

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Melalui Aplikasi “Sleepy Melodies”

Sari Wahyuni ^{1*}, Eprila ², Rohaya ³, Rita Kamalia ⁴

¹⁻⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* sariwahyuniplg@gmail.com

Abstrak

Bayi merupakan masa-masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Berdasarkan data yang didapat pada bulai Mei s.d Juli Tahun 2021 di Praktik Mandiri Bidan Rabiah Palembang dengan membagikan kuisioner kepada 30 ibu bayi didapatkan bahwa 30 ibu bayi menjawab kualitas tidur bayi dalam kategori buruk. Untuk itu diperlukan edukasi kepada ibu yang memiliki bayi untuk mengatasi masalah tidur pada bayi. Edukasi kebutuhan tidur bayi untuk memberikan informasi yang relevan dan diskusi mengenai pentingnya tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi. Mitra pada kegiatan Pengabmas ini yaitu ibu yang memiliki bayi yang berada di wilayah kerja Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang. Kegiatan pengabmas ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang pada bulan September 2023 yang diikuti oleh 20 ibu yag memiliki bayi. Kegiatan diawali dengan pre test – pembagian leaflet – penjelasan materi dengan metode ceramah tanya jawab – post test. Hasil yang didapat terdapat peningkatan pengetahuan ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar tidur bayi.

Kata Kunci : ibu, bayi, pengetahuan, aplikasi *Sleepy Melodies*

Pendahuluan

Bayi merupakan masa-masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian khusus (Rohma, Astuti, & Rosyeni, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Bayi memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam dalam sehari (Febriyanti, 2014). Pada usia bayi 3-10 bulan normal jam tidur 12-14 jam/hari. Pada saat tidur, tubuh bayi akan mengalami perbaikan sel-sel otak dan akan terjadi produksi hormon pertumbuhan dan perkembangan kurang lebih sebesar 75%. Pada masa bayi, otak mengalami pertumbuhan 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa pada awal tahun pertamanya. Hal ini terjadi satu kali dalam seumur hidup. Oleh karena itu diperlukan waktu tidur yang cukup atau kualitas tidur bayi yang baik untuk mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal (Kusumastuti, 2016; Permata, 2017).

Bayi biasanya mengembangkan pola tidur malam dengan mimpi buruk dari usia 3 bulan. Bayi biasanya melakukan beberapa kali tidur siang, namun tidur rata-rata selama 8-10 jam di malam hari dengan waktu total 15 jam setiap hari. Pola tidur pada sebagian anak normal, tetapi terdapat sekitar 15-30% anak yang mengalami masalah tidur pada masa bayinya. (Potter & Perry, 2010). Sebuah penelitian pada tahun 2011 di Beijing, China mengungkapkan bahwa terdapat 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur. Sekitar 20% anak usia tiga tahun di Swiss mengalami gangguan tidur menetap, di Amerika Serikat sekitar 84% anak usia 1-3 tahun menderita gangguan tidur menetap. Kebanyakan anak-anak tersebut mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun ketika tidur pada malam hari. Para peneliti Universitas Rochester, New York, AS, pada tahun 2011 menemukan gangguan tidur terjadi pada bayi baru lahir. Padahal dimasa kehidupannya, bayi sangat membutuhkan kualitas tidur yang baik (Zahara, 2013).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya menganggap sebagai masalah kecil saja (Sekartini, 2012). Kuantitas waktu tidur bayi yang tidak cukup, keesokan harinya seringkali menangis, rewel, hiperaktif sehingga sulit dikontrol, terdapat tanda-tanda warna kehitaman pada sekitar daerah mata, konjungtiva merah, kurang konsentrasi sehingga responnya menurun, cenderung *irritable*. Ciri-ciri bayi mengalami gangguan tidur yakni bayi mudah terbangun >3 kali dalam semalaman, lebih dari 1 jam dalam kondisi terjaga di malam hari, dan durasi tidur siang dan malam <9 jam. (Handayani, 2015) Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Adapun beberapa dampak fisiologi tersebut yakni rasa lelah, penurunan aktivitas sehari-hari, koordinasi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh menurun dan proses penyembuhan melambat. Sedangkan dampak psikologinya yakni cemas, emosi yang labil, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif melemah (Muawwanah et al., 2019).

Bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi (Febriyanti, 2014). Gangguan kualitas tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikir ketika dewasa. Tidur yang efektif pada bayi dapat mengarahkan perkembangan otak awal kehidupan. 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, 2013).

Berdasarkan data yang didapat pada bulai Mei s.d Juli Tahun 2021 di Praktik Mandiri Bidan Rabiah Palembang dengan membagikan kuisioner kepada 30 ibu bayi didapatkan bahwa 30 ibu bayi menjawab kualitas tidur bayi dalam kategori buruk. (PMB Rabiah, 2021) Untuk itu diperlukan edukasi kepada ibu yang memiliki bayi untuk mengatasi masalah tidur pada bayi. Edukasi kebutuhan tidur bayi untuk memberikan informasi yang relevan dan diskusi mengenai pentingnya tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan penginderaan

terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penginderaan mata dan telinga (Notoatmodjo, 2011).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan bayi melalui kegiatan pemberian edukasi dengan menggunakan media yang menarik yakni dengan menggunakan aplikasi berbasis android "Sleepy Melodies" sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar tidur bayi.

Adapun manfaat dari program ini adalah ibu mengetahui bagaimana cara agar tidur bayi berkualitas dan berkuantitas, pentingnya tidur nyenyak untuk bayi, berapa lama waktu tidur bayi yang dibutuhkan, dengan begitu para ibu dapat meningkatkan pola pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi dan membuat tidur bayi berkualitas.

Metode Pelaksanaan

Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan pada beberapa tempat Praktek Mandiri Bidan yang ada di Kota Palembang.

Metode pemberdayaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Ceramah Tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada ibu yang memiliki bayi tentang kebutuhan tidur bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, dimana pada persiapan semua dosen yang terlibat dalam membuat spanduk dan leaflet sebagai media yang akan digunakan dalam memberikan penyuluhan dan menyiapkan semua bahan dan alat yang akan digunakan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang. Pada tahap persiapan ini, pengabdian melakukan koordinasi dengan pimpinan Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang untuk perencanaan waktu pertemuan atau pelaksanaan pengabdian pada ibu yang memiliki bayi yang ada di wilayah kerja Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang.

Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang, difokuskan pada ibu yang memiliki bayi. Kegiatan menggunakan metode Penyuluhan dan pendampingan yaitu pendidikan kesehatan kepada ibu baik berupa penyuluhan kesehatan secara langsung. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 kali pertemuan diakhir pelaksanaan kegiatan ini dilakukan evaluasi berupa pertanyaan untuk dilihat apakah kegiatan ini memiliki manfaat terhadap peningkatan pemahaman terhadap kebutuhan tidur bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan bulan September 2023.

Evaluasi

Prosedur dan alat evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan

pengabdian masyarakat dimulai di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang, kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yakni dengan memberikan penjelasan materi yang ada pada *leaflet* mengenai kebutuhan tidur bayi. Pada tahap akhir dilakukan Tanya jawab dengan ibu yang memiliki bayi Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang terhadap edukasi yang telah diberikan dan dijelaskan oleh pelaksana pengabdian masyarakat.

Luaran dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki bayi Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang mengenai kebutuhan tidur bayi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada ibu yang memiliki bayi Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan sehingga dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati yakni pada tanggal 10 September 2023 mulai pukul 13.00 wib di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang.

Pada saat melakukan kegiatan penyuluhan ini dibantu oleh 3 (tiga) orang mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan 1 orang staf bidan di Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang yang memfasilitasi kegiatan ini.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat bersama Pihak Praktek Mandiri Bidan Rabiah Palembang

Sebelum melaksanakan penyuluhan ruangan sudah ditata senyaman mungkin, Spanduk sudah terpasang, Audio sudah disiapkan serta leaflet sudah dicetak. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pretest dengan cara memberikan pertanyaan tentang kebutuhan tidur bayi kepada ibu yang memiliki bayi yang menjadi objek penyuluhan berjumlah 20 orang. Setelah ibu-ibu menjawab pertanyaan dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan yang berlangsung selama kurang lebih satu jam, dilanjutkan dengan tanya jawab.



Gambar 2. Kegiatan Pre-Test

Metode ceramah digunakan dalam kegiatan ini dikarenakan metode ini dianggap sebagai cara terbaik bagi fasilitator dalam melakukan interaksi belajar mengajar dan untuk lebih menarik perhatian ibu dalam menerima materi dibantu dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar-gambar menarik dan materi yang berhubungan dengan kebutuhan tidur bayi. Kemudian pengabdian menjelaskan apa itu aplikasi sleepy melodies kepada ibu, bagaimana cara menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi. Selama melakukan penyuluhan terjadi interaksi yang sangat baik antara peserta penyuluhan dan pengabdian, hal ini terlihat pada saat diadakan sesi tanya jawab, banyak ibu yang mengajukan pertanyaan baik dari materi yang telah diberikan maupun dari pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa adanya rasa keingintahuan yang tinggi terhadap kebutuhan tidur bayi.

Setelah selesai penyuluhan dilakukan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi. Selama melakukan proses kegiatan tidak ditemui kendala yang mempersulit jalannya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 3. Pemberian Materi Penyuluhan di Praktek Mandiri Bidan Rabiha Palembang

Adapun luaran dari kegiatan ini berupa leaflet yang diletakkan di ruang pelayanan Praktek Mandiri Bidan Palembang, di mana desain leaflet yang dibuat semenarik mungkin dengan disertai gambar-gambar tentang kebutuhan tidur bayi pada ibu sehingga apa yang kita inginkan bisa tersampaikan.

Selama ini ibu yang memiliki bayi memang belum banyak mendengar dan mengetahui tentang kebutuhan tidur bayi, dengan adanya *leaflet* tentang kebutuhan tidur bayi, maka pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi menjadi lebih luas lagi.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi dapat meningkat, ibu dapat menjelaskan kembali mengenai kebutuhan tidur bayi dengan benar. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini, edukasi yang telah disampaikan dapat diimplementasikan oleh ibu sebagai salah satu bentuk dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang yang telah memberi dukungan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar serta terima kasih kepada Pimpinan Praktek Mandiri Bidan Palembang yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian ini di Praktek Mandiri Bidan Palembang.

Referensi

- 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. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Handayani, N., Azza, A. & Rhosma, S. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(3), 161-169.
- Muawwanah, S., Zaimsyah, F. R., & Samosir, N. R. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 - 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 125 - 131.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37-45.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan, Buku 3 Edisi 7*. Ahli Bahasa : Dr. Adriana Ferdika Nggie. Jakarta: Salemba Medika
- Rohma, S., Astuti, I., Rosyeni, Y. (2016). Efektivitas Baby Spa terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi. *Midwife Journal*, 2(2).
- Sekartini, R. & Adi, N. P. (2006). Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun Di Lima Kota Di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188-193.
- Sekartini, R. (2012). *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Zahara, S. (2013). Hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3-6 tahun di Kota Semarang. Skripsi. Universitas Diponegoro.