



MEMBEDONG DENGAN CINTA : KUNCI TIDUR BERKUALITAS UNTUK BAYI ANDA



**NADA FARHAINI
IRMA MUSTIKASARI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2025**

TABLE OF CONTENTS

01

cover	1
Table of contents	2
Pengantar	3

02

Perkembangan Neonatus	4
Perkembangan Neonatus	5
Kebutuhan Dasar	6

03

Tidur Neonatus	8
Dampak Tidur Neonatus	9
Bedong	10

04

jenis Bedong	11
Langkah Bedong	12
Daftar Pustaka	14

PENGANTAR

Neonatus adalah fase awal kehidupan (0–28 hari) yang sangat penting, di mana bayi mulai beradaptasi dari kehidupan di dalam rahim ke dunia luar. Pada masa ini, terjadi perubahan besar dalam fungsi organ dan sistem tubuh, sementara kondisi tubuh yang belum matang membuat bayi rentan terhadap gangguan kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman tentang adaptasi fisiologis seperti homeostasis serta pemantauan yang intensif sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal



PERKEMBANGAN FISILOGIS NEONATUS

Setelah lahir, bayi mengalami berbagai perubahan penting agar dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar kandungan. Beberapa sistem tubuh yang mengalami perkembangan utama meliputi:

SISTEM PERNAPASAN

- Bayi mulai bernapas spontan dalam 30 menit pertama setelah lahir, dibantu oleh surfaktan yang menjaga paru tetap mengembang.
- Bentuk napas bayi cenderung pernapasan perut (abdominal).
- Bayi prematur sangat berisiko mengalami gangguan napas karena paru belum matang.

SISTEM TERMOREGULASI

- Neonatus belum mampu mengatur suhu tubuh dengan baik, sehingga mudah mengalami hipotermia.
- **Bayi dapat kehilangan panas melalui:**
 - Evaporasi (penguapan cairan ketuban),
 - Konduksi (kontak dengan benda dingin).
- **Langkah pencegahan kehilangan panas:**
 - Keringkan segera setelah lahir.
 - Selimuti bayi, termasuk kepala.
 - Lakukan kontak kulit ke kulit dan susui segera
 - Tunda mandi dan penimbangan hingga bayi hangat



SISTEM PENCERNAAN (GASTROINTESTINAL)

- Kapasitas lambung masih kecil (± 30 cc), dan bayi mudah gumoh.
- Usus belum optimal melindungi dari zat berbahaya.
- Risiko dehidrasi tinggi karena kolon belum efisien menyerap cairan

SISTEM IMUNOLOGI

- Sistem kekebalan bayi belum matang, sehingga sangat rentan infeksi.
- Pertahanan tubuh awal berasal dari kulit, mukosa, dan ASI.
- Bayi belum bisa memberikan respon imun adaptif secara efektif.
- Penting menjaga kebersihan, memberi ASI dini, dan deteksi infeksi sejak awal.



SISTEM GINJAL

- Fungsi ginjal belum optimal dalam menyaring dan menyerap zat penting.
- Bayi belum bisa mengatur cairan dan elektrolit dengan baik.
- Urin pertama biasanya keluar dalam 24 jam setelah lahir.



KEBUTUHAN DASAR NEONATUS

Neonatus (0–28 hari) membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar untuk mendukung proses adaptasi dan pertumbuhan optimal setelah lahir. Kebutuhan ini mencakup tiga aspek utama: Asuh, Asih, dan Asah

KEBUTUHAN ASUH (FISIK BIOMEDIS)



Merupakan kebutuhan dasar terkait perawatan fisik dan kesehatan bayi. Poin penting meliputi:



Gizi (pangan)

Dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak. ASI eksklusif dianjurkan selama 6 bulan



Pelayanan Kesehatan Dasar:

Penimbangan, imunisasi, pemantauan tumbuh kembang (SDIDTK), dan penanganan penyakit



Tempat Tinggal (Papan):

Rumah sehat dengan ventilasi, pencahayaan, dan sanitasi yang baik



Kebersihan (Hygiene & Sanitasi):

Menjaga tubuh dan lingkungan agar terhindar dari infeksi, diare, dan ISPA



Pakaian (Sandang):

Harus bersih, nyaman, dan sesuai dengan suhu lingkungan



Aktivitas Fisik dan Rekreasi:

Dibutuhkan untuk perkembangan motorik dan sosial emosional anak

KEBUTUHAN ASIH (PSIKOLOGIS)

Kasih Sayang:

Membangun ikatan emosional dan mendukung stabilitas emosi

Rasa Aman:

Lingkungan yang terlindungi membuat bayi merasa tenang untuk belajar dan tumbuh

Penghargaan Diri:

Pengakuan dan pujian membangun kepercayaan diri bayi sejak dini



KEBUTUHAN ASAH (STIMULASI MENTAL)

Merupakan rangsangan sejak dini untuk menunjang perkembangan otak dan keterampilan anak



Stimulasi Dini:

Penting karena otak bayi berkembang sangat pesat di 3 tahun pertama



Fungsi Stimulasi:

Membantu membentuk koneksi antarsel otak (sinaps) dan membangun kecerdasan majemuk



Peran Orang Tua:

Orang tua harus memberikan stimulasi yang tepat sesuai usia dan mendeteksi dini bila ada keterlambatan

POLA TIDUR NORMAL NEONATUS



Durasi Tidur:

Neonatus tidur $\pm 15-20$ jam per hari, terdiri dari 8 jam tidur siang dan 9 jam tidur malam

Fase Tidur:

Sekitar 50% tidur berada pada fase active sleep (tidur ringan), di mana bayi tampak aktif namun ini merupakan bagian normal dari proses perkembangan otak





PENGERTIAN TIDUR

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi neonatus. Sekitar 75% hormon pertumbuhan (GH) diproduksi saat tidur, yang berperan dalam perkembangan fisik, metabolisme, dan fungsi otak. Tidur juga mendukung regenerasi sel-sel tubuh. Gangguan tidur pada masa awal kehidupan dapat memengaruhi perkembangan neurologis, emosional, dan fisik bayi secara menyeluruh.



PARAMETER KUALITAS TIDUR NEONATUS

- Usia 0–1 bulan: membutuhkan 14–18 jam tidur/hari.
- Usia 1–18 bulan: 12–14 jam/hari.
- Usia 18 bulan–3 tahun: 11–12 jam/hari.



TANDA KUALITAS TIDUR BURUK:

- Tidur <9 jam per hari.
- Sering terbangun & sulit tidur kembali.
- Gelisah dan sering menangis.



Tidur yang tidak optimal bisa menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kestabilan emosi bayi.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR

Menurut Khotimah (2023), beberapa faktor yang memengaruhi tidur bayi:

Pencahayaan berlebihan di malam hari mengganggu ritme tidur alami

Suhu ruangan tidak nyaman (terlalu panas atau dingin)

Kebisingan lingkungan, seperti suara TV atau kendaraan

Aktivitas keluarga di sekitar bayi, seperti membangunkan atau lalu-lalang





DAMPAK TIDUR TERHADAP TUMBUH KEMBANG

TIDUR DAN PERKEMBANGAN BAHASA

- Bayi yang cukup tidur memiliki kemampuan bahasa yang lebih baik.
- Tidur mendukung aktivitas otak sensorik, terutama pendengaran.
- Tidur siang setelah belajar membantu konsolidasi memori dan pemahaman kosakata.

TIDUR DAN MEMORI

- Tidur, terutama fase REM (Menutup mata), membantu penguatan memori dan pemrosesan informasi.
- Bayi yang tidur siang setelah belajar lebih mampu mengingat dan memahami informasi dibandingkan bayi yang tidak tidur siang.

KESIMPULAN

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk mendukung perkembangan otak, bahasa, ingatan, serta emosi bayi neonatus. Oleh karena itu, menjaga lingkungan tidur yang nyaman dan tenang sangat diperlukan agar proses belajar dan tumbuh kembang bayi berlangsung optimal



BEDONG (SWADDLING)

PENGERTIAN BEDONG

Bedong (swaddling) adalah teknik membungkus tubuh bayi dengan kain atau selimut secara aman, untuk menciptakan sensasi hangat, nyaman, dan tenang seperti di dalam kandungan. Metode ini telah lama digunakan untuk menenangkan bayi, menjaga suhu tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur bayi baru lahir

TUJUAN BEDONG

Mengurangi gangguan tidur dan membuat pola tidur bayi lebih tenang

Mengurangi nyeri melalui stimulasi lembut pada kulit

Memberikan rasa aman agar bayi tidak mudah rewel

Meningkatkan kualitas dan durasi tidur, khususnya pada fase tidur tenang

Membantu posisi tubuh tetap stabil

Menjaga posisi tidur telentang, yang aman untuk mencegah SIDS

Meniru lingkungan rahim: hangat dan menenangkan

MANFAAT BEDONG

Berdasarkan Mahalakshmi et al. (2024), manfaat membedong antara lain:



Membantu bayi tidur lebih lama dan nyenyak



Mengurangi refleks Moro (kaget)



Menenangkan bayi dengan memberikan rasa seperti di rahim



Menjaga postur tubuh tetap stabil dan kokoh



Memberi tekanan lembut yang membantu menenangkan sistem saraf

JENIS-JENIS BEDONG

BEDONG TRADISIONAL

- Kaki dan tangan bayi diluruskan dan dibungkus rapat.
- Risiko: dapat menghambat perkembangan motorik dan meningkatkan risiko SIDS dan displasia panggul jika terlalu ketat

BEDONG MIDLINE

- Posisi tubuh menyerupai janin dalam kandungan:
- Tangan ditekuk ke depan.
- Pinggul dan lutut menekuk simetris.
- Kepala sejajar dengan badan.
- Efek: mengurangi tangisan, menurunkan denyut jantung, meningkatkan oksigenasi, dan menenangkan bayi secara fisiologis.

INDIKASI & KONTRAIKASI BEDONG

INDIKASI



Bayi rewel atau sulit tidur



Membantu menjaga suhu tubuh tetap hangat



Membantu posisi tubuh yang kokoh



Mengurangi terbangun mendadak akibat gerakan refleks



Memudahkan perawatan bayi oleh ibu



Dukungan terapi tidur di ruang perawatan neonatal

KONTRADIKSI

- **Bayi Mulai Bisa Berguling:** Jika bayi sudah menunjukkan tanda-tanda akan berguling (biasanya mulai usia 2 bulan), bedong harus dihentikan segera.
- **Bayi Mulai Bisa Berguling:** Jika bayi sudah menunjukkan tanda-tanda akan berguling (biasanya mulai usia 2 bulan), bedong harus dihentikan segera.



LANGKAH-LANGKAH MEMBEDONG YANG AMAN

Bedong (swaddling) adalah teknik membungkus tubuh bayi dengan kain atau selimut secara aman, untuk menciptakan sensasi hangat, nyaman, dan tenang seperti di dalam kandungan. Metode ini telah lama digunakan untuk menenangkan bayi, menjaga suhu tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur bayi baru lahir

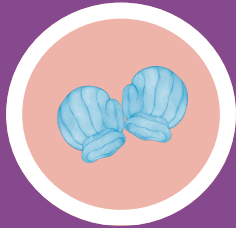
1. Persiapan Alat



Pakaian



Popok



Sarung tangan dan kaki bayi



Bedong (katun atau tencel)



Topi bayi

2. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan. Lakukan langkah-langkah cuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun atau handsinitizer

3. Bentangkan bedong bayi berbentuk segi empat dan lipat salah satu ujung sisi kain ke arah dalam. Bentangkan bedong bayi dan pastikan kondisi kain tetap hangat



4. Letakkan bayi sedikit ke kiri/kanan di atas kain bedong dengan ujung kain sejajar bahu bayi

5. Lipat tangan bayi ke dada, tarik sisi kain bedongan yang lebih pendek ke lengan bayi lalu selipkan dengan kuat di bawah tubuh bayi

6. Selempangkan sisi kain besar dan selipkan dibawah bayi





7. Tarik bagian bawah kain ke atas kaki bayi



8. Lipat sisa kain bawah ke belakang tubuh bayi



9. Pastikan bayi tidur dalam posisi telentang, kepala dan wajah tidak tertutup, serta bisa bernapas bebas



KESIMPULAN



Masa neonatus (0–28 hari) adalah fase penting adaptasi bayi yang rentan terhadap gangguan karena organ tubuh belum matang. Pemenuhan kebutuhan asuh, asih, dan asah sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal.

Tidur berkualitas mendukung perkembangan otak, emosi, dan fisik bayi. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur adalah bedong (swaddling), yang memberi rasa aman dan mengurangi refleks kaget. Namun, bedong harus dilakukan dengan benar untuk menghindari risiko seperti displasia panggul dan SIDS.

Booklet edukatif sangat efektif sebagai media pembelajaran ibu tentang teknik membedong yang aman, karena praktis, mudah dipahami, dan bisa digunakan mandiri di rumah

DAFTAR PUSTAKA

DWI AGUSSAFUTRI, W., ARIYANI, I., & PUTRININGRUM, R. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN BEDONG TERHADAP KUALITAS TIDUR NEONATUS. KOSALA: JURNAL ILMU KESEHATAN, 11(2).

MAHALAKSHMI, B., VINODKUMAR, D. R., MAHALAKSHMI, N. B., SUBRAMANIAN, N. S., JAMUNARANI, P., & PRIYA, G. D. (2024). IMPACT OF SWADDLING TECHNIQUES IN ENHANCING SLEEP PATTERNS AMONG NEWBORNS. BIOINFORMATION, 20(12), 1849-1852. [HTTPS://DOI.ORG/10.6026/9732063002001849](https://doi.org/10.6026/9732063002001849).

FATMAWATI, N., ST, S., & KES, M. (2023). ASUHAN NEONATUS, BAYI BALITA DAN ANAK PRA SEKOLAH PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA. EUREKA MEDIA AKSARA, FEBRUARI 2023 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO. 225/JTE/2021.

REDNOSE.ORG. (2020). SAFE WRAPPING GUIDELINES FOR SAFE WRAPPING OF YOUNG BABIES.

ROSALINA, M., NOVAYELINDA, R., & LESTARI, W. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN. [HTTP://JURNALMEDIKAHUTAMA.COM](http://jurnalmedikahutama.com)

SANGADJI, I., KHATIBI, A., & SHARI, NORSHAFARINA BINTI. (2023). MIDLINE SWADDLING AND TRADITIONAL SWADDLING POSITION AND THEIR INFLUENCE ON PHYSICAL AND AUTONOMIC SIGN ON NEWBORN BABIES. JOURNAL OF HUNAN UNIVERSITY NATURAL SCIENCES, 50(8). [HTTPS://DOI.ORG/10.55463/ISSN.1674-2974.50.8.10](https://doi.org/10.55463/ISSN.1674-2974.50.8.10)

SARI, D. V., SYAHRI, A., MAULANI, J., & MURNIATI. (2021). BUKU AJAR ASUHAN NEONATUS, BAYI DAN BALITA. [WWW.RCIPRESS.RCIPUBLISHER.ORG](http://www.rcipress.rcipublisher.org)

Butuh Bantuan atau Informasi Lebih Lanjut?

Jangan ragu untuk menghubungi kami:

Email: nada.farhaini85@gmail.com

Instagram: [@nadafarhaini](https://www.instagram.com/nadafarhaini)

Kami senang bisa membantu Anda!

 [aiskauniversity](https://www.instagram.com/aiskauniversity)

 [aiskauniversity](https://www.tiktok.com/@aiskauniversity)