

AYUN BAPUKUNG MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI

Tri Ratna Ariestini, Ariyanti Setia Murni, Valentina Putri Utami, Wantri
Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
triratna@polkesraya.ac.id

ABSTRACT

The average quality of sleep for infants less is 50%. Babies who experience sleep disorders will experience growth and development disorders because 75% of growth hormone (growth hormone) is produced only when the baby sleeps with good quality. Growth hormone plays an important role in the growth of long bones and muscles as well as the growth of brain cells and stimulates brain function. Ayun bapukung is believed by the Dayak people of Central Kalimantan to make babies sleep comfortably and soundly. This needs to be proven in scientific research. The aim of the research is to correlate Ayun bapukung with the baby's sleep quality. This research method is correlation with cross-sectional design. The research was conducted in the Mendawai area, with a sample of 65 mothers who had babies who were rocked to sleep. The inclusion criteria are mothers who live in the Mandawai area who have babies aged 1-24 months who are laid to sleep by swinging and are willing to be respondents and the exclusion criteria are if their babies are sick. Sleep quality was measured using a translated questionnaire from the Brief Screening Questionnaire For Infants Sleep Problems (BSQISP). Data analysis using Chi-Square. The research results show The sleep quality of babies in Ayun bapukung group was good, 79.41% and 20.59% less, in the normal swing group, 25.81% good and 74.19% less. There is a difference in the quality of sleep between babies Ayun bapukung and regular swinging $p = 0.000$. There is a correlation between the sleeping habits of baby ayun bapukung and the quality of baby sleep.

Keywords: Ayun bapukung; baby's sleep quality; sleep habit

ABSTRAK

Rata-rata kualitas tidur bayi kurang baik > 50%. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena 75% hormon pertumbuhan (growth hormon) diproduksi hanya pada saat bayi tidur dengan kualitas yang baik. Growth hormon berperan penting dalam pertumbuhan tulang panjang dan otot serta pertumbuhan sel otak dan merangsang fungsi otak. Ayun bapukung diyakini masyarakat Dayak Kalimantan Tengah membuat bayi tidur nyaman dan nyenyak. Hal ini perlu dibuktikan dalam penelitian ilmiah. Tujuan penelitian ingin korelasi ayun bapukung dengan kualitas tidur bayi. Metode penelitian ini adalah korelasi dengan desain cross-sectional atau potong lintang. Penelitian dilakukan di wilayah Mendawai, dengan sampel semua ibu-ibu yang memiliki bayi yang ditidurkan dengan cara diayun sebanyak 65 orang. Kriteria inklusi adalah ibu-ibu yang tinggal di wilayah Mandawai yang memiliki bayi berusia 1-24 bulan yang ditidurkan dengan cara diayun dan bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi apabila bayinya dalam keadaan sakit. Kualitas tidur diukur dengan koefisien terjemahan dari Brief Screening Questionnaire For Infants Sleep Problem (BSQISP). Analisis data menggunakan Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi pada kelompok ayun bapukung, baik 79,41% dan kurang 20,59%, pada kelompok ayun biasa, baik 25,81% dan kurang 74,19%. Terdapat perbedaan kualitas tidur antara bayi yang diayun bapukung dan ayun biasa $p = 0,000$. Ada korelasi kebiasaan tidur bayi ayun bapukung dengan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Ayun bapukung; kualitas tidur bayi; kebiasaan tidur

PENDAHULUAN

Rata-rata bayi dengan kualitas tidur kurang baik berkisar diatas 50%, yaitu kualitas tidur buruk 60% (Rahayu, *et al.* 2016); Lama tidur bayi 13,90 jam, kurang dari rata-rata seharusnya bayi tidur yaitu 15 jam perhari (Nugraini D dan warsini, 2016); Tidur bayi kurang 91,3% (Maulidah HR dan Yulianti I, 2015); Kualitas tidur buruk 80% (Abdurrahman SM, 2015); Kualitas tidur bayi kurang 61,7% (Ariestini, TR *et al.* 2013); Anak mengalami gangguan tidur 65,6% (Poesponegoro *at. al.* 2011).

Bayi yang mengalami gangguan tidur, tidurnya tidak nyenyak atau tidak berkualitas akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat tergantung kualitas tidur, karena pada saat bayi tidur dengan kualitas yang baik, 75% hormon pertumbuhan (growth hormon) diproduksi. Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami gangguan mental, emosi dan gangguan pertumbuhan fisik bahkan abnormalitas pada otak karena kurangnya growth hormon yang berperan penting dalam pertumbuhan tulang panjang dan otot serta pertumbuhan sel otak dan merangsang fungsi otak (Field, 2010).

Masyarakat Dayak memiliki kebiasaan dan tradisi tertentu agar bayi mereka bisa tidur nyenyak atau berkualitas yaitu dengan cara unik menidurkan bayi dengan cara “Ayun Bapukung”. Rata-rata usia bayi yang dipukung adalah sekitar umur 3 bulan sampai 1 tahun. Bapukung atau “Ayun Bapukung” adalah

menidurkan bayi dengan cara sang bayi didudukkan dalam ayunan kain kemudian dibalut dengan kain tapih sebatas leher diluarnya. Ikatan ini tidak perlu terlalu kuat, dan bayi diusahakan tetap bisa bernafas seperti biasa. Cara tidur seperti ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada bayi, mencegah bayi terjatuh dari ayunan dan dapat tidur dengan nyaman. Tradisi ini masih banyak dijalankan masyarakat Dayak hingga saat ini. Studi pendahuluan yang dilakukan dari 20 bayi yang telah dikunjungi ada sekitar 13 bayi yang masih ditidurkan dengan cara Ayun Bapukung atau sebanyak 65%. Menurut keterangan dari sang ibu, anaknya dapat tidur lebih nyenyak menggunakan metode ini. Apakah benar metode Ayun Bapukung berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi, masih perlu dibuktikan melalui penelitian. Tujuan penelitian adalah mengetahui distribusi jumlah bayi yang diayun bapukung dan ayun biasa serta kualitas tidur bayi juga hubungan atau pengaruh antara variabel tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional. Tempat penelitian adalah di Wilayah Mandawai dengan alasan pada tempat ini jalan-jalan masuk kerumah-rumah penduduk menggunakan titian dari papan yang kalau dilewati kendaraan sering berisik sehingga menurut mereka akan lebih efektif menidurkan bayi dengan cara diayun. Besar sampel penelitian adalah total populasi yaitu semua ibu-ibu di wilayah mandawai yang memiliki bayi berusia 1-24 bulan yang ditidurkan dengan cara diayun, sebanyak 65 orang. Kriteria inklusi adalah ibu-ibu yang tinggal di wilayah Mandawai yang memiliki bayi berusia 1-24 bulan yang ditidurkan dengan cara diayun dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah ibu-ibu yang memenuhi kriteria inklusi tetapi anaknya dalam keadaan sakit. Pengukuran kualitas tidur bayi menggunakan kuesioner kualitas tidur yang sudah terjemahan dari Brief Screening Questionnaire For Infants Sleep Problem (BSQISP). Kuesioner terjemahan ini sudah pernah digunakan pada penelitian terdahulu dan sudah dilakukan uji validitas kuesioner (Sadeh, 2004, Ubaya, 2010). Analisis data untuk penelitian cross-sectional dengan analisis Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Katagorik		Numerik	
	N	%	Rerata	SD
Kebiasaan Tidur				
a. Ayun Bapukung	34	52,3		
b. Ayun Biasa	31	47,7		
Kualitas Tidur				
a. Baik	35	53,8		
b. Kurang	30	46,2		
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	26	40		
b. Perempuan	39	60		

Jumlah Anggota Keluarga	14	21,5
a. >5 orang	40	61,5
b. 4-5 orang	11	16,9
c. ≤ 3 orang		

Usia Bayi (Anak)	9,28	5,484
------------------	------	-------

Berdasarkan karakteristik responden pada semua ibu hamil yang memiliki bayi dengan kebiasaan tidur diayun di wilayah Mandawai seperti pada Tabel 1. Kebiasaan tidur bayi lebih banyak dengan ayun bapukung daripada ayun biasa. Kualitas tidur bayi lebih banyak yang baik daripada yang kurang. Jenis kelamin bayi lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Jumlah seluruh anggota keluarga paling banyak adalah 4-5 orang. Usia bayi rata-rata 9 bulan.

Tabel 2 Distribusi Kebiasaan Tidur dan Kualitas Tidur Bayi

Kebiasaan Tidur	Kualitas Tidur		Total
	Baik	Kurang	
Ayun Bapukung	27	7	34
Ayun Biasa	8	23	31
	35	30	65

Berdasarkan distribusi kebiasaan tidur bayi dan kualitas tidur bayi diketahui bahwa pada kelompok bayi yang tidurnya dengan ayun bapukung kualitas tidurnya lebih banyak baik. Kelompok bayi yang tidurnya dengan ayun biasa kualitas tidurnya lebih banyak yang kurang.

Tabel 3 Uji Chi-Square Kebiasaan Tidur dan Kualitas Tidur

	Value	df	Asymp.Sig (P Value)
Pearson Chi-Square	18,749a	1	0,000

Tabel 3 memperlihatkan P Value < 0,05, berarti terdapat perbedaan yang bermakna (ada hubungan) antara kebiasaan tidur dengan kualitas tidur bayi. Ayun Bapukung dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini juga mengukur beberapa variabel luar yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi yaitu jenis kelamin, jumlah anggota dalam rumah tangga serta usia bayi. Hasil distribusi variabel luar seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Jenis Kelamin, Jumlah Anggota Dalam Rumah Tangga, Usia Bayi Dan Kualitas Tidur Bayi

Variabel luar	Kualitas Tidur		Total
	Baik	Kurang	
Jenis kelamin:			
• Laki-Laki	17	9	26
• Perempuan	18	21	39

Jumlah anggota dalam rumah tangga:				
•	> 5 orang	7	7	14
•	4-5 orang	22	18	40
•	≤ 3 orang	6	5	11

Kualitas tidur baik lebih banyak pada perempuan, jumlah anggota keluarga 4-5 orang dan rata-rata usia bayi 9 bulan. Dilakukan analisis semua variabel luar dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Analisis Bivariat Antara Jenis Kelamin, Jumlah Anggota Keluarga, Dan Usia Bayi Terhadap Kualitas Tidur

		Value	Df	P Value	Analisis
Jenis Kelamin		2,321 ^a	1	0,128	<i>Chi-Square</i>
Jumlah Anggota Keluarga		0,107 ^a	2	0,948	<i>Chi-Square</i>
Usia bayi				0,501	<i>Mann Whithney</i>

Seluruh variabel luar memperlihatkan hasil analisis $P > 0,05$ berarti tidak ada perbedaan antara semua variabel luar dalam kualitas tidur. Bisa dikatakan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, jumlah anggota dalam keluarga dan usia bayi terhadap kualitas tidur bayi. Karena hasil analisis semua variabel luar menunjukkan hasil yang tidak bermakna, maka pengujian tidak dilanjutkan pada multivariat analisis.

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 3. Ayun bapukung berkorelasi atau berhubungan dengan kualitas tidur. Tabel 2 menyatakan bahwa bayi yang ditidurkan dengan ayun bapukung lebih banyak tidur berkualitas baik daripada yang diayun biasa. Masyarakat Dayak memiliki kebiasaan dan tradisi yaitu menidurkan bayi dengan cara Ayun Bapukung agar bayi mereka bisa tidur nyanyak atau berkualitas. Ayun Bapukung adalah menidurkan bayi dengan cara sang bayi didudukkan dalam ayunan kain kemudian dibalut dengan kain tapih sebatas leher diluarnya. Ikatan ini tidak perlu terlalu kuat, dan bayi diusahakan tetap bisa bernafas seperti biasa. Cara tidur seperti ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada bayi, mencegah bayi terjatuh dari ayunan dan dapat tidur dengan nyaman. Pada posisi Ayun Bapukung bayi tidur dengan posisi duduk, leher disangga dengan kain, hal ini membuat bayi merasa seperti didekap dalam gendongan ibu. Kain ayunan yang menutupi seluruh badan bayi memberikan kehangatan seperti dibedong dan posisi bayi seperti ini membuat bayi merasa nyaman dan aman seperti dalam rahim ibu. Ayunan dengan perasaan didekap seperti ini membuat bayi tidur lebih lelap dan lama, walaupun ada gangguan suara berisik, bayi tetap tenang dan tidur bayi pulas. Gerakan ayunan membuat bayi merasa sedang digendongan ibunya sambil ditimang sehingga dia merasa aman dan tak menghiraukan gangguan dari lingkungan. Perasaan ini penting untuk bayi sehingga bayi bisa tidur dengan pulas atau berkualitas. Karena tidur merupakan kebutuhan utama bayi (Liyalatif, 2013).

SIMPULAN

Ayun bapukung berhubungan dengan kualitas tidur bayi. Bayi yang ditidurkan dengan ayun bapukung lebih banyak tidur berkualitas daripada yang diayun biasa. Jenis kelamin bayi, jumlah anggota dalam rumah tangga dan usia bayi tidak berhubungan terhadap kualitas tidur.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman SM, 2015. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 1-18.
- Ariestini TR, 2013. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Forum Kesehatan*. 3(6).31-9. ISSN: 2087-9105.
- Ferber, S. G., Kuint, J., Weller, A., Feldman, R., Dollberg, S., Arbel, E. & Kohelet, D. 2002. Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants. *Early Hum Dev*, 67, 37-45.
- Field, T. 2010. Massage therapy facilitates weight gain in preterm infants. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 51-4.
- Field T 2003. Stimulation of Preterm Infans. *Pediatr Rev*, 24, 4-1.
- Horne, J. 2000. Images of Lost Sleep. *Nature*, 403, 605-6.
- Liyalatif, 2013. Bapukung. (25 Juli 2013).
- Nugraini D & Warsini, 2016. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. *Kosala JIK*, 4(1):83-9
- Poesponegoro H, Sekartini R & Natalia Chirtine, 2011, Skala Gangguan Tidur Untuk Anak (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, *Seri Pediatri* 12.(6): 365-72
- Rahayu PY, Nurhamidi & Astuti TA, 2016. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri “U” Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan*, 7 (1): 39-45 ISSN 2086-3454.
- Sadeh, A. 2004. A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems: Validation and Findings For an Internet Sample. *Pediatrics*, 113, e570-77
- Ubaya, L. R. 2010. Analisis Pijat bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Kertosari Kecamatan Singosari Kabupaten Kendal. S2, Universitas Muhamadiyah Semarang