.d.).

Tabel 3. Interpretasi Hasil Kuesioner BISQ-R

BISQ-R	Nilai 0-25	Nilai 25.1-50	Nilai 50.1-75	Nilai 75.1-100
<i>Infant Sleep</i>	0	47 (53,4)	38 (43,2)	3 (3,4)
<i>Parent Perception</i>	0	0	18 (20,5)	70 (79,5)
<i>Parent Behaviour</i>	0	5 (5,7)	82 (93,2)	1 (1,1)
BISQ-R skor total	0	1 (1,1)	83 (94,3)	4 (4,5)

Pada Tabel 3 ditampilkan data hasil akhir kuesioner BISQ-R yang terbagi menjadi 3 aspek yaitu pola pada tidur bayi, persepsi dari orang tua terhadap tidur bayi dan kebiasaan pada orangtua

yang dapat memengaruhi tidur seorang bayi. Ketiga aspek tersebut adalah independen, tapi memiliki hubungan antara satu sama lain sehingga mendapatkan hasil akhir dari skor total BISQ-R.

Dari data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas bayi (94,3%) memperoleh skor dalam rentang 50,1–75 pada skor total Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised (BISQ-R), yang mencerminkan kualitas tidur bayi yang tergolong menengah. Terdapat 1,1% bayi yang memperoleh skor dalam rentang 25,1-50, yang menunjukkan kualitas tidur lebih rendah dibanding bayi lain nya pada penelitian ini, sementara 4,5% subjek berada dalam rentang 75,1–100, yang menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik jika dibandingkan rata rata bayi pada penelitian ini. Tidak ada subjek yang memperoleh skor pada rentang 0–25 atau kami kategorikan kelompok di bawah rata rata. Data penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang tergolong menengah, dengan sebagian kecil bayi yang menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik dan sebagian lainnya yang mengalami gangguan tidur yang lebih signifikan.

Kualitas tidur bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis dan lingkungan sekitar dari bayi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur bayi adalah usia bayi itu sendiri. Bayi pada bulan-bulan awal kehidupan memiliki pola tidur yang tidak teratur dan cenderung terbangun pada malam hari untuk menyusu, yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang lebih rendah (Sadeh et al). Kebiasaan orang tua dalam merespons kebutuhan tidur bayi juga memiliki pengaruh besar terhadap kualitas tidur bayi. Bayi yang memiliki rutinitas tidur yang konsisten dan responsif terhadap kebutuhan tidur mereka cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Peng dkk, 2019). (Sadeh et al., n.d.)

Tabel 4. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi

Faktor	BISQ-R	r	p
Jam mulai tidur		0,086	0,428
Jumlah waktu tidur di malam hari		0,125	0,247
Jumlah waktu terbangun di malam hari		-0,258	0,015
Ruang tidur bayi di malam hari		0,008	0,941
Tempat tidur bayi di malam hari		-0,112	0,298

Pada tabel 4 menunjukkan data hasil analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan BISQ-R. Berdasarkan data yang diperoleh, faktor "Jumlah waktu terbangun di malam hari" memiliki korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,258$, $p = 0,015$) terhadap kualitas tidur bayi yaitu semakin sering bayi terbangun pada malam hari maka kualitas tidurnya menurun. Faktor-faktor lainnya seperti jam memulai tidur, jumlah waktu tidur di malam hari, ruang tidur bayi di malam hari dan tempat tidur bayi di malam hari" menunjukkan hubungan yang tidak signifikan dengan kualitas tidur bayi, dengan nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Dari Studi Meltzer & Mindell (2006), bayi berusia 3 hingga 12 bulan tidurnya mulai mengkonsolidasikan diri dengan siklus tidur di malam hari dan terjaga di siang hari. Bayi pada usia ini sebagian besar tidur sekitar 10 hingga 12 jam pada malam hari dan 3 atau 4 jam pada siang hari, yang terbagi dalam dua atau tiga jadwal tidur siang pendek. Pada usia ini gangguan tidur yang sering terjadi meliputi terbangun di malam hari, masalah tidur pada waktu tidur, dan gangguan gerakan ritmik (Meltzer & Mindell, 2006).

Studi oleh Lestari et al. (2020) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada bayi usia 0-6 bulan. Studi ini menemukan sekitar 67,86% bayi mengalami gangguan tidur. Faktor risiko yang berperan pada gangguan tidur bayi termasuk status sosial ekonomi rendah, pendidikan ibu yang rendah, posisi tidur non-supine (tidur tengkurap atau posisi selain telentang), penggunaan media elektronik oleh orang tua sebelum tidur, dan pola menyusui non-eksklusif. Di antara faktor-faktor tersebut, penggunaan media elektronik oleh orang tua sebelum tidur ditemukan memiliki hubungan yang paling kuat dengan gangguan tidur pada bayi. Studi ini menunjukkan pentingnya faktor lingkungan, seperti penggunaan media elektronik dan pola menyusui, dalam memengaruhi kualitas tidur bayi. Penggunaan media elektronik yang berlebihan oleh orang tua sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian bayi dan berkontribusi pada gangguan tidur. Selain itu, menyusui secara eksklusif dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih baik bagi bayi, karena ASI mengandung melatonin, yang membantu bayi tidur lebih nyenyak. (Lestari et al., 2020)

Studi oleh Chaput dkk menunjukkan bahwa durasi tidur adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi banyak aspek perkembangan anak termasuk pertumbuhan fisik dan pengaturan emosi. Durasi tidur yang lebih pendek pada bayi terutama yang berusia kurang dari usia satu tahun, dapat memengaruhi pertumbuhan fisik mereka dan tidur yang lebih lama berkaitan dengan pertumbuhan tubuh yang lebih baik. Selain itu, faktor paparan terhadap Gawai dan *Screen time* pada malam hari juga menjadi faktor risiko tambahan yang dapat mengurangi durasi tidur anak di malam hari, meningkatkan risiko gangguan tidur, dan mengurangi kualitas tidur anak (Chaput et al., 2017).

4. KESIMPULAN

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi bayi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas bayi yang diteliti memiliki kualitas tidur yang tergolong menengah, dengan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang lebih baik atau lebih kurang. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi yaitu seperti jam tidur, durasi tidur malam, jumlah waktu terbangun di malam hari, serta tempat tidur dan lingkungan tidur menjadi faktor yang penting. Dari data ini didapatkan bahwa semakin sering bayi terbangun di malam hari maka semakin berkurang kualitas tidurnya. Walaupun ada faktor lain yang juga dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti waktu mulai tidur dan ruang tidur di malam hari namun dampaknya tidak signifikan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh. Studi ini juga menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar bayi tidur dalam durasi yang sesuai dengan rekomendasi, variasi durasi tidur yang lebih pendek atau lebih lama berisiko bagi kesehatan bayi terutama pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk menciptakan lingkungan tidur yang mendukung dan dapat menjaga rutinitas tidur yang konsisten untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional bayi.

REFERENSI

- Cameron, N., & Bogin, B. (2023). Human Growth and Development. *Human Growth and Development*, 1–582. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-63445-0>
- Camfferman, D., Declan Kennedy, J., Gold, M., James Martin, A., Winwood, P., & Lushington, K. (2010). Eczema, Sleep, and Behavior in Children. In *Journal of Clinical Sleep Medicine* (Vol. 6, Issue 6).
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Birken, C. S., MacLean, J. E., Aubert, S., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4850-2>

- Davis, K. F., Parker, K. P., & Montgomery, G. L. (2004). Sleep in infants and young children - Part one: Normal sleep. *Journal of Pediatric Health Care*, 18(2), 65–71. [https://doi.org/10.1016/S0891-5245\(03\)00149-4](https://doi.org/10.1016/S0891-5245(03)00149-4)
- El Shakankiry, H. M. (2011). Sleep physiology and sleep disorders in childhood. *Nature and Science of Sleep*, 3, 101. <https://doi.org/10.2147/NSS.S22839>
- Erwin, A. M., & Bashore, L. (2017). Subjective Sleep Measures in Children: Self-Report. *Frontiers in Pediatrics*, 5, 22. <https://doi.org/10.3389/FPED.2017.00022>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Honaker, S. M., & Meltzer, L. J. (2014). Bedtime Problems and Night Wakings in Young Children: An Update of the Evidence. In *Paediatric Respiratory Reviews* (Vol. 15, Issue 4, pp. 333–339). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.prrv.2014.04.011>
- Lestari, H., Wahani, A. M. I., Wilar, R., & Herwansyah, P. (2020). Risk factors for sleep problems in infants. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 60(4), 186–191. <https://doi.org/10.14238/pi60.4.2020.186-91>
- Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2006). Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents. In *Psychiatric Clinics of North America* (Vol. 29, Issue 4, pp. 1059–1076). <https://doi.org/10.1016/j.psc.2006.08.004>
- Mindell, J. A., Gould, R. A., Tikotzy, L., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2019). Norm-referenced scoring system for the Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised (BISQ-R). *Sleep Medicine*, 63, 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.010>
- Mitchell, J. A., Morales, K. H., Williamson, A. A., Jawahar, A., Juste, L., Vajravelu, M. E., Zemel, B. S., Dinges, D. F., & Fiks, A. G. (2023). *Promoting Sleep Duration in the Pediatric Setting Using a Mobile Health Platform: A Randomized Optimization Trial*. <https://doi.org/10.1101/2023.01.04.23284151>
- Normal growth patterns in infants and prepubertal children - UpToDate*. (n.d.). Retrieved June 7, 2023, from <https://www.uptodate.com/contents/normal-growth-patterns-in-infants-and-prepubertal-children>
- Peng, X., Yuan, G., & Ma, N. (2019). Cosleeping and sleep problems in children: a systematic review and meta-analysis. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(4), 367–378. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00226-z>
- Sadeh, A. (2004). *Findings for an Internet Sample A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems: Validation and* <http://pediatrics.aappublications.org/content/113/6/e570.full.html> located on the World Wide Web at. 113. <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/113/6/e570>
- Sadeh, A., Gruber, R., & Raviv, A. (n.d.). Sleep, Neurobehavioral Functioning, and Behavior Problems in School-Age Children. In *Child Development* (Vol. 73, Issue 2).
- Spaeth, A. M., Hawley, N. L., Raynor, H. A., Jelalian, E., Greer, A., Crouter, S. E., Coffman, D. L., Carskadon, M. A., Owens, J. A., Wing, R. R., & Hart, C. N. (2019). Sleep, energy balance, and meal timing in school-aged children. *Sleep Medicine*, 60, 139–144. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.02.00>

Halaman ini sengaja dikosongkan