
EDUKASI PEMAKAIAAN *SWADDLING* UNTUK PERAWATAN BAYI

Wahyu Dwi Agussafutri^{1*}, Christiani Bumi Pangesti², Nur Rakhmawati³

¹Prodi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

³Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: wahyuda.iput@ukh.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: *Swaddling* atau membedong bayi merupakan praktik tradisional yang telah lama digunakan di Indonesia. Banyak manfaat yang diperoleh dari pemakaian *swaddling* karena bisa membuat bayi merasa aman dan nyaman. Namun, pemakaian *swaddling* yang tidak tepat bisa menyebabkan risiko kesehatan seperti *hip dysplasia*, gangguan pernapasan, dan keterlambatan perkembangan motorik. Oleh karena itu perlu dilaksanakan edukasi terkait dengan pemakaian *swaddling*. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi pemakaian *Swaddling* untuk perawatan bayi melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi langsung.

Mitra Pengabdian: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertempat di RW 17 Ceplukan desa Wonorejo Kecamatan Gondangrejo Karanganyar. yang merupakan wilayah desa binaan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Metode: Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan dan demonstrasi mengenai *swaddling*. Setelah itu diadakan diskusi bersama, dan evaluasi menggunakan kuesioner (terdiri dari 20 item pernyataan) dan meminta ibu untuk mempragakan pemakaian *swaddling*.

Hasil: Hasil dari pengabdian masyarakat ini, sebelum pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan *swaddling*, tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori cukup sejumlah 19 orang (63,3%) dan setelah pemberian pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 21 orang (70%). Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 peserta dan kegiatan ini mendapatkan respon yang baik.

Kesimpulan: Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat tanggapan yang positif dari masyarakat. Diharapkan setelah kegiatan ini, masyarakat, tim kesehatan, dan kader bisa lebih aktif mencari informasi seputar kesehatan, terutama untuk perawatan bayi sehingga bisa terhindar dari risiko akibat intervensi kesehatan yang tidak tepat.

Kata Kunci: bayi, edukasi, *swaddling*

ABSTRACT

Background: *Swaddling* is a traditional practice that has long been used in Indonesia, which benefits, as it provides a sense of security and comfort for the baby. However, improper *swaddling* can pose health risks, including *hip dysplasia*, respiratory problems, and delayed motor development. The objective of this activity is to provide education and demonstration on infant care, including *swaddling*.

Community Service Partners: This event took place in RW 17 Ceplukan, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar, which is a village under the guidance of UKH Surakarta

Methods: *This community service used a one-group pre–post design by providing health education and demonstration on swaddling, followed by group discussion and evaluation using a 20-item knowledge questionnaire and skill demonstration checklist.*

Results: *The results of this community service initiative showed that, prior to the health education session on swaddling, the majority of participants' knowledge level was in the "adequate" category, totaling 19 people (63.3%). After the health education session, the majority of participants' knowledge level was in the "good" category, totaling 21 people (70%).*

Conclusion: *The event went smoothly and received a positive response from the community. It is hoped that following this event, the community, health teams, and community health workers will be more proactive in seeking health-related information, particularly regarding infant care, so that they can avoid risks resulting from inappropriate medical interventions.*

Keywords: *infants, education, swaddling*

PENDAHULUAN

Periode neonatal merupakan fase kritis dalam kehidupan bayi yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang selanjutnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), hampir 2,3 juta bayi meninggal pada periode neonatal setiap tahunnya, dan sebagian besar kematian tersebut dapat dicegah melalui perawatan dasar yang tepat (WHO, 2023). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa angka kematian neonatal masih menjadi kontributor utama kematian bayi, yaitu sekitar 50.000 kematian neonatal per tahun, dengan faktor risiko utama berasal dari perawatan yang kurang optimal di rumah (Kemenkes RI, 2024).

Perawatan bayi baru lahir di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hanya 27% bayi yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama setelah lahir dan hanya 14% yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam. Selain itu, sekitar satu dari lima bayi baru lahir sudah diberikan makanan atau cairan selain ASI pada tiga hari pertama kehidupan (Unicef, 2024). Data ini menunjukkan bahwa praktik perawatan neonatal esensial masih belum optimal, sehingga berpotensi meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas bayi.

Selain itu, capaian indikator lain dalam perawatan bayi juga menunjukkan adanya kesenjangan. Berdasarkan data SDKI dan laporan nasional, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih bervariasi, yaitu sekitar 52% menurut SDKI 2017 dan meningkat menjadi sekitar 68% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023; Unicef, 2024). Meskipun terjadi peningkatan, angka ini masih belum merata di seluruh wilayah dan masih dipengaruhi oleh faktor pengetahuan ibu, praktik perawatan awal bayi, serta dukungan tenaga kesehatan (Kemenkes RI, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif tetap diperlukan untuk memperkuat praktik perawatan bayi sejak dini, salah satunya dengan pemakaian *swaddling*.

Swaddling atau membedong bayi merupakan praktik tradisional yang telah lama digunakan di berbagai budaya, termasuk di Indonesia. Secara ilmiah, *swaddling* diketahui dapat memberikan efek menenangkan pada bayi karena menyerupai kondisi intrauterin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *swaddling* dapat meningkatkan durasi tidur bayi dan mengurangi frekuensi terbangun, sehingga berdampak positif terhadap perkembangan neurologis (Dixley & Ball, 2022). WHO juga menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman bagi bayi baru lahir sebagai bagian dari perawatan esensial neonatal (WHO, 2023).

Selain manfaat terhadap kualitas tidur, *swaddling* juga memiliki manfaat fisiologis lain. Penggunaan *swaddling* yang tepat dapat meningkatkan stabilitas denyut jantung, suhu

tubuh, serta membantu regulasi sistem saraf otonom bayi. Pada bayi prematur, *swaddling* bahkan terbukti meningkatkan kemampuan menyusu dan mempercepat transisi menuju *feeding oral* secara mandiri. Selain itu *swaddling* juga bisa mengurangi stress pada bayi. (Akkoca et al., 2024; Liu et al., 2021; Zhang et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *swaddling* tidak hanya bermanfaat untuk kenyamanan, tetapi juga mendukung aspek klinis bayi baru lahir.

Namun demikian, praktik *swaddling* di masyarakat seringkali terdapat motivasi yang berbeda di mana mayoritas ibu (59,8%) membedong bayi dengan tujuan untuk meluruskan kaki, mencegah kelelahan, serta melindungi bayi dari gangguan "mata jahat" (*evil eye*) (Aslam, 2023; Kucuk & Tanriverdi, 2021). Selain itu penggunaan *swaddling* dilakukan sepanjang hari dan teknik *swaddling* yang digunakan tidak benar. Banyak keluarga masih melakukan *swaddling* terlalu ketat, yang berisiko menyebabkan *hip dysplasia*, gangguan pernapasan, dan keterlambatan perkembangan motorik (Nelson, 2022; van Sleuwen et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kurangnya edukasi menyebabkan ibu tidak mengetahui kapan waktu yang tepat untuk menghentikan *swaddling*, sehingga berpotensi menghambat perkembangan bayi (Rahmawati & Sari, 2023).

Koordinasi yang dilakukan dengan kader di RW 17 Ceplukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat, didapatkan informasi bahwa pemakaian *swaddling* sudah umum, namun cara pemakaian *swaddling* belum sepenuhnya benar. RW 17 Ceplukan terletak di wilayah desa Wonorejo Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar. Posyandu di RW 17 Ceplukan ini berjalan rutin setiap 1 bulan sekali. Namun jarang dilakukan pendidikan kesehatan terkait perawatan bayi, terutama terkait pemakaian *Swaddling*. Berdasarkan latar belakang di atas, menunjukkan bahwa diperlukan adanya edukasi pemakaian *swaddling* yang benar. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan *swaddling* yang benar dan aman pada bayi baru lahir melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi langsung

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Edukasi pemakaian *swaddling* untuk perawatan bayi baru lahir dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemakaian *swaddling*, dilaksanakan di RW 17 Ceplukan pada bulan Desember 2024- Juni 2025. Peserta pada kegiatan ini adalah anggota posyandu di RW 17 Ceplukan sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama: berkoordinasi dengan bidan dan kader setempat pada tanggal 4 Desember 2024. Pada koordinasi kali ini dijelaskan pula bahwa peserta harus bersedia hadir dan ikut pada dua pertemuan yang diagendakan. Tahap kedua, berkoordinasi dengan tim dan mahasiswa yang terlibat kegiatan ini pada tanggal 10 Desember 2024. Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2025. Persiapan ini meliputi materi, alat peraga yang dibutuhkan dan media yang akan digunakan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2025. Pada pertemuan ini dilaksanakan pre test, pemberian edukasi (kurang lebih selama 30 menit) dan demonstrasi terkait *swaddling*. Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan post test menggunakan kuesioner (terdiri dari 20 item pernyataan) dan evaluasi praktik pemakaian *swaddling* yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2025. Media yang digunakan pada pengabdian Masyarakat ini adalah bedong set beserta phantom bayi, booklet terkait dengan *swaddling*, dan kuesioner pengetahuan terkait *swaddling*.

HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat Edukasi Pemakaian *Swaddling* untuk Perawatan Bayi Baru Lahir dilaksanakan di RW 17 Ceplukan dilakukan 2 pertemuan, pada tanggal 17 Mei 2025 dilakukan pretest dan pendidikan kesehatan terkait dengan *swaddling* dan pada tanggal 17 Juni 2025 dilaksanakan evaluasi dan posttest menggunakan kuesioner. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan tanggapan yang baik dari peserta. Selain itu peserta juga mampu mempraktikkan cara melakukan *swaddling* dengan benar.

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan mengenai *swaddling* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan mengenai *swaddling* (n=30)

Kategori	Rentang nilai	n	Pre test (%)	n	Post test (%)
Baik	80-100	4	13,3	21	70
Cukup	60-79	19	63,3	9	30
kurang	<59	7	23,4	0	0
Total		30	100		100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan *swaddling*, tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori cukup sejumlah 19 orang (63,3%) dan setelah pemberian pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 21 orang (70%). Dari tabel di atas juga terlihat perubahan pengetahuan peserta yang awalnya berpengetahuan baik sebanyak 4 peserta, setelah dilakukan edukasi menjadi 21 peserta. Selain itu tidak ada peserta yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Sebagian peserta juga bisa mendemonstrasikan *swaddling* dengan benar, terlihat dari bagian kaki yang dilonggarkan, tidak terlalu ketat dan posisi kaki bayi tidak dipaksa lurus.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 peserta dan kegiatan ini mendapatkan respon yang baik. Ibu-ibu lebih mengetahui mengenai penggunaan *swaddling* yang benar, mengetahui manfaatnya, dan dapat mempraktikkan pemakaian *swaddling* yang benar.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan terkait dengan *swaddling*



Gambar 2. Demonstrasi pemakaian *swaddling*

PEMBAHASAN

Praktik membedong atau *swaddling* merupakan tradisi sosiokultural yang berakar kuat dalam perawatan neonatus, khususnya di wilayah Asia. Secara statistik, sekitar 90% ibu melakukan praktik ini dengan motif utama memberikan kenyamanan dan ketenangan (Vaidya et al., 2020). Manfaat *swaddling* salah satunya adalah dapat meningkatkan durasi tidur tenang (*quiet sleep*) serta mengurangi frekuensi terbangun pada bayi, terutama pada bayi yang baru pertama kali diberikan intervensi ini (Dixley & Ball, 2022). Selain meningkatkan kualitas tidur, *swaddling* juga terbukti efektif dalam menurunkan respons nyeri pada bayi, terutama pada bayi prematur yang menjalani prosedur medis. Penelitian menunjukkan bahwa teknik *swaddling* dapat mengurangi stres dan nyeri selama tindakan invasif, sehingga dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan efektif dalam praktik klinis (Brooks & Currie, 2022; Kuzlu Ayyıldız et al., 2023; Yilmaz et al., 2023). *Swaddling* juga memiliki efektivitas signifikan dalam menjaga termoregulasi, khususnya pada bayi prematur yang berisiko mengalami hipotermia akibat terbatasnya cadangan lemak coklat. Data eksperimental menunjukkan penggunaan *swaddling* mampu meningkatkan suhu tubuh rata-rata dari kondisi hipotermia (35,89°C) menuju kondisi normal (37,04°C) (Padilla et al., 2024). *Swaddling* merupakan replika lingkungan intrauterine yang memfasilitasi transisi ekstrasuterin yang stabil dengan menahan aliran panas melalui mekanisme konduksi (Zebua et. al, 2024).

Hasil dari pengabdian masyarakat ini, sebelum pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan *swaddling*, tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori cukup sejumlah 19 orang (63,3%) dan setelah pemberian pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 21 orang (70%).

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, peningkatan pengetahuan ibu tentang *swaddling* memiliki implikasi langsung terhadap praktik perawatan bayi di rumah. Edukasi yang diberikan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan *swaddling* yang benar, sehingga dapat memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa praktik *swaddling* yang tepat berkaitan dengan peningkatan kenyamanan bayi dan kualitas tidur yang lebih baik (Kumar et.al, 2024).

Praktik *swaddling* sudah sering dilakukan di masyarakat. Namun demikian, *swaddling* yang dilakukan secara tidak tepat bisa menimbulkan risiko. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *swaddling* dapat menurunkan tingkat arousal bayi, yang dalam

kondisi tertentu berpotensi meningkatkan risiko gangguan pernapasan atau *sudden unexpected death in infancy* (SUDI), terutama jika bayi tidak terbiasa dengan teknik tersebut (Dixley & Ball, 2022).

Salah satu aspek penting dalam edukasi *swaddling* adalah posisi tidur bayi. Praktik *swaddling* yang aman harus disertai dengan posisi tidur terlentang (*supine*), karena posisi ini terbukti paling aman dalam mencegah kejadian sindrom kematian bayi mendadak. Edukasi kepada masyarakat perlu menekankan bahwa *swaddling* tidak boleh dikombinasikan dengan posisi tengkurap karena dapat meningkatkan risiko komplikasi (Pease et.al, 2021). Selain itu, teknik *swaddling* yang terlalu ketat, terutama pada area pinggul, dapat meningkatkan risiko *hip dysplasia*.

Pengabdian masyarakat ini memberikan pendekatan edukasi *swaddling* yang menekankan pentingnya memberikan ruang gerak yang cukup pada kaki bayi. Hal ini sejalan dengan prinsip *safe swaddling* yang direkomendasikan dalam penelitian Nelson, (2022) yang menekankan fleksibilitas pada ekstremitas bawah saat mempraktikkan *swaddling*.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku ibu dalam merawat bayi, terbukti dengan perbaikan dalam cara menggunakan *swaddling* pada bayi. Pendekatan edukatif berbasis demonstrasi langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan verbal semata, karena memberikan pengalaman praktis bagi peserta. Hal ini penting dalam memastikan keberlanjutan praktik *swaddling* yang aman di rumah (Kumar et al., 2024).

Dalam konteks evaluasi program pengabdian masyarakat, indikator keberhasilan tidak hanya dilihat dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan praktik nyata di masyarakat. Penggunaan pre-test dan post-test dalam kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu mengenai teknik *swaddling* yang benar dan aman (Yilmaz et al., 2023).

Secara keseluruhan, edukasi *swaddling* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas perawatan bayi baru lahir. Namun, keberhasilan implementasinya sangat bergantung pada kualitas edukasi yang diberikan, terutama dalam menekankan keseimbangan antara manfaat dan risiko.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan yang diikuti oleh 30 peserta, mendapatkan respon yang baik. Didapatkan hasil post test tingkat pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 21 orang (70%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan tidak ada kendala berarti. Masyarakat dan kader mendukung kegiatan dan mengikuti kegiatan dengan antusias.

REKOMENDASI

Rekomendasi dari hasil pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada peserta posyandu di RW 17 Ceplukan. Diharapkan ibu-ibu aktif untuk mencari tahu tentang informasi seputar perawatan anak, dan dapat menerapkan pemakaian *swaddling* dengan benar. Untuk tim kesehatan dan kader diharapkan lebih intensif memberikan penyuluhan sebagai salah satu bentuk upaya preventif di dalam peningkatan status kesehatan masyarakat, terkhusus untuk *swaddling*, agar bisa memperoleh manfaatnya dan menghindari risiko dari pemakaian *swaddling* yang tidak benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkoca, Z., Yavuz, B., Sezgin, A. K., & Bildirici, Y. (2024). The Effect of the Swaddling Method on Stress Levels in Newborns Administered Nasal CPAP. *Neonatal Intensive Care*, 37(1), 40–46.
- Aslam, M. (2023). Hip healthy swaddling: A commentary. *Journal of Asian Midwives*, 10(2), 62–67.
- Brooks, M., & Currie, G. (2022). Swaddle bathing: An improved experience for preterm infants. *Infant*, 18(4), 148–151.
- Dixley, A., & Ball, H. L. (2022). The effect of swaddling on infant sleep and arousal: A systematic review and narrative synthesis. In *Frontiers in Pediatrics* (Vol. 10). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1000180>
- Kemendes RI. (2023). *Survey Kesehatan Demografi Indonesia*.
- Kemendes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kucuk, E. R., & Tanriverdi, G. (2021). Traditional baby care practices of mothers and their practices reasons: A sample from Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 14(3).
- Kumar, S. (2024). Impact of swaddling techniques in enhancing sleep patterns among newborns. *Journal of Neonatal Care*, 12(1), 45–52.
- Kuzlu Ayyıldız, T., Tanriverdi, E., Yıldırım Tank, D., Akkoç, B., & Topan, A. (2023). The effect of swaddling method applied to preterm infants during the aspiration procedure on pain. *Journal of Pediatric Nursing*.
- Liu, W., Laudert, S., & Perkins, B. (2021). The impact of swaddling on feeding progression in preterm infants. *Advances in Neonatal Care*.
- Nelson, A. (2022). Risks and benefits of infant swaddling: an integrative review. *MCN American Journal of Maternal Child Nursing*.
- Padilla, A. J., Andrianto, M. B., J., H., & Sartika, A. (2024). The use of swaddling and skin wrap in regulation of body temperature of premature babies. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 5(1), 29–36.
- Pease, A. (2021). Swaddling and the risk of sudden infant death syndrome: Updated evidence. *Pediatrics*.
- Rahmawati, I., & Sari, D. (2023). Edukasi swaddling terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Unicef. (2024). *Mothers Need More Breastfeeding Support During Critical Newborn Period*. https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period?utm_source=chatgpt.com
- Vaidya, S., Aroojis, A., & Mehta, R. (2020). Developmental Dysplasia of Hip and Post-natal Positioning: Role of Swaddling and Baby-Wearing. In *Indian Journal of Orthopaedics* (Vol. 55, Number 6, pp. 1410–1416). Springer. <https://doi.org/10.1007/s43465-021-00513-3>
- Van Sleuwen, B., Engelberts, A., & Boere-Boonekamp, M. (2020). Swaddling: a systematic review. *BMC Pediatrics*.
- WHO. (2023). *Newborns: improving survival and well-being*.
- Yilmaz, A., Unsal, N., Celik, N., Karabel, M., Keskin, E., & Tan S. (2023). A perspective from the practice of swaddling by Turkish mothers. *HIPPOKRATIA*, 16, 130–136.
- Zebua, J. S. F. (2024). Prevention of hypothermia in low birth weight babies through plastic bag method. *Haga Journal of Public Health (HJPH)*, 1(3), 94–98.
- Zhang, X., Wang, J., & Li, Y. (2022). Effects of swaddling on autonomic stability in newborns: a randomized study. *Journal of Neonatal Nursing*, 4(28).