

PELATIHAN TENTANG DURASI TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Debora Paninsari¹, Dinda Surati Ningsih², Cica Suyoko³, Jesica Triana Tambunan⁴,
Delni Suarsih Bidaya⁵

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: thebora_depari@yahoo.com

ABSTRAK

Saat memasuki usia tiga sampai enam bulan, durasi tidur bayi biasanya akan semakin singkat. Dalam satu hari, si kecil akan menghabiskan waktu sekitar tiga sampai empat jam untuk tidur di siang hari, sementara waktu yang dibutuhkan untuk tidur di malam hari sekitar 10 sampai 11 jam. Anak yang berusia 6 bulan harus tetap tidur sekitar 15 jam sehari, ia bisa dua hingga tiga kali tidur siang dengan tidur malam selama 9 hingga 11 jam. Jika dia tertidur dengan teratur, ibu boleh lega. Namun, rutinitas anak yang berusia 6 bulan biasanya bisa menjadi sedikit tidak terduga, dan ini sangat normal. Beberapa bayi secara alami akan beralih dari pola tidur bayi yang kacau balau menjadi jadwal yang teratur. Tidur merupakan kebutuhan mental dan kebutuhan fisik manusia, karena akan memberikan kesempatan otot untuk beristirahat. Hal ini sangat berpengaruh pada bayi, namun segala sesuatunya tergantung pada seberapa nyenyak mereka tidur. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman masyarakat atau ibu mengenai durasi tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan/edukasi memberikan pendidikan kesehatan tentang durasi tidur bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi para ibu. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui peningkatan terhadap kemampuan dan perilaku ibu dalam masase bayi usia 3-6 bulan.

Kata Kunci: durasi tidur, bayi, perilaku ibu

ABSTRACT

As the baby reaches three to six months of age, the baby's sleep duration will usually become shorter. In one day, your little one will spend around three to four hours sleeping during the day, while the time needed to sleep at night is around 10 to 11 hours. A 6 months old child should still sleep around 15 around a day, he can take two to three naps during the day with 9 to 11 hours of sleep at night. If he falls asleep regularly, mom can be relieved. However a 6 months old's routine can be a little unpredictable, and this is completely normal. Some babies will naturally transition from a chaotic baby sleep pattern to a regular schedule. Sleep is a mental and physical need for humans, because it gives the muscles the opportunity to rest. This has a big impact on babies, but everything depends on how well they sleep. The aim of this community service is to determine the ability and understanding of the community or mothers regarding the sleep duration of babies aged 3-6 months, providing rewards for mothers. The results achieved after participating in community outreach and discussions in Paluh Sibaji Village showed an increase in mothers' abilities and behavior in massaging babies aged 3-6 months.

Keywords: duration sleep, babies, mother's behavior

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak

tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 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 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009). Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Gola, 2009).

Menurut Sekartini (2004), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Subakti, 2008).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan

(Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010). Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009).

Namun demikian pijat bayi memiliki dampak kurang baik apabila dilakukan dengan cara yang tidak benar. Akibat kesalahan pemijatan maka bayi dapat mengalami trauma atau lebam pada kulit dan otot dan rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, serta pembengkakan. Selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka pijat bayi tersebut aman dan bermanfaat (Suririnah, 2009).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan tentang durasi tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji. Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap tanya-jawab dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengetahui tentang durasi tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan tentang perilaku ibu dalam masase bayi usia 3-6 bulan, pemeriksaan gizi, kebersihan diri/personal hygiene. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang masase bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan, dan pemberian reward bagi para kader.

Tahap evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman mengenai durasi tidur bayi usia 3-6 bulan dengan memberikan 3 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan cara tanya-jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang mengetahui durasi tidur bayi usia 3-6 bulan. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 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 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang,

kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Tidur sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang normal, juga untuk menjaga kesehatan tubuhnya secara umum. Tidur yang cukup pun penting untuk memastikan perkembangan otak bayi berjalan optimal. Bayi membutuhkan tidur untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Akan tetapi, kebutuhan tidur bayi bisa berbeda-beda tergantung usianya, seperti halnya durasi tidur pada anak yang lebih besar dan orang dewasa. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Gola, 2009).

Bayi membutuhkan tidur untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Akan tetapi, kebutuhan tidur bayi bisa berbeda-beda tergantung usianya, seperti halnya durasi tidur pada anak yang lebih besar dan orang dewasa. Sebagai contoh, bayi yang baru lahir akan lebih banyak menghabiskan harinya untuk tidur ketimbang bermain. Umumnya bayi baru lahir bisa tidur sekitar 8-9 jam di siang hari dan sekitar 8 jam di malam hari, dengan lama waktu tidur tidak lebih dari 1-2 jam dalam satu waktu. Jadi, melihat bayi yang baru lahir tidur terus adalah hal yang sangat normal. Namun, jam tidurnya ini bisa terbagi dalam banyak sesi yang singkat-singkat. Salah satu alasan kenapa bayi

sering tidur adalah karena bayi memiliki fase tidur REM yang lebih sedikit dan pendek.

Fase tidur REM itu sendiri adalah waktu tidur lelap ketika anak bermimpi. Karena fase REM bayi sedikit dan pendek-pendek, si Kecil mungkin akan sering terbangun di tengah malam. Setiap kali terbangun, bayi mungkin rewel atau menangis, dan biasanya membutuhkan bantuan Ibu atau Ayah untuk lanjut kembali tidur. Begitu usianya menginjak sekitar 3 bulan, bayi baru mulai bisa tidur 6 hingga 8 jam sepanjang malam tanpa terbangun.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2010).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan praktik pengetahuan masyarakat dan para ibu-ibu untuk mengetahui durasi tidur yang baik bagi bayi usia 3-6 bulan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan latihan ibu melalui kelas ibu belajar mengetahui durasi tidur yang baik bagi bayi-bayi mereka di Kelurahan Paluh Sibaji dengan kesadaran berperilaku yang

lebih baik sehingga dapat terjadi penurunan kecemasan diharapkan masase dengan rujukan menurun serta peningkatan pengetahuan mereka yang bertujuan baik di Kelurahan Paluh Sibaji.

KESIMPULAN

Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 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. Bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah *Growth hormon* (Hormon pertumbuhan). Produksi *Growth hormon* meningkat saat malam hari ketika bayi sedang tidur. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara durasi tidur dengan panjang tubuh bayi usia 3 bulan.

Bagi ibu sangat penting untuk mengetahui durasi tidur bayi usia 3-6 bulan agar bayi merasa lebih nyaman, Bayi membutuhkan tidur untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Akan tetapi, kebutuhan tidur bayi bisa berbeda-beda tergantung usianya, seperti halnya durasi tidur pada anak yang lebih besar dan orang dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Gola, G. (2009). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Adi, N. P, Sekartini, R. (2006). Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Jurnal Sari Pediatri*, Vol. 7(4):188-193.
- Hikmah, E. (2010). *Pengaruh terapi sentuhan terhadap suhu dan frekuensi nadi bayi prematur yang dirawat di ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang*. Thesis tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Subakti, Y. & Rizki A.D. (2008). *Keajaiban pijat bayi dan balita*. Jakarta: WahyuMedia.
- Prasetyo. (2009). *Teknik-teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanfaatannya*. Diva Press.
- Suririnah. 2009. *Merawat bayi 0-12 bulan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.