

Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan di RS Royal Maternity Medan Tahun 2026

Vinni Amaliah¹, Lastry Simandalahi², Seri³, Jernilan⁴, Maria Nio⁵, Debi Novita Siregar⁶
^{1,2,3,4,5,6} PUI-Gentle Baby Care Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia.

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis mendasar yang sangat krusial bagi bayi, terutama pada dua tahun pertama kehidupan. Pada usia 12 bulan, tidur berperan penting dalam pematangan otak (neuroplastisitas), konsolidasi memori, serta pelepasan hormon pertumbuhan yang optimal. Peran ibu, khususnya ibu *primipara* (baru pertama kali melahirkan), sangat dominan dalam manajemen tidur bayi. Ibu primipara sering kali menghadapi tantangan berupa kurangnya pengalaman, fisiologi tidur dan metode *Gentle Sleep Training* sangat menentukan keberhasilan dalam menciptakan kualitas tidur bayi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan di RS Royal Maternity Medan Tahun 2026. Hasil Penelitian Mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori Baik (48,6%), namun masih terdapat responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 18,9%, Sebagian besar bayi memiliki tidur yang Berkualitas (43,2%), diikuti oleh kategori Kurang Berkualitas (37,9%), hasil uji statistik chi-square yang telah dilakukan menunjukkan nilai Pvalue ($>0,05$) yakni 0,002. Hipotesa penelitian yang menyatakan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Ibu Primi Para Tentang Gentle Sleep Training Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan. Kesimpulan Pengetahuan yang baik tentang metode *Gentle Sleep Training* pada Ibu Primi Para akan berdampak [ada Kualitas Tidur Bayi. Saran diharapkan bagi seluruh Bidan terutama yang bertugas di RS Royal Maternity Medan, untuk dapat mmeberikan edukasi berupa informasi tentang Gentle Sleep Training untuk membuat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik yang daoat membantu tumbuh kembang bayi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gentle Sleep Training, Kualitas Tidur Bayi Usia 12 Bulan

Abstract

Sleep is a fundamental physiological need that is crucial for infants, especially in the first two years of life. At 12 months of age, sleep plays a vital role in brain maturation (neuroplasticity), memory consolidation, and optimal growth hormone release. The role of mothers, especially primiparous mothers (first-time births), is very dominant in infant sleep management. Primiparous mothers often face challenges due to lack of experience, sleep physiology, and the Gentle Sleep Training method are crucial for success in creating quality infant sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between primiparous mothers' knowledge about Gentle Sleep Training and the sleep quality of 12-month-old infants at the Royal Maternity Hospital in Medan in 2026. Research Results The majority of respondents have knowledge in the Good category (48.6%), but there are still respondents with less knowledge as much as 18.9%. Most babies have Quality sleep (43.2%), followed by the Less Quality category (37.9%), the results of the chi-square statistical test that has been carried out show a Pvalue (>0.05) which is 0.002. The research hypothesis states that there is a Relationship between Primi Para Mothers' Knowledge About Gentle Sleep Training and the Sleep Quality of 12-Month-Old Babies. Conclusion Good knowledge about the Gentle Sleep Training method in Primi Para Mothers will have an impact on the Quality of Baby Sleep. Suggestions are expected for all Midwives, especially those on duty at the Royal Maternity Hospital Medan, to be able to provide education in the form of information about Gentle Sleep Training to make the quality of baby sleep better which can help the baby's growth and development.

Keywords: Knowledge, Gentle Sleep Training, Sleep Quality of 12-Month-Old Babies