



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 2490-2499

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Metode 2S (Swinging, Sushing) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti Kota Pekanbaru

Nurul Hidayati^{1✉}, Nursiah Yahya², Okmawati Ahid³, Nursyaini Hot Aritonang⁴, Tiarnida Nababan⁵
Universitas Prima Indonesia

Email: mahasiswibidan18@gmail.com[✉]

Abstrak

Pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh waktu istirahat atau tidur. Tidur lelap lebih utama untuk bertumbuhnya bayi, sebab ketika tidur bertumbuhnya otak bayi menjangkau pusatnya. Disisi lain, ketika tidur tubuh bayi memproses hormon bertumbuhnya tiga kali semakin besar dibandingkannya sesaat bayi terjaga. Metode 2S (Swinging, Sushing) ialah model yang dipakai supaya memperbaiki kualitas tidur bayi. Riset ini bertujuan agar mendalami Efektifitas Metode 2S (Sushing Dan Swinging) Terhadap Kualitas Tidur Bayi. Skema riset ini didasarkan terhadap strategi Crosssectional. Didasarkan riset yang dicermati tersimpulkan tampak ikatan Efektivitas Metode 2S (Sushing Dan Swinging) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi dimana score Chi-Square p -value ($>0,05$) berkisar 0,035, menandakan model 2S (Sushing Dan Swinging) efektif dalam peningkatan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: *Metode 2S, Mutu Tidur Bayi*

Abstract

The growth of the baby is affected by the time of rest or sleep. Deep sleep is more important for the growth of the baby, because during sleep the baby's brain grows to reach its center. On the other hand, when sleeping, the baby's body processes hormones, which grow three times larger than when the baby is awake. The 2S (Swinging, Sushing) method is a model used to improve the baby's sleep quality. This research aims to investigate the effectiveness of the 2S (Sushing and Swinging) method on infant sleep quality. This research scheme is based on Crosssectional strategies. Based on the examined research, it was concluded that the effectiveness of the 2S (Sushing And Swinging) Method has been linked to the improvement of the quality of sleep of infants where the Chi-Square ρ -value score (0.05) ranges from 0.035, indicating that the 2S (Sushing And Swinging) model is effective in improving the quality of sleep of infants.

Keywords: *2S Method, Baby Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Kebanyakan anak memerlukan sistem tidur yang ideal, namun 15-30% anak menghadapi permasalahan tidur setiap kala bayi. Sebagian peneliti menjabarkan bahwasannya permasalahan tidur ketika semasa bayi kemungkinan berkelanjutan saat memasuki balita serta sekolah. Ketika sesudah lahir, bayi kebanyakan tidur mencapai di bawah 21 jam sehari. Menginjak umur dua bulan bayi kebanyakan tidur malam hari dibandingkan siang hari. Ketika berusia tiga bulan, anak baru lahir sebagian besar sistem tidurnya berkisar di bawah 18 jam, yang mana pengelompokkan waktunya 8 jam ketika tidur siang serta di bawah 10 jam ketika tidur malam.

Jumlah tidur bayi menyusut bertepatan peningkatan usianya. sistem tidur siang menurun berkisar tiga kali rentang usianya tiga dan enam bulan. Bayi berusia 0 hingga 6 bulan seringkali tidur 13 hingga 15 jam setiap harinya. Kebiasaan tidur bayi mulai menyerupai orang dewasa sekitar usia enam bulan. Perkembangan bayi sangat bergantung pada tidur malam yang nyenyak, karena pada saat itulah perkembangan stimulus bayi menjangkau pusatnya. Disisi lain, ketika tidur badan anak memproses hormon bertumbuhnya tiga kali semakin besar dibandingkannya sesaat bayi terjaga.

Berasakan temuan Tang & Aras (2018), diteliti 5 kota terbesar di Indonesia didapati 51,3% bayi terjadi permasalahan tidur, di bawah 43% jam tidur ketika malam hari menurun dari 9 jam selanjutnya terjaga ketika malam hari berkisar 3 kali serta lamanya sistem terjaga berkisar 1 jam ketika malam hari. Temuan didapati melalui partisipan sejumlah 385 orang. Beberapa bayi diakui terjadi gangguan tidur apabila ia terjaga sebanyak tiga kali

ketika malam hari serta sistem tidurnya tidak kurang sembilan jam. Dia selalu tampak mudah tersinggung, menangis, dan sulit tidur kembali saat dia tidur.

Metode 2S (*Swinging, Sushing*) ialah sesuatu model berfungsi supaya terpenuhinya keperluan itu. *Sushing* yakni teknik dimana menggunakan suara yang mampu menenangkan dan memberi kenyamanan pada bayi, suara tersebut seperti suara "shuss" atau "cup-cup" suara tersebut membantu bayi tertidur atau tetap tertidur dengan mengakhiri tangisan dan rewelnya. *Swinging* adalah teknik mengayunkan bayi sehingga bayi yang diayunkan merasa lebih tenang dan nyaman.

Bayi yang digendong akan memiliki hubungan ikatan yang lebih kuat dan tidur malam yang lebih nyenyak, serta kekuatan fokus yang lebih berkembang sepenuhnya saat bangun tidur. Statistik menunjukkan bahwa banyak ibu yang masih ragu untuk menggendong anaknya secara rutin, terutama ketika permulaan hamil. Akibatnya memicu kekhawatiran masyarakat terhadap teknik mengangkat bayi yang tidak tepat dan ketidaktahuan masyarakat mengenai cara mengangkat bayi yang tepat (Sukmawati & Imanah, 2020). Saat lahir, bayi baru lahir harus belajar menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan. Suhu ruangan yang dingin dan pencahayaan yang terang menggantikan kehangatan dan kegelapan. Dapat dimengerti jika bayi yang baru lahir menginginkan hal tersebut (Muminah & Salim, 2022).

Salah satu cara untuk membantu bayi merasa nyaman adalah dengan menggendongnya. Bayi dengan cepat merasa aman dan tenteram dalam pelukan ibunya karena terbiasa mendengar detak jantung ibunya, mendengar suaranya yang unik, merasakan hangatnya tubuhnya, serta merasakan ritme langkah dan gerak tubuhnya. Khususnya pada tiga bulan pertama kehidupannya, menggendong anak selama tiga jam sehari menghasilkan 43% lebih sedikit tangisan dibandingkan tidak menggendong sama sekali.

Salah satu cara mempererat hubungan ibu dan anak adalah dengan menggendongnya. Memeluk dan menggendong anak pada dasarnya adalah cara kita memberitahunya bahwa apa pun yang terjadi, orang tuanya akan selalu ada untuk mendukungnya dan dia tidak perlu takut. Meski demikian, nampaknya masih banyak masyarakat yang belum mengetahui teknik menghentikan tangisan yang aman dan nyaman.

Didasarkan konteks dan jajak pendapat pertama yang peneliti lakukan di PMB Lilis Sugianti, dari 20 bayi yang memiliki masalah tidur sebagian besar karena ketidaktahuan ibu mengenai metode yang tepat untuk memberikan rasa nyaman kepada bayi. Menurut

temuan ini, peneliti akan menelaah mengenai Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di di PMB Lilis Sugianti?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti, Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Supaya mendalami ikatan antar subyek bebas dan subyek pengikat saat sesuatu pengukuran tunggal, maka peneliti melakukan pengukuran digunakannya pendekatan *Cross Sectional* dalam deskriptif kuantitatif (Nursalam, 2020).

Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Dijalankan di PMB Lilis Sugianti, ST. Keb, Kota Pekanbaru. Dimana lokasi tersebut sangat strategis untuk digunakan sebagai lokasi riset.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini Dikerjakan saat bulan November 2023.

Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi ialah kawasan penyearataan dimana mutu serta keistimewaan tertentu yang ditentukan peneliti supaya ditelaah berikutnya diambil keputusannya. Penentuan populasi yakni tahapan sangat penting ketika observasi. Populasi memperoleh data ibu yang bayinya berusia 0-6 bulan jumlahnya 20 orang.

b. Sampel

Mode penarikan sampel memakai mode sampling jenuh ialah keseluruhan partisipan ditetapkan sampel.

Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

Dimaknai data yang diakumulasikan serta ditelaah secara langsung melalui sumber subjektif ataupun objektif mereka sendiri.

b. Data Sekunder

Data secara tidak langsung berasal melalui data subjektif ataupun objektif. Menurut pemakaian teknik 2S yang diberikan, pengumpulan data telah selesai.

Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran diberlakukan pada peningkatan pemahaman ibu mengenai keefektivitasan metode yang telah dilakukan. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data tentang Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. Dimana data tersebut diambil dari responden.

Teknik Pengolahan Data Dan Analisis Data

Pemrosesan data dilakukan berikutnya setelah data dikumpulkan. Di antara langkah-langkah dalam proses pengolahan data adalah:

Teknik Pengolahan Data

a. Penyuntingan (*Editing*)

Kegiatan yang berkaitan memperbaiki atau memeriksakan ulang temuan yang telah diteliti agar temuan tersebut tepat.

b. Memberikan kode (*Coding*)

Kegiatan pembelakuan kode setiap subyek ataupun temuan agar mempermudah ketika pengerjaan.

c. Memasukkan data (*Entry*)

Pemrosesan temuan yang diinput melalui sistem komputer agar mempercepat ketika pengerjaan.

d. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Proses meninjau temuan agar terlihat kesilapan yang diperbuat. Kemudian dilakukanlah kembali pemeriksaan ulang terhadap data tersebut agar tidak terjadi kesilapan ketika pengerjaan.

e. Tabulasi (*Tabulating*)

Pembelakuan tabel disetiap subyek yang telah ditemukan ataupun ditelaah agar memudahkan pengerjaan dan mempersingkat waktu pengerjaan.

Analisis Data

a. Analisa Univariat

Berguna mengidentifikasi ataupun mengkarakterisasi terhadap subyek. Selanjutnya yang diperoleh distribusi frekuensi pengetahuan dan usia dan keefektivitasan metode 2S yang dilakukan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

b. Analisa Bivariat

Berguna agar mendukung dugaan dimana ditentuknnya jenis serta derajat ikatan antar subyek independen dan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Univariat

Tabel 1. Distribusi Persentase Informan Merujuk pada Umur Bayi tentang Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti

Usia Bayi	Jumlah (n)	Persentase (%)
0-3 Bulan	12	60%
4-6 Bulan	8	40%
Total	20	100%

Dari tabel 1 didasarkan keseluruhan data 20 bayi baru lahir, tersimpulkan 60% responden mempunyai bayi berumur 0-3 bulan, dan 40% partisipan memiliki bayi berumur 4-6 bulan.

Tabel 2. Distribusi Persentase Informan Merujuk pada Tipe Kelamin Bayi tentang Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis

Sugianti		
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Wanita	14	70%
Pria	6	30%
Jumlah Keseluruhan	20	100%

Dari Tabel 2 menggambarkan keseluruhan sampel data 20 bayi yang terdaftar di PMB Lilis Sugianti pada November 2023, 70% bayi perempuan dan 30% bayi laki- laki.

Tabel 3. Distribusi Persentase Informan Merujuk pada Durasi Tidur Bayi tentang Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis

Sugianti		
Durasi Tidur Bayi	Jumlah (n)	Persentase (%)
8-15 Jam	13	65%
7-12 Jam	7	35%
Total	20	100%

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari seluruh sampel data 20 bayi yang tercatat di PMB Lilis Sugianti pada bulan November 2023, durasi tidur bayi berusia 0–3 bulan terbanyak (65%) dan durasi tidur bayi berusia 4- 6 bulan (35%).

Tabel 4. Distribusi Persentase Informan Merujuk pada Pemahaman Ibu terkait Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti

Tingkat Pengetahuan Ibu	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	20 %	100%
Buruk	0 %	0%
Total	20%	100%

Melalui tabel 4 yang menyajikan data dari total sampel data 20 bayi yang terdaftar di PMB Lilis Sugianti pada November 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah menguasai pendekatan 2S untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penerapan Metode 2S tentang Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti

Penerapan Metode 2S	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ya	20%	100%
Tidak	0%	0%
Total	20%	100%

Tabel 5, terlihat bahwa dari 20 bayi baru lahir yang tercatat di PMB Lilis Sugianti pada bulan November 2023, sebagian besar ibu menggunakan pendekatan 2S untuk meningkatkan kualitas tidur anaknya.

B. Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 6. Hubungan Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap Peningkatan

Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti

USIA_BAYI * DURASI_TIDUR_BAYI Crosstabulation

		DURASI_TIDUR_BAYI		Total	
		8-15 JAM	7-12 JAM		
USIA_BAYI	0-3 BULAN	Count	10 ^a	2 ^b	12
		% within USIA_BAYI	83.3%	16.7%	100.0%
	4-6 BULAN	Count	3 ^a	5 ^b	8
		% within USIA_BAYI	37.5%	62.5%	100.0%
Total		Count	13	7	20
		% within USIA_BAYI	65.0%	35.0%	100.0%

Each subscript letter denotes a subset of DURASI_TIDUR_BAYI categories whose column proportions do not differ significantly from each other at the .05 level.

Tabel 7. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Efektifitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) Terhadap

Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di PMB Lilis Sugianti

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.432 ^a	1	.035		
Continuity Correction ^b	2.647	1	.104		
Likelihood Ratio	4.499	1	.034		
Fisher's Exact Test				.062	.052
Linear-by-Linear Association	4.211	1	.040		
N of Valid Cases	20				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.80.

b. Computed only for a 2x2 table

Didasarkan tabel 7 tergambar, tes perhitungan Chi-Square mengemukakan p-nilai ($>0,05$) yaitu 0,035 berarti terlihat ikatan efektivitas metode 2S terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Lilis Sugianti.

C. Kuantitas dan Kualitas Tidur Bayi

Bayi menggunakan tidur sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Gola, 2018). Perkembangan bayi sangat bergantung pada tidur malam yang nyenyak, karena pada saat itulah perkembangan stimulus bayi menjangkau pusatnya. Disisi lain, ketika tidur tubuh bayi memproses hormon bertumbuhnya tiga kali semakin besar dibandingkannya sesaat bayi terjaga (Gola, 2018).

Didasarkan temuan di PMB Lilis Sugianti, didapatkan bahwa bayi melebihi sejumlah tiga kali saat semalam terbangun. Ketika tertidur bayi tampak lebih sering gelisah, meringis serta kesulitan tidur lagi. Ini mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Dimana mutu tidur yang tidak baik bisa berakibat ancaman kestabilan fisik serta psikisnya. Akibat fisik terluputi, menurunnya kegiatan harian, rasa lelah, lemas, mengatur neuromuscular tidak terkontrol, mode pengobatan terhambat serta ketahanan tubuh

menyusut (Setiyorini, 2018). Sebaliknya akibat psikisnya ialah amarah berlebihan, kecemasan, tidak terfokus, kekuatan visual serta mengaitkan petualanganya sangat turun (Husna Rahmawati, 2017).

Didasarkan temuan lainnya, bayi berusia 0 hingga 6 bulan yang diberlakukan model 2S (*Swinging, Sushing*) didapatkannya tidur yang cukup, yakni kisaran 10-15 jam sehari, terbagi 5 jam tidur siang dan 10 jam di malam hari. Delapan puluh hingga sembilan puluh persen dari enam bulan pertama kehidupan bayi dihabiskan untuk tidur. Bayi di bawah dua bulan lebih sering tidur malam hari dibandingkannya siang hari. Bayi berusia tiga bulan akan tidur sampai lima belas hingga tujuh belas jam setiap harinya, terbagi delapan jam ketika tidur siang dan sembilan jam ketika malam hari. Bayi tidur lebih sedikit sesuai usianya.

Keseluruhan tidur siang menurun pesat rentang usia tiga dan enam bulan. Durasi tidur harian berkisar 12 dan 15 jam. Kebiasaan tidur bayi sedikit terikutinya orang dewasa setiap usia enam bulan (Sekartini, 2016).

Metode 2S (*Swinging, Sushing*) ialah berfungsi memperbaiki mutu tidur bayi. Pertama, *Swinging* yakni tehnik mengayunkan bayi sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman. Waktu bayi masih dalam rahim ibu merasa terus- menerus tergerak, diayun, dan terombang- ambing di dalam rahim. Sedangkan *Sushing* adalah tehnik dengan menggunakan suara yang mampu menenangkan dan memberi kenyamanan pada bayi, suara tersebut seperti suara "shuss", "cup- cup", atau "sayang" dimana suara tersebut dapat menghentikan tangisan dan rewel serta memudahkan bayi untuk tidur.

SIMPULAN

Didasarkan temuan yang telah ditelaah di PMB Lilis Sugianti tentang "Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) dalam penambahan mutu Tidur Bayi", didapatkan bayi berusia 0-3 bulan dimana durasi tidur lebih lama yaitu 8-15 jam perhari (65%) sedangkan bayi usia 4-6 bulan didapatkan memiliki durasi tidur 7-12 jam perhari (35%). Mayoritas tingkat pengetahuan ibu mengenai penerapan metode 2S sangat baik (20%) dengan perlakuan (20%). Menurut Chi-Square p -value ($>0,05$) yakni 0,035, terlihat Efektivitas Metode 2S (*Swinging, Sushing*) terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Lilis Sugianti.

DAFTAR PUSTAKA

- Gola, G. 2018. Ayo Bangun Dengan Bugur Karena Tidur Yang Benar. Jakarta: Hikmah Husna Rahmawati, Erni Setiyorini (2017). Pengaruh 4s's (*swaddling, side, shushing, swinging*) terhadap *heart rate* neonatus paska pengambilan darah vena di ruang Edelweis RSUD Ngudi Waluyo Wlingi
- Muminah, A., & Salim, H. (2022). Fenomena Komunikasi Haptika antara Ibu dan Bayi Saat Menggendong. *Jurnal Desain Idea: Jurnal Desain Produk Industri Institut Teknologi Sepuluh November Surabaya*, 21(2), 40-44.
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Sekartini, Rini, 2017. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Setiyorini 2018. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak*. Jakarta: Salemba Medika <http://repo.stikesperintis.ac.id/eprint/1037>.
- Sinaga, Asnita dan Natalia, Laowo. 2020, Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*. Vol 3 (1). 27-32.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13 (1), 11-17.
- Tang, Aco, Aras, Djohan. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science* 3 (1) : 12-16.