

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa pertumbuhan dan perkembangan pada 1000 hari pertama kehidupan merupakan periode paling kritis yang menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak hingga dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), periode ini dimulai sejak konsepsi hingga anak berusia 2 tahun, di mana seluruh sistem organ, otak, dan kemampuan emosional berkembang sangat pesat. Pada usia 3–6 bulan, bayi mulai menunjukkan kemampuan berinteraksi yang lebih aktif, membentuk ikatan emosional dengan pengasuh, serta membutuhkan pola tidur yang teratur untuk mendukung pelepasan hormon pertumbuhan secara optimal.

Salah satu bentuk interaksi fisik yang paling mendasar dan memiliki manfaat luas bagi bayi adalah aktivitas menggendong. Menggendong bukan hanya sekadar memindahkan atau menenangkan bayi, melainkan sarana utama terjadinya kontak kulit-ke-kulit, pertukaran rangsangan sensorik, serta pembentukan ikatan emosional antara bayi dan pengasuh. *World Health Organization* (WHO, 2022), menyatakan bahwa kontak fisik yang tepat dan berkelanjutan dapat menstabilkan suhu tubuh, detak jantung, pernapasan, serta menurunkan kadar hormon stres (kortisol) pada bayi.

Dalam praktik pengasuhan sehari-hari, terdapat berbagai cara menggendong yang diterapkan oleh orang tua. Salah satu posisi yang saat ini sangat dianjurkan oleh para ahli perkembangan anak dan ortopedi adalah posisi M-Shape. *International Hip Dysplasia Institute* (2023), menjelaskan bahwa posisi M-Shape adalah posisi di mana punggung bayi melengkung alami, lutut lebih tinggi dari pinggul, dan kaki menjuntai bebas ke samping membentuk huruf “M”. Posisi ini sesuai dengan anatomi alami tubuh bayi, mendukung perkembangan sendi pinggul yang sehat, serta memungkinkan bayi berada sangat dekat dengan dada pengasuh sehingga dapat mendengar detak jantung, merasakan kehangatan, dan mendengar suara yang sudah dikenalnya sejak dalam kandungan.

Dampak lebih lanjut dari kebiasaan menggendong yang tepat adalah terbentuknya ikatan emosional yang kuat atau yang sering disebut *Bounding Attachment*. Menurut teori ikatan dari John Bowlby (2020), ikatan yang aman terbentuk ketika pengasuh secara konsisten memberikan respon yang cepat, hangat, dan dapat diandalkan terhadap kebutuhan bayi. Menggendong dalam posisi yang nyaman menjadi salah satu cara paling efektif untuk membangun rasa aman pada bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Erviyani & Wahyuni (2022) menunjukkan bahwa bayi yang sering digendong memiliki rasa percaya diri lebih tinggi, lebih tenang saat menghadapi lingkungan baru, dan lebih mudah mengatur emosinya.

Selain aspek emosional, kualitas tidur juga menjadi indikator penting kesehatan bayi. Tidur berperan dalam proses perbaikan sel tubuh, pematangan fungsi otak, serta pelepasan hormon pertumbuhan. Menurut Hapsari & Sari (2021), sekitar 60–70% hormon pertumbuhan dilepaskan saat bayi berada dalam fase tidur nyenyak. Namun, banyak orang tua melaporkan bahwa bayi usia 3–6 bulan sering mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur dalam durasi yang singkat. Hal ini seringkali berkaitan dengan rasa tidak aman dan ketidakstabilan emosional pada bayi.

Beberapa penelitian awal menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan menggendong dengan pola tidur bayi. Penelitian Marlina *et al* (2023), menemukan bahwa bayi yang digendong secara rutin memiliki durasi tidur lebih panjang dan jarang terbangun dibandingkan bayi yang lebih sering dibiarkan terbaring di tempat tidur. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan posisi menggendong M-Shape terhadap kekuatan ikatan emosional dan kualitas tidur bayi, terutama di wilayah Indonesia.

Masih banyak ditemukan kesalahpahaman dikalangan masyarakat dalam menggendong bayi, seperti posisi yang menggantungkan kaki lurus ke bawah atau posisi yang menekan pernapasan. Selain itu, masih ada anggapan bahwa menggendong terlalu sering dapat membuat bayi menjadi manja. Padahal jika dilakukan dengan posisi yang benar, justru memberikan dampak positif jangka panjang. Berdasarkan hal-hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *Bounding Attachment* dan kualitas tidur pada bayi berusia 3–6 bulan.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di wilayah kerja Posyandu dan Puskesmas di Kecamatan Langsa Kota melalui wawancara terhadap 12 orang ibu yang memiliki bayi usia 3–6 bulan, didapatkan hasil bahwa hanya 3 orang (25%) yang sudah memahami dan menerapkan posisi menggendong M-Shape secara benar, dengan alasan telah mendapatkan informasi dari bidan atau media terpercaya. Sebanyak 9 orang (75%) ibu lainnya mengaku belum mengetahui posisi menggendong yang tepat, sebagian besar masih menggendong dengan posisi kaki bayi lurus menggantung atau menempel rapat ke tubuh tanpa dukungan pinggul yang cukup. Dari kelompok tersebut, 8 orang (66,7%) menyatakan bayinya sering terbangun saat tidur dan terlihat gelisah, serta 7 orang (58,3%) merasa belum memiliki ikatan emosional yang cukup erat dengan bayinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *Bounding Attachment* dan kualitas tidur pada bayi berusia 3–6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Langsa Kota.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *bounding attachment* dan kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota?”.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *bounding attachment* dan kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui teknik menggendong posisi M-Shape pada bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota
2. Mengetahui *bounding attachment* bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota.
3. Mengetahui kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota.
4. Mengetahui hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *bounding attachment* bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota.
5. Mengetahui hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Kota.

Manfaat Penelitian

Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah bahan pustaka dan bahan pembelajaran yang diharapkan dapat memperkaya informasi mengenai hubungan menggendong posisi M-Shape terhadap *Bounding Attachment* dan kualitas tidur pada bayi berusia 3–6 bulan.

Tempat Penelitian

Penelitian ini menjadi acuan bagi institusi kesehatan setempat, khususnya puskesmas dan posyandu, untuk menyusun program penyuluhan dan kebijakan dalam rangka meningkatkan pengetahuan serta keterampilan orang tua mengenai cara menggendong bayi yang benar, sehingga tercapai tujuan mendukung perkembangan emosional dan fisik bayi secara optimal.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan dalam penyusunan penelitian selanjutnya, terutama mengenai hubungan posisi menggendong dengan ikatan emosional dan kualitas tidur bayi, serta diharapkan mampu memberikan dasar untuk menghasilkan penelitian yang lebih mendalam dan luas.