

Edukasi Pemakaian *Nesting* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi

Wahyu Dwi Agussafutri^{1*}, Christiani Bumi Pangesti², Innez Karunia Mustikarani³

^{1,2}Universitas Kusuma Husada Surakarta

³Universitas Diponegoro

Email: wahyuda.iput@ukh.ac.id

Abstrak

Pada masa neonatal (0-28 hari) terjadi perubahan yang sangat besar dari kehidupan di dalam rahim menjadi kehidupan di luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir pada semua sistem. Bayi hingga usia kurang satu bulan merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi, sehingga tanpa penanganan yang tepat, bisa berakibat fatal. Salah satu masalah yang sering terjadi pada bayi adalah gangguan tidur. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur tersebut adalah dengan pemakaian *nesting*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah setelah dilakukan edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pemakaian *nesting* saat bayinya lahir. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi mengenai pemakaian *nesting* yang diikuti oleh 10 ibu hamil. Media yang digunakan adalah bedong dan leaflet mengenai *nesting*. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pemakaian *nesting* di wilayah kerja PMB Fitri Handayani ibu-ibu hamil dapat mempraktikkan pembuatan *nesting* dan akan menerapkannya ketika bayinya lahir nanti.

Kata Kunci: edukasi; *nesting*; kualitas tidur

Abstract

In the neonatal period (0-28 days) there is a huge change from life in the womb to life outside the womb and organ maturation occurs in almost all systems. Infants up to the age of less than one month are the age group that has the highest risk of health problems, so without proper treatment, it can be fatal. One of the problems that often occurs in infants is sleep disorders. One way to overcome these sleep problems is by using nesting. The purpose of this community service is that after educating the use of nesting to improve the quality of infant sleep, it is hoped that pregnant women can apply the use of nesting when their babies are born. The method of implementing this community service is by providing health education and demonstrations regarding the use of nesting which was attended by 10 pregnant women. The media used were swaddling and leaflets about nesting. After conducting health education on the use of nesting in the working area of PMB Fitri Handayani, pregnant women can practice making nesting and will apply it when their babies are born later.

Keywords: education; *nesting*; sleep quality

1. PENDAHULUAN

Neonatus merupakan masa kehidupan pertama di luar rahim sampai dengan usia 28 hari, pada masa ini bayi mengalami adaptasi kehidupan intrauterine menuju ekstrauterin (Hamilton, 2015). Pada masa neonatal (0-28 hari) terjadi perubahan yang sangat besar dari kehidupan di dalam rahim dan terjadi pematangan organ hampir pada semua sistem. Bayi hingga usia kurang satu bulan merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi dan berbagai masalah kesehatan bisa muncul, sehingga tanpa penanganan yang tepat, bisa berakibat fatal (Kemenkes, 2020). Salah satu masalah yang sering terjadi pada bayi adalah gangguan tidur

Data dari *World Health Organization* (WHO) yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics* menyebutkan bahwa sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sedangkan di India-21% bayi, 1 juta anak meninggal dan Lebih dari 2 juta anak memiliki gangguan tidur pada neonatus (Mony et al., 2018). Di Indonesia, bayi yang mengalami gangguan tidur sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin.

Salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya adalah dengan tidur. Kebutuhan tidur dilihat dari aspek kualitas dan kuantitasnya yang bisa dilihat melalui cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak oleh karena itu momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi (Ismael, 2017; Sari, 2020).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Harsi, 2018). Menurut Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata, 2017).

Dampak fisiologi tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif lebih rendah. Tubuh bayi yang mengalami gangguan tidur lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh bayi, disamping itu terjadi gangguan pertumbuhan seperti berat badan menjadi kurang, pada perkembangan fisik ditandai bayi tampak lelah dan rewel serta mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi seperti daya tangkap dan daya ingat berkurang. (Suknawati & Imanah, 2020) Pada neonatus, kurang tidur dalam waktu singkat menyebabkan peningkatan tonisitas simpatis, risiko apnea obstruktif yang lebih tinggi, dan peningkatan persepsi nyeri (Mony et al., 2018)

Salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur tersebut adalah dengan pemakaian *nesting*. Perkembangan perawatan dengan menggunakan *nesting* dalam penelitian Mony, et al (2018) didapatkan hasil peningkatan durasi tidur transisi lebih lama dibandingkan bayi prematur yang diberikan prosedur rutin tanpa *nesting*. Metode penggunaan nest ataupun bedong di Indonesia pada dasarnya menggunakan variasi dari kain yang dipakai dalam membantu memperlambat penataan posisi pada bayi. (Efendi et al., 2019)

Di PMB Fitri Handayani, program pemberian *nesting* pada bayi belum dilaksanakan dan ibu-ibu belum tersosialisasikan mengenai *nesting*. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai Edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat mengenai Edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dilaksanakan pada bulan November 2023-Juni 2024 di PMB Fitri Handayani Sukoharjo. Desain pengabdian kepada Masyarakat yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi mengenai *nesting*.

2.1 Metode, Alat dan Bahan

Kegiatan Edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemakaian *nesting*, dilakukan dengan cara mendemonstrasikan

pemakaian *nesting*. Setelah itu diadakan diskusi bersama, dan pertemuan mendatang diadakan evaluasi, salah satunya dengan meminta ibu untuk memperagakan pemakaian *nesting*. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 6 April 2024 dan ditindaklanjuti dengan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 18 Mei 2024. Alat dan bahan yang digunakan adalah kain bedong untuk membuat *nesting* dan leaflet.

2.2 Tahapan Kegiatan

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada maka adapun tahap-tahap persiapan yang dilakukan sebagai berikut:

- Mengadakan koordinasi dengan bidan terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menggali informasi terkait dengan kondisi PMB Fitri Handayani di tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat. Dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Desember 2023
- Melakukan koordinasi dengan mahasiswa terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 Desember; 2023 .
- Persiapan peralatan, tempat, materi dan pengecekan persiapan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2024.
- Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu 6 April 2024
- Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2024

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dilaksanakan di PMB Fitri Handayani pada tanggal 6 April 2024 dan di evaluasi pada tanggal 18 Mei 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan tanggapan yang baik dari peserta. Selain itu peserta juga mencoba mempraktikkan cara untuk membuat *nesting* dan berhasil membuatnya.

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan mengenai *nesting* menggunakan kuesioner dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Hasil Evaluasi tingkat pengetahuan mengenai *nesting*

Kategori	Rentang nilai	Pre test (%)	Post test (%)
Baik	80-100	10	60
Cukup	60-79	70	40
kurang	<59	20	0
Total		100	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini tingkat pengetahuan mengenai *nesting* sebagian besar pada kategori cukup (70%) dan setelah dievaluasi pada pertemuan berikutnya tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagian besar pada kategori baik (60%).

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan yang diikuti oleh 10 ibu hamil, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Ibu-ibu menjadi lebih mengetahui mengenai manfaat *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi menggunakan kuesioner dan peserta praktik membuat *nesting*. Hasilnya adalah ibu-ibu mampu menjawab pertanyaan mengenai *nesting* dan mampu membuat *nesting* untuk bayi



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3.2 Pembahasan

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tidur yang cukup membantu proses pemulihan energi dan mendukung perkembangan neurologis serta fisik. Bayi yang kurang tidur dapat mengalami gangguan perkembangan, baik secara kognitif maupun motorik (Bermudez & Blumberg, 2021). Tidur memiliki pengaruh besar pada mental, emosional, dan fisik kesehatan, serta sistem kekebalan tubuh. Bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami tanda-tanda gangguan kecerdasan, seperti kesulitan berkonsentrasi, daya ingat lemah dan hilangnya kreativitas. Selain itu kualitas tidur bayi juga memengaruhi perkembangan fisik dan sikapnya keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Aryani et al., 2022).

Banyak bayi mengalami masalah tidur, seperti sering terbangun dan sulit tidur. Masalah ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti kebisingan dan ketidaknyamanan tempat tidur. Gangguan tidur ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan bayi (Vadakkan & Prabakaran, 2022)

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan menggunakan *nesting*. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Mony et al., 2018) pada 21 bayi prematur, diketahui bahwa posisi *nesting* dapat meningkatkan frekuensi tidur pada bayi prematur yang mendapatkan posisi *nest* dibandingkan bayi yang mendapatkan program rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Agussafutri & Pangesti (2025) juga menunjukkan bahwa sebelum penggunaan *nesting* kualitas tidur neonatus dalam kategori tidak baik sejumlah 11 neonatus (73,3%) dan setelah menggunakan *nesting* kualitas tidur neonatus sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 12 neonatus (80%).

Oleh karena itu pada pengabdian masyarakat kali ini penulis ingin memberikan edukasi mengenai penggunaan *nesting* pada bayi agar kualitas tidur bayi lebih baik. Harapannya dengan tingkat pengetahuan yang baik maka ibu tersebut akan menerapkan penggunaan *nesting* untuk bayinya kelak. Karena selain mudah membuatnya, bahannya pun biasanya juga sudah tersedia ketika seorang ibu akan mempunyai bayi, yaitu bedong.

Edukasi mengenai pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sangat penting. Dengan memberikan informasi yang jelas dan praktis kepada orang tua, diharapkan mereka dapat menciptakan lingkungan tidur yang lebih baik, mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Saprudin & Sari, 2018). Edukasi tentang *nesting* yang telah diberikan kepada ibu dapat meningkatkan pengetahuan yang akan memberikan pemahaman mengenai dirinya, posisinya, mengenal situasi lingkungan sehingga mampu membuat *nesting* untuk bayinya kelak

Menurut Notoatmodjo (2018) bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan. Salah satu media yang digunakan dalam Pendidikan Kesehatan adalah leaflet. Leaflet merupakan media visual yang dapat digunakan untuk menarik perhatian masyarakat agar memperhatikan materi yang di sampaikan (Andriyani et al., 2021). Leaflet dapat digunakan dalam penyampaian informasi, hal ini disebabkan karena leaflet bersifat visual sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Mata merupakan panca indera yang paling banyak menyalurkan informasi ke otak (Herman et al., 2020). Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini penulis menggunakan leaflet agar menarik perhatian peserta dan bisa dibawa pulang untuk dipelajari kembali di rumah masing-masing.

Keberhasilan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pemakaian *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi merupakan hasil yang dicapai dengan adanya sikap dan pengetahuan yang baik yang diwujudkan dengan kemampuan ibu membuat *nesting* dan sikap positifnya mengenai *nesting*. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Notoatmojo (2018) bahwa perilaku yang didasari oleh suatu pengetahuan yang baik akan berlangsung lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh suatu pengetahuan

4. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan yang diikuti oleh 10 ibu hamil, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Ibu-ibu menjadi lebih mengetahui mengenai manfaat *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi didapatkan bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini tingkat pengetahuan mengenai *nesting* sebagian besar pada kategori cukup (70%) dan setelah dievaluasi pada pertemuan berikutnya tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagian besar pada kategori baik (60%). Hasilnya adalah ibu-ibu mampu menjawab pertanyaan mengenai *nesting* dan mampu membuat *nesting* untuk bayi

Diharapkan setelah diadakannya edukasi manfaat *nesting* untuk meningkatkan kualitas tidur, ibu-ibu kelak bisa menerapkan pemakaian *nesting* pada bayinya terutama untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussafutri, W. D., & Pangesti, C. B. (2025). Perbedaan antara penggunaan swaddling dan nesting terhadap kualitas tidur neonatus. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(1), 126–133.
- Andriyani, Lusida, N., Fauziah, M., Chusnan, M., & Latifah, N. (2021). Determinan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Kota Bekasi, Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 170–176.
- Aryani, A., Widiyono, Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1).
- Bermudez, & Blumberg, M. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Bayi Dengan Berat Badan Lahir Rendah*.
- Efendi, D., Sari, D., Riyantini, Y., Novardian, N., Anggur, D., & Lestari, P. (2019). Pemberian Posisi (Positioning) Dan Nesting Pada Bayi Prematur: Evaluasi Implementasi Perawatan Di Neonatal Intensive Care Unit (Nicu). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 169–181. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.619>
- Hamilton. (2015). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Harsi, S. . (2018). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavendder Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Posyandu Kart ini Tanjung Morawa Tahun 2018. *Computers and Industrial Engineering*.
- Herman, Citrakusumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50.
- Ismael. (2017). *Kualitas Tidur Bayi*.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Mony, Selvam, D., & , & R, V. R. (2018). *Effect of nesting on sleep patternamong preterm infants admitted in NICU*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Permata, A. (2017). Effects of Baby Massage to Improvementof Long Night Sleep on Baby 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, X(2), 37–45.
- Saprudin, N., & Sari, I. K. (2018). Pengaruh Penggunaan Nesting Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Saturasi Oksigen Dan Frekuensi Nadi Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah di Kota Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(2), 16–26. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i2.63>
- Sari, M. D. (2020). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Suknawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(01), 11–18.
- Vadakkan, A. J., & Prabakaran, V. (2022). Comparison of the Effect of Nesting and Swaddling on Sleep Duration and Arousal Frequency among Preterm Neonates: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*, 11(3), 126–131. <https://doi.org/10.34172/jcs.2022.17>