

Insting Bunda (Instant Nesting Bed) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi

Insting Bunda (Instant Nesting Bed) to Improve Baby's Sleep Quality

Eldin Yafi Fahmika¹, Happy Dwi Aprilina²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53181, Indonesia, yafieldin@gmail.com

²Dosen Departemen Keperawatan Maternitas, Program Studi Ilmu Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53181, Indonesia, happydwiaprilina@ump.ac.id

Korespondensi Email: happydwiaprilina@ump.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2025-08-20 Accepted, 2025-08-29 Published, 2025-09-29</p> <p><i>Keywords: Baby Sleep Quality, Nesting, Instant Nesting Bed, Insting Bunda</i></p> <p>Kata Kunci: Kualitas Tidur, Nesting, Instant Nesting Bed, Insting Bunda</p>	<p><i>The quality of a baby's sleep is a very important factor in supporting their development and growth. When sleeping, a baby's body produces three times more growth hormones than when they are awake. Babies need around 15-17 hours of sleep per day, divided into 8 hours of daytime sleep and 9 hours of nighttime sleep. If this amount of sleep is not fulfilled, it will have a negative impact on the baby's physiological and psychological balance. One way to improve a baby's sleep quality is by using a nesting bed. However, problems often arise when using nesting beds for babies. Innovation is needed to maximize the function of nesting beds. The purpose of this study is to test an innovative nesting bed to improve sleep quality in babies, named "Insting Bunda : Instant Nesting Bed to Improve Baby Sleep Quality." The research method used was quantitative with a pre-experimental research design and a pretest-posttest one-group design conducted at the Sokaraja 1 Community Health Center, Sokaraja District, Banyumas Regency. The subjects of this study were 10 infants aged 1-12 months. The results of this study showed that after the provision of the Instant Nesting Bed Insting Bunda innovation tool, 9 out of 10 infants experienced an improvement in sleep quality in the good category with an average of 97.5%. Before the provision of the tool, the sleep quality of all respondents was in the poor category with an average of 32.5%. Based on the Wilcoxon analysis test, the results showed a p value of $0.004 < 0.05$, indicating that the Instant Nesting Bed Insting Bunda innovation tool has a significant effect on improving infant sleep quality. The Instant Nesting Bed Insting Bunda innovation tool is highly recommended for use with infants to help improve their sleep quality.</i></p>

Abstrak

Kualitas tidur bayi merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhannya. Saat tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Bayi membutuhkan durasi tidur sekitar 15-17 jam perharinya dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Apabila durasi tidur tidak terpenuhi, maka akan berakibat buruk pada keseimbangan fisiologi dan psikologis bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan menggunakan nesting. Seringkali terjadi permasalahan dalam penggunaan nesting pada bayi. Diperlukan inovasi untuk memaksimalkan fungsi nesting. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji alat inovasi nesting untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang diberi nama "Insting Bunda (Instant Nesting Bed) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi". Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental dan rancangan Pretest – Postest One Group Desain yang dilakukan di Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas. Subjek penelitian ini adalah bayi berusia 1-12 bulan dengan jumlah 10 bayi. Hasil penelitian ini adalah setelah pemberian Insting Bunda (Instant Nesting Bed), 9 dari 10 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur pada kategori baik dengan rata-rata 97,5 %. Sebelum pemberian alat, kualitas tidur seluruh responden berada dalam kategori kurang dengan rata-rata 32,5 %. Berdasarkan uji analisis Wilcoxon menunjukkan hasil p value $0,004 < 0,05$ artinya menunjukkan bahwa Insting Bunda (Instant Nesting Bed) memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Alat inovasi Instant Nesting Bed Insting Bunda sangat layak digunakan pada bayi guna membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Pendahuluan

Salah satu indikator pencapaian kesuksesan suatu negara dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakatnya yakni dengan menurunkan angka kematian bayi (AKB) (De Onis et al., 2019). Masa ini amat menentukan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Bayi adalah anak berusia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan yang ditandai dengan perkembangan pesat. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan sementara tidur, sehingga bayi memerlukan tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi salah satunya oleh tidur (Ball et al., 2020). Masa bayi merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini anak harus mendapat perlakuan khusus. Salah satu faktor yang harus terpenuhi adalah istirahat dan tidur (Herdianti et al., 2024). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun untuk kebutuhan mental, pada saat tidur terjadi proses memperbaiki kembali organ-organ tubuh, kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Rosalina et al., 2022).

Penelitian dari (Erlina et al., 2023) menyebutkan bahwa tidur adalah bentuk cara bayi beradaptasi dengan lingkungannya. Kebutuhan tidur bayi BBLR dan bayi baru lahir

harus tercukupi yakni antara 16-17 jam. Sedangkan untuk usia 0-12 bulan, waktu tidur yang harus dipenuhi adalah 12 jam tiap harinya. Namun, banyak bayi mengalami masalah kesulitan untuk tidur pada malam hari. Masalah ini apabila dibiarkan dan tidak ditangani secara serius dapat mengganggu tumbuh kembang dan menyebabkan gangguan otak pada bayi. Kebutuhan tidur bayi harus dipenuhi secara maksimal. Apabila tidak terpenuhi, maka akan berakibat buruk pada keseimbangan fisiologi dan psikologis. Kualitas tidur yang kurang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kemampuan berkonsentrasi, fungsi kognitif, perilaku dan emosional bayi. Dampak fisiologi yang timbul berupa penurunan aktifitas sehari-hari, mudah dan cepat lelah, koordinasi neuromuskular yang buruk, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, terganggunya pertumbuhan badan bayi karena menurunnya pengeluaran hormon pertumbuhan yang kacau, iregulasi sistem endokrin, kegemukan (obesitas), mengantuk dan proses penyembuhan penyakit yang lambat. Sedangkan dampak psikologi yang timbul berupa sifat bayi yang emosi yang kurang stabil, gampang menangis, rewel & cemas, sulit berkonsentrasi dan kemampuan kognitif yang rendah (Oktaviani & Gunawati, 2021).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur di malam hari dibandingkan siang. Sampai usia tiga bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia tiga sampai enam bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia nol sampai enam bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia enam bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Rosalina et al., 2022).

Sekitar setengah dari waktu tidur bayi dihabiskan dalam tahap tidur ringan. Selama tidur ringan, bayi melakukan sebagian besar aktivitas, seperti bergerak, berdehuk dan batuk. Banyak bayi mulai terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 sampai 9 bulan. Pada awal masa kelahirannya bayi kerap menangis sepanjang malam hingga pagi hari. Kondisi ini membuat bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Beberapa bayi tidur selama 22 jam per hari, bayi lain tidur selama 12 sampai 14 jam per hari. Sekitar 20%-30% tidur adalah tidur REM. Pertama-tama, bayi terbangun setiap tiga sampai empat jam, makan, dan kemudian tidur kembali. Periode terjaga penuh mengalami peningkatan secara bertahap selama beberapa bulan pertama. Pada bulan ke empat, sebagian besar bayi tidur sepanjang malam dan menetapkan pola tidur siang yang bervariasi pada setiap individu. Namun bayi umumnya, terbangun lebih awal di pagi hari. Diakhir tahun pertama, seorang bayi biasanya tidur siang sebanyak satu atau dua kali sehari dan tidur 14 jam tiap 24 jam. Kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Roesli, 2013; Febriyanti, 2014; dan Hiscock et al., 2012 dalam Rosalina et al., 2022).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Andriani, 2022). Tercatat sekitar 33% bayi diseluruh dunia mengalami masalah tidur pada tahun 2012 menurut data dari World Health Organization (WHO) yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics* (Pratiwi, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan (Purba et al., 2024) menyebutkan bahwa tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat

bayi tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormone pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa.

Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh. Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017 dalam Purba et al., 2024).

Selain itu, (Purba et al., 2024) juga menyebutkan bahwa permasalahan tidur yang tidak nyenyak pada bayi juga dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh menurun dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Masa bayi adalah periode krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana perhatian terhadap tidur dan stimulasi sangat penting. Gangguan tidur, seperti durasi tidur kurang dari sembilan jam per malam, sering terbangun, dan kesulitan tidur kembali, dapat memengaruhi emosi dan perkembangan bayi. Gangguan tidur juga berhubungan dengan keterampilan pendidikan dan gangguan defisit perhatian. Gangguan tidur pada anak dapat ditandai dengan penurunan atau peningkatan tidur yang berlebihan sesuai dengan usia, pola tidur yang tidak normal, perilaku tidur yang tidak normal atau terjadinya patofisiologis kejadian saat tidur (Reuter et al., 2020).

Gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis sebagai suatu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk bisa belajar, bergerak serta mengembangkan berbagai macam keterampilan yang baru. Gangguan tidur pada bayi menjadi tantangan bagi orang tua karena dapat memengaruhi emosi dan kenyamanan bayi. Bayi yang emosinya stabil cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang baik, lebih mudah diberi makan, dan lebih responsif dalam berkomunikasi. Hal ini membantu memperkaya pengetahuan dan kreativitas bayi. Untuk menjaga emosi bayi, orang tua perlu memperhatikan kondisi emosional mereka sendiri, baik selama kehamilan maupun setelah bayi lahir, karena emosi ibu dapat mempengaruhi kondisi psikis bayi (Siti Nurasia et al., 2024). Di Indonesia sendiri masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga tidak pertumbuhannya optimal (Nurseha, 2022).

Kenyamanan amatlah penting diberikan pada bayi dalam menunjang kualitas tidurnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan pemberian *nesting*. *Nesting* adalah penggunaan alat yang berbentuk seperti rahim ibu, terbuat dari bahan *phlanyl* lembut yang berisi potongan kain (misalnya *Dacron*). Alat ini dipasang untuk melindungi posisi bayi, mencegah bayi terentang, dan melindungi perubahan posisi bayi akibat gravitasi (Ginting et al, 2021). *Nesting* biasanya memiliki ukuran sekitar 121-132 cm dan bisa disesuaikan tergantung panjang badan pada bayi (Ayu & Meira, 2021). *Nesting* membuat bayi merasakan nyaman seperti di dalam rahim dengan membatasi ruang, meminimalkan pergerakan dan mengurangi *jittery* atau kekecemasan pada bayi. Metode *nesting* dipilih karena pemberian *nesting* mengurangi frekuensi aktivitas dengan membatasi gerakan motorik dan juga memberikan normotermia (Vadakkan &

Prabakaran, 2022). Manfaat dari penggunaan *nesting* yakni memberikan rasa aman, menguntungkan, mempertahankan berat badan, memfasilitasi tidur bayi semakin puas, dan dapat menghemat energi energi yang dikeluarkan bayi agar dapat digunakan secara optimal untuk tumbuh kembangnya (Rohmah et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Setyaningsih et al., 2024) menyebutkan bahwa *nesting* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi di Ruang Perinatalogi RSUD Ir.Soekarno Sukoharjo. Selain itu, hasil penelitian yang sama yang dilakukan oleh (Abdeyazdan et al., 2016) di salah satu rumah sakit di Iran juga menunjukkan hasil yang sama, yakni penggunaan *nesting* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Penggunaan *nesting* identik digunakan pada BBLR atau prematur. Namun, penggunaan *nesting* juga amat diperlukan pada bayi normal untuk memberikan kenyamanan pada istirahat dan tidurnya guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, salah satunya dengan pemenuhan kebutuhan tidurnya. Tercatat menurut data, jumlah kelahiran bayi premature di Indonesia mencapai 657.700 kelahiran tiap tahunnya (Kementrian Kesehatan, 2022 dalam Kadatua et al., 2025). Hal ini membuat kebutuhan akan *nesting* meningkat sesuai dengan angka kelahiran diatas. Namun dalam penerapannya, seringkali terjadi permasalahan dalam penggunaan *nesting*, permasalahan tersebut berupa peletakkan bayi yang tidak berada ditengah *nesting*, bentuk *nesting* yang longgar dan tidak bersentuhan dengan bayi, ukuran *nesting* tidak sesuai dengan ukuran bayi, terlalu kecil dan tidak mengelilingi tubuh bayi secara sempurna, serta *nesting* yang tidak kokoh sehingga mudah berubah dan tidak dapat mempertahankan posisi bayi. Hal-hal tersebutlah yang menyebabkan ketidakmaksimalan penggunaan *nesting* pada bayi. Diperlukan inovasi pembuatan *nesting* untuk memaksimalkan fungsi *nesting* pada bayi (Efendi et al., 2019). Berdasarkan dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Metode

Penulis melakukan penelitian untuk menguji ada tidaknya pengaruh *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan *Pretest – Posttest One Group Desain*, yang dilaksanakan pada tanggal 1 – 14 Juli 2025. Penelitian ini melibatkan 10 bayi berusia 1 – 12 bulan sebagai subjek penelitian yang ada di wilayah dinas Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *random sampling* dengan kriteria inklusi adalah bayi berusia 1-12 bulan, orang tua atau wali bayi yang memberikan persetujuan (*informed consent*), dan kondisi bayi dalam keadaan sehat. Sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah bayi dengan kelainan kongenital berat (misalnya penyakit neurologis dan penyakit jantung bawaan), bayi yang mendeita infeksi akut berat, bayi dengan riwayat *prematunitas ekstrem* (< 32 minggu), dan orang tua atau wali bayi yang tidak memberikan persetujuan (*informed consent*).

Adapun, untuk izin etik peneliti berasal dari Univesitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/63/XI/2024. Sedangkan uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji analisis *Wilcoxon*. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* telah diuji validasi oleh 4 ahli kesehatan yang meliputi 2 dosen keperawatan, 1 perawat dan 1 bidan, serta memperoleh kategori layak untuk digunakan pada bayi. Artinya, *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* teruji layak dan amann untuk digunakan pada bayi.

Cara penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah terlebih dahulu siapkan *stop contact* atau saluran listrik kemudian buka kerangka *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, letakkan bayi diatas alas *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, serut kedua bagian tali hingga ukuran alat sesuai

dengan ukuran bayi, ikat tali jika ukuran telah sesuai, tutup sambungan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, lalu kancing dan rapikan sesuai dengan ukuran bayi, masukkan tali *fiksasi* atau pengaman ke ring disebelah kanan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, atur keketatan sesuai dengan ukuran bayi, pastikan posisi bayi nyaman dalam *nesting* kemudian atur suhu dan durasi kehangatan penghangat yang terdapat pada *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dengan menggunakan *remote control* sesuai kebutuhan (misal atur suhu bayi pada suhu 36,5 °C dengan durasi penghangat 9 jam), penghangat pada *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dapat diatur sesuai kebutuhan dengan menggunakan *remote control* dan kehangatan yang dihasilkan oleh *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dapat mencapai suhu 40 °C dengan durasi kehangatan yang dapat mencapai 12 jam.

Penelitian ini dilakukan selama 2 hari pada tiap responden yang meliputi penilaian kualitas tidur bayi selama 24 jam sebelum diberikan intervensi *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dan penilaian kualitas tidur bayi selama 24 jam setelah menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Bayi akan di evaluasi kualitas tidurnya sebelum dan setelah menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dengan lembar observasi pengukuran kualitas tidur. Kualitas tidur bayi akan diukur 24 jam sebelum dan sesudah menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* untuk mengetahui ada tidaknya permasalahan tidur pada bayi sebelum menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dan ada tidaknya peningkatan kualitas tidur bayi setelah menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi yang diadopsi dari *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)*. *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* adalah kuesioner yang digunakan untuk menghitung permasalahan tidur pada bayi (Rosalina et al., 2022). Instrumen dalam penelitian ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner terdiri dari 4 item pernyataan yang diuji kepada 10 responden. Uji validitas telah dilakukan dan memperoleh hasil r hitung lebih besar dari r tabel, artinya kuesioner tersebut dinyatakan valid. Sedangkan, uji reliabilitas kuesioner diperoleh hasil *Cronboach Alpha* = 0,798. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan reliabel karena nilai yang diperoleh *Cronboach Alpha* > 6. Aspek yang dihitung dalam penilaian ini meliputi seberapa banyak durasi tidur di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari, durasi lamanya terbangun di malam hari serta bayi rewel dan menangis di malam hari.

Adapun lembar obsevasi diukur menggunakan skala *Guttman* (jawaban ‘ya’ atau ‘tidak’) yang meliputi : apakah bayi tidur malam > 9 jam ? (ya atau tidak), apakah bayi tidur malam terbangun < 3 kali ? (ya atau tidak), apakah bayi terbangun lamanya < 1 jam pada malam hari ? (ya atau tidak) dan apakah bayi terlihat selalu rewel , menangis dan sulit tidur kembali ? (ya atau tidak). Dari 4 kuesioner diatas, pernyataan 1 – 3 merupakan pernyataan positif dan pernyataan 4 merupakan pernyataan negatif. Untuk skor dari pernyataan positif ‘ya = 1 & tidak = 0’, sedangkan pada pernyataan negatif ‘ya = 0 & tidak = 1’. Sedangkan untuk mengetahui nilai pola tidur bayi akan dianalisis dengan menggunakan kriteria : Baik (76-100%), Cukup (56-75%) dan Kurang (< 56%).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan yang dilakukan di wilayah Dinas Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas yang berlangsung pada tanggal 1 sampai 14 Juli 2025 dengan sampel bayi sebanyak 10 bayi adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Usia Responden

Usia	F	Persentase
1 bulan	1	10%
2 bulan	2	20 %
3 bulan	1	10 %
5 bulan	1	10 %

Usia	F	Persentase
6 bulan	1	10 %
8 bulan	3	30 %
9 bulan	1	10 %
Jumlah	10	100 %

Berdasarkan tabel 1 tentang usia responden diperoleh rincian hasil usia responden yaitu usia 1, 3, 5, 6 dan 9 bulan masing-masing berjumlah 1 bayi (10%), usia 2 bulan sebanyak 2 bayi (20%) dan usia 8 bulan sebanyak 3 bayi (30%).

Tabel 2 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	Persentase
Laki-laki	2	20 %
Perempuan	8	80 %
Jumlah	10	100 %

Berdasarkan tabel 2 tentang jenis kelamin responden diperoleh hasil yakni responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah total 8 bayi (80 %) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 bayi (20 %).

Tabel 3 Hasil Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*

Responden	Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pemberian <i>Instant Nesting Bed InstingBunda</i>	Persentase	Kategori	Skor Kualitas Tidur Bayi Sesudah Pemberian <i>Instant Nesting Bed InstingBunda</i>	Persentase	Kategori
Bayi 1	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 2	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 3	2	50 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 4	1	25 %	Kurang	3	75 %	Cukup
Bayi 5	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 6	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 7	2	50 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 8	2	50 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 9	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Bayi 10	1	25 %	Kurang	4	100 %	Baik
Jumlah Skor	13			39		
Rata-rata		32,5 %	Kurang		97,5 %	Baik

Berdasarkan tabel 3 tentang hasil skor kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* pada bayi usia 1-12 bulan di wilayah Dinas Puskesmas Sokaraja 1 yang dilakukan pada tanggal 1-14 Juli 2025 diperoleh data kualitas tidur semua responden yang berjumlah 10 bayi berada dalam kategori kurang dan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* diperoleh data kualitas tidur 9 responden berada dalam kategori baik dan 1 responden berada dalam kategori cukup.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pemberian <i>Insting Bunda (Instant</i>	ρ	Keterangan
<i>Insting Bunda (Instant Nesting Bed)</i>	0,000	Tidak normal

Kualitas Tidur Bayi	ρ	Keterangan
<i>Nesting Bed</i>		
Sesudah Pemberian <i>Insting Bunda (Instant Nesting Bed)</i>	0,000	Tidak normal

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk* karena jumlah responden <50 . Pada kelompok sebelum pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* didapatkan nilai ρ value $< 0,000$. Sedangkan pada kelompok yang sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* didapatkan nilai ρ value $< 0,000$. Dalam uji *Shapiro wilk* dikatakan normal jika nilai ρ value $> 0,05$. Dalam penelitian ini nilai ρ value pada kelompok sebelum dan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan nilai ρ value adalah $0,000 < 0,05$ yang artinya kurang dari $0,05$ sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Tentang Pengaruh *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi	n	Min	Max	Mean	Median	SD	ρ value
<i>Pre-test</i>	10	1	2	1,30	1,00	0,483	0,004
<i>Post-test</i>	10	3	4	3,90	4,00	0,316	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil rata-rata sebelum diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* skor kualitas tidur seluruh responden memiliki nilai rata-rata 1,30 sedangkan sesudah diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* skor kualitas tidur seluruh responden memiliki rata-rata 3,90. Data tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata sesudah diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki nilai lebih tinggi dari nilai rata-rata sebelum diberikan diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi. Berdasarkan hasil tersebut maka pengujian hipotesis menggunakan perhitungan statistika non-parametrik, yaitu dengan uji analisis *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil ρ value adalah sebesar 0,004. Hasil perhitungan tersebut menandakan bahwa ρ value adalah $0,004 < 0,05$ yang artinya menunjukkan H_1 diterima bahwa terdapat pengaruh penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan yang dilakukan di wilayah Dinas Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas.



Gambar 1 Penjelasan Penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* Pada Orang Tua Bayi



Gambar 2 Penerapan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* Pada Bayi

Kualitas tidur bayi sebelum diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*

Pada penelitian ini, jumlah reponden yang diberikan intervensi *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* adalah sebanyak 10 bayi dengan rentang usia 1-12 bulan. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 1-14 Juli 2025 di wilayah dinas Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas. Berdasarkan hasil tabel 1 tentang usia responden, adapun rincian usia dari bayi tersebut adalah bayi berusia usia 1, 3, 5, 6 dan 9 bulan masing-masing berjumlah 1 bayi (10%), usia 2 bulan sebanyak 2 bayi (20%) dan usia 8 bulan sebanyak 3 bayi (30%). Berdasarkan hasil tabel 2 tentang jenis kelamin responden, dari total 10 responden didominasi oleh bayi berjenis kelamin perempuan dengan total sebanyak total 8 bayi (80 %) dan bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 bayi (20 %). Berdasarkan tabel 3 mengenai hasil skor kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan hasil pengukuran kualitas tidur sebelum pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan bahwa keseluruhan bayi mendapatkan kategori kurang dalam perhitungan kualitas tidurnya, artinya keseluruhan bayi mengalami permasalahan dalam kualitas tidurnya. Untuk pengukuran kualitas tidur bayi dalam penelitian kali ini menggunakan lembar observasi *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yang meliputi durasi tidur di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari, durasi lamanya terbangun di malam hari serta bayi rewel dan menangis di malam hari.

Hasil pada tabel 3 pengukuran kualitas tidur bayi sebelum diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan bahwa keseluruhan responden dengan total 10 bayi berusia 1-12 bulan memiliki kategori kualitas tidur yang berada dalam kategori kurang dengan rincian 7 responden memiliki skor kualitas tidur 25 % dan 3 responden memiliki skor kualitas tidur di angka 50 %. Rata-rata hasil dari pengukuran kualitas tidur pada keseluruhan responden mendapatkan hasil 32,5 %. Hasil tersebut belum memenuhi kriteria kualitas tidur yang cukup berdasarkan perhitungan observasi *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yang minimal untuk mencapai kategori kualitas tidur yang cukup adalah sebesar 75 % (Rosalina, Novayelinda and Lestari, 2022). Artinya, terdapat permasalahan pada kualitas tidur bayi sebelum diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*.

Dalam keadaan sebelum diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* sebagian bayi terlihat lebih sering terbangun dan bergerak-gerak, adanya pergerakan pada bola matanya, bayi tampak meringis dan menangis serta terlihat gelisah dan tidak tenang. Selain itu, bayi juga terlihat sering terbangun dengan durasi terbangun yang lebih dari 3 kali dalam semalam. Sebagian besar bayi juga terlihat sulit untuk memulai tidurnya dan terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Setyaningsih et al., 2024) yang menunjukkan sebelum di berikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* saat bayi tidur mereka lebih sering bergerak, terdapat pergerakan bola mata, bayi tampak meringis, beberapa kali bayi terbangun dan menangis. Kondisi bayi tanpa menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dapat membuat bayi bergerak bebas sehingga menemukan banyak gangguan dari lingkungan sekitar karena tidak adanya pembatas disekitar tubuh bayi. Penelitian sejenis juga menunjukkan bahwa kualitas tidur Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) sebelum dilaksanakan intervensi (tanpa *nesting*) dominan REM jumlah 15 (100%). Kualitas tidur Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) setelah dilaksanakan intervensi (dengan *nesting*) dominan NREM jumlah 13 (86,7%) (Hayati et al., 2023 dalam Dewi Setyaningsih et al., 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani & Gunawati, 2021) menyebutkan jika kualitas tidur bayi tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan dampak negatif terhadap kemampuan berkonsentrasi, fungsi kognitif, perilaku dan emosional bayi. Dampak negatif yang timbul akibat menurunnya kualitas tidur bayi akan berdampak pada perkembangan fisiologi dan psikologi bayi. Dampak fisiologi yang timbul akibat menurunnya kualitas tidur bayi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, mudah dan cepat lelah, koordinasi neuromuskular yang buruk, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, terganggunya pertumbuhan badan bayi karena menurunnya pengeluaran hormon pertumbuhan yang kacau, iregulasi sistem endokrin,

kegemukan (obesitas), mengantuk dan proses penyembuhan penyakit yang lambat. Sedangkan dampak psikologi yang timbul berupa sifat bayi yang emosi yang kurang stabil, gampang menangis, rewel & cemas, sulit berkonsentrasi dan kemampuan kognitif yang rendah.

Salah satu penyebab bayi sebelum menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki kualitas tidur kurang karena kondisi lingkungan sekitar. Bayi harus menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan diluar rahim ibu. Kondisi suhu bayi yang tidak normal ($<36^{\circ}\text{C}$) dari suhu normal bayi ($36,5^{\circ}\text{C}$ - $37,5^{\circ}\text{C}$ dari pengukuran suhu aksila) dapat menyebabkan bayi terganggu pada tidurnya (Fadhillah et al., 2022). Selain itu, kebisingan dan pencahayaan yang terlalu terang membuat tidur bayi terganggu. Istirahat yang tidak memadai dapat menyebabkan berhentinya pernapasan untuk sementara dan ketidaknyamanan pada bayi (Vadakkan & Prabakaran, 2022).

Kualitas tidur yang baik pada bayi berdasarkan *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* dapat dilihat dengan durasi tidur malam pada bayi diperoleh minimal 9 jam, frekuensi terbangun di malam hari kurang dari 3 kali, lamanya bayi terbangun di malam hari adalah kurang dari 1 jam dan kondisi bayi terlihat normal apabila bayi tidak rewel dan menangis serta sulit memulai tidur kembali. Apabila terlihat 2 indikasi diatas tidak terpenuhi, maka bayi dipastikan mengalami gangguan tidur (Rosalina et al., 2022). Tidur yang tidak nyenyak pada bayi juga dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh menurun dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Itulah betapa pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Nurhayati, 2021).

Kualitas tidur bayi setelah diberikan *Instant Nesting Bed Insting Bunda*

Berdasarkan hasil tabel 3 terkait skor kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan hasil setelah bayi diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur 9 dari 10 bayi memiliki kategori hasil baik dan 1 kategori cukup berdasarkan perhitungan *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* dengan rata-rata hasil dari pengukuran kualitas tidur pada keseluruhan responden mendapatkan hasil 97,5 %. Dari hasil penelitian pada tabel 3, keseluruhan responden mengalami peningkatan kualitas tidur, dari yang semula berada dalam kategori buruk dengan rata-rata kualitas tidur 32,5 % dan setelah dilakukan pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* kualitas tidur meningkat menjadi kategori baik dengan rata-rata kualitas tidur mencapai 97,5 %. Hasil tersebut telah memenuhi syarat untuk mencapai kriteria kualitas tidur yang cukup pada bayi berdasarkan perhitungan observasi *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yang minimal untuk mencapai kategori kualitas tidur yang cukup adalah sebesar 75 % (Rosalina et al., 2022). Hal ini menandakan bahwa *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Setelah diberikan nesting bayi jarang terbangun, bayi tampak lebih tenang dan diam saat tidur, gerakan bayi lebih sedikit dan pernafasan lebih teratur. Sejalan dengan pernyataan dari (Rabbani et al., 2022) bahwa *nesting* dapat memberikan bantuan dukungan ketenangan sehingga bayi lebih sedikit mengeluarkan energi dan dapat mengurangi resiko pengeluaran energi yang banyak sehingga dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi

Selain itu, faktor lain yang menunjang peningkatan kualitas tidur pada bayi adalah tentang kehangatan dan kestabilan suhu pada bayi. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dapat memberikan kehangatan dan kestabilan suhu yang tepat untuk bayi. Hal ini dikarenakan alat ini terbuat dari kain toyobo yang lembut dan tidak membuat iritasi pada kulit bayi serta dapat menyerap keringat bayi. Kain toyobo dipilih sebagai bahan utama pembuatan alat dikarenakan kain ini memiliki tekstur halus dan terbuat dari kapas sehingga menyerap keringat dan nyaman saat digunakan (Romdhona Chusna Tsani & Novita Anggraini, 2023). Selain itu, pada alat ini juga terdapat penghangat dan monitor suhu yang dapat diatur dan dipantau suhunya. Alat ini juga menghadirkan durasi kehangatan yang konsisten pada bayi.

Penghangat pada alat ini dapat diatur sesuai dengan kebutuhan untuk memenuhi kehangatan yang ideal pada bayi. Adapun kehangatan dan kestabilan suhu pada bayi dapat tercapai bila suhu bayi ketika diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* berada di antara suhu 36,5° C - 37°C. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* terbukti dapat memberikan kehangatan dan kestabilan suhu pada bayi. Suhu yang diberikan dari *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* pada bayi yakni antara 36,5° C - 38° C. Hal itu selaras dengan apa yang disampaikan oleh (Sari, 2020) dalam (Eka Adithia Pratiwi et al., 2024) yang menyebutkan bahwa suhu tubuh bayi normalnya berkisar antara 36,6° C – 37,5° C. Suhu tersebut dapat memberikan kehangatan dan kenyamanan pada bayi dalam menunjang terciptanya kualitas tidur untuk bayi. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eka Adithia Pratiwi et al., 2024) bahwa kualitas tidur bayi akan terpenuhi apabila suhu stabil dan ideal bagi bayi yang berkisar antara 36,5° C - 37° C terpenuhi. Suhu tersebut sesuai dengan suhu tubuh ideal pada bayi. Apabila suhu tersebut tidak terpenuhi, maka bayi akan mengalami hipotermi dan menyebabkan tidur bayi akan menjadi terganggu dimalam harinya dan bayi akan rewel pada malam harinya. Selain itu, alat ini memiliki monitor suhu yang digunakan untuk memantau kestabilan suhu dari alat ketika digunakan pada bayi. Alat ini ketika digunakan pada bayi untuk mengukur kualitas tidurnya juga menghadirkan durasi kehangatan yang konsisten pada bayi sesuai dengan durasi pengukuran kualitas tidur bayi yang sesuai dengan *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yakni kebutuhan tidur bayi tercapai lebih dari 9 jam ketika bayi menggunakan alat inovasi *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Adapun dalam penerapannya pada bayi untuk mendukung kualitas tidurnya, *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* mampu memberikan kehangatan yang stabil pada bayi hingga 12 jam pada istirahat dan tidurnya dengan kestabilan suhu penghangatnya yang bisa mencapai 38 °C. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosalina et al., 2022) bahwa durasi pengukuran kualitas tidur bayi dengan menggunakan *A Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* agar tercapai kualitas tidurnya harus tercapai lebih dari 9 jam.

Setelah dilakukan intervensi selama 2 hari didapatkan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Adapun rinciannya 1 hari pengukuran kualitas tidur tanpa menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dan 1 hari pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Durasi pengukuran yang sama juga dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Setyaningsih et al., 2024) tentang durasi pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan *nesting* pada bayi prematur. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* terbukti dapat memberikan kenyamanan pada bayi dalam meningkatkan kualitas tidurnya. Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, semua responden memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang, sedangkan sesudah pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, menunjukkan hasil kualitas tidur 9 responden berada dalam kategori baik dan 1 responden berada dalam kategori cukup. Hal ini menandakan bahwa *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Hasil ini dibuktikan pada tabel 5 dengan uji analisa *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikan atau nilai *probabilitas* memperoleh ρ value adalah $0,004 < 0,05$ yang menunjukkan nilai 0,004 yang jauh lebih rendah dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki pengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja 1, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas.

Penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* terbukti dapat mengurangi gerakan pada bayi yang berlebih, sehingga bayi akan selalu dalam kondisi aman dan nyaman. Bayi yang tidur dengan menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* tampak lebih tenang, hal ini disebabkan karena adanya peningkatan hormon endorfin yang menyebabkan bayi rileks dan tenang. Selain itu, penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* pada bayi juga dapat mengurangi pergeseran posisi tidur akibat dari gerakan aktif bayi. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* dapat memberikan kenyamanan pada bayi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mony et al, 2018) menjelaskan bahwa pemberian

nesting terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada 21 bayi prematur. Aspek yang dinilai dalam penelitian tersebut meliputi Durasi Total Waktu Tidur per siklus (TST) dan durasi setiap tahap seperti tidur tenang, tidur aktif, tidur tak tentu. Hasil penelitian tersebut diperoleh data bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam tidur tenang pada bayi dengan menggunakan *nesting*. Penggunaan *nesting* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eka Adithia Pratiwi et al., 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan *nesting* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjaga kestabilan suhu tubuh bayi guna menciptakan kenyamanan pada bayi dalam meningkatkan kualitas tidurnya. Penggunaan *nesting* dapat mengurangi timbulnya gerakan yang tiba-tiba bisa meningkatkan stress pada bayi, memudahkan gerakan anggota tubuh bayi menuju garis tengah karena pemberian posisi tidur fleksi dan adduksi.

Sama halnya dengan penggunaan *nesting* biasa, *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* yang terbuat dari kain toyobo yang lembut dan aman untuk kulit bayi dikarenakan tidak menimbulkan gatal dan iritasi serta dapat menyerap keringat bayi, Penelitian sejenis oleh (Ginting et al., 2021) tentang bahan pembuatan *nesting* menyebutkan bahwa *nesting* yang terbuat dari kain *phenyl* memberikan kenyamanan pada bayi. *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* juga dapat mengurangi timbulnya gerakan yang tiba-tiba bisa meningkatkan stres pada bayi sehingga bayi dapat fokus dalam memulai istirahat dan tidurnya, serta tidak merasakan terganggu selama menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Bayi justru merasa nyaman dalam tidurnya dibuktikan dengan setelah penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, hasil yang diperoleh menunjukkan data 9 dari 10 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan selama diukur kualitas tidurnya ketika memakai *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*. Selain itu, penggunaan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* juga teruji aman digunakan pada bayi dan terbukti dapat menciptakan kenyamanan tidur pada bayi dengan menstabilkan suhu tubuh bayi sehingga menimbulkan kenyamanan bayi dalam beristirahat agar kualitas tidur bayi dapat tercapai dengan maksimal.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian dengan membuat *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* memiliki pengaruh signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Sebelum menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, keseluruhan bayi memperoleh kategori yang kurang yang artinya bayi mengalami permasalahan atau gangguan pada kualitas tidurnya. Sedangkan setelah menggunakan *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)*, 9 dari 10 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan dengan memperoleh kategori baik pada perhitungan kualitas tidurnya. Hasil ini melalui perhitungan SPSS dengan menggunakan uji analisis *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\text{ value} = 0,004 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Insting Bunda (Instant Nesting Bed)* sangat layak digunakan pada bayi guna membantu meningkatkan kualitas tidur bayi karena dapat memberikan kenyamanan serta kehangatan pada bayi selama beristirahat dan tidur. Saran untuk penelitian berikutnya yakni melakukan uji coba alat serupa dalam mengukur perubahan fisiologis pada bayi yang meliputi pengukuran suhu, frekuensi nadi dan saturasi oksigen guna mengetahui kondisi kesehatan pada bayi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan rasa syukur sebesar-besarnya kehadirat dan nikmat dari Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran selama penyusunan dan jalannya penelitian. Rasa terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua yang telah memberikan segalanya pada penulis dan dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan saran serta pemahaman dan dukungan pada penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten

Banyumas dan Kepala Puskesmas Sokaraja 1 yang telah memberikan izin serta kemudahan dalam pelaksanaan pengambilan data dan penelitian di lapangan. Tak lupa, penulis juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada semua pihak dan rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dan tugas akhir.

Daftar Pustaka

- Abdeyazdan, Z., Mohammadian-Ghahfarokhi, M., Ghazavi, Z., & Mohammadzadeh, M. (2016) 'Effects of nesting and swaddling on the sleep duration of premature infants hospitalized in neonatal intensive care units', *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(5), pp. 552–556. Available at: <https://doi.org/10.4103/1735-9066.193422>.
- Andriani, P. (2022). 'Prosiding PKM-CSR, Vol. 5 (2022) e-ISSN: 2655-3570', 5, pp. 3–6.
- Ayu, R. and Meira, R. (2021) 'Pengaruh Pemberian Nesting Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Prematur: A Literature Review', *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.945>.
- Ball, H.L., Taylor, C. E., Thomas, V., and Douglas, P. S. (2020) 'Development and evaluation of 'Sleep, Baby & You'-An approach to supporting parental well-being and responsive infant caregiving', *PLoS ONE*, 15(8 August), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237240>.
- De Onis, M., Borghi, E., Arimod, M., Webb, P., Croft., T., Saha, K., De-Regil, L. M., Thuita, F., eidkap, R., Krasevec, J., Hayashi, C., Flores-Ayala, R. (2019) 'Prevalence thresholds for wasting, overweight and stunting in children under 5 years', *Public Health Nutrition*, 22(1), pp. 175–179. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1368980018002434>.
- Dewi Setyaningsih, Maryatun Maryatun and Yohana Ika Prastiwi. (2024) 'Penerapan Nesting terhadap Kualitas Tidur Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo', *Jurnal Anestesi*, 2(4), pp. 27–35. Available at: <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1299>.
- Efendi, D. Sari, D., Riyantini, Y., Novardian, N., Anggur, D., and 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), pp. 169–181. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.619>.
- Eka Adithia Pratiwi, Fitri Romadonika and Noviyanti Putri (2024) 'Pengaruh Nesting terhadap Perubahan Fisiologis dan Perilaku Bayi BBLR di Ruang NICU', *Unram Medical Journal*, 13(3), pp. 112–119. Available at: <https://doi.org/10.29303/jk.v13i3.4576>.
- Erlina, E., Fatiyani, F. and Maayah, N. (2023) 'Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), pp. 1322–1329. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>.
- Fadhillah, R. Nurliyanti, Rosmiyati, and Sari, D. K. (2022) 'Penggunaan Metode Kanguru Dan Bedong Kain Untuk Meningkatkan Suhu Bayi Baru Lahir Dan Mencegah Hipotermia', *MJ (Midwifery Journal)*, 2(4), pp. 2746–7953.
- Ginting, Chrismis Novalinda; Pasaribu, Friska Yanti; Ade, Okta; Saragih, Putri; Toruan, K.L. (2021) 'Penyuluhan Tentang Penggunaan Nesting Dan Posisi Prone Pada Bayi Prematur Dan Bblr', *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 3(4), pp. 46–50.
- Herdianti, D., Lita, N. and Susanti, R. (2024) 'Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafsu makan dan kenaikan berat badan pada bayi', 5(01), pp. 95–100. Available at: <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1228>.
- Kadatua, M. H. Wakano, M., Nalohy, W., Sojem, M. Y. (2025) 'Penyebab Kejadian Pada Ibu Dengan Kelahiran Prematur Rsd Cendrawasih Dobo (Maluku)', 4(1), pp. 56–61.

- Mony, K., Selvam, V., Diwakar, K., and Vijaya Raghavan, R. (2018) 'Effect of nesting on sleep pattern among preterm infants admitted in NICU', *Biomedical Research (India)*, 29(10), pp. 1994–1997. Available at: <https://doi.org/10.4066/biomedicalresearch.29-18-326>.
- Nurhayati (2021) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020', *Jurnal education and development*, 9(2), pp. 395–399. Available at: <https://www.neliti.com/publications/562137/pengaruh-pijat-bayi-terhadap-kualitas-tidur-bayi-usia-0-6-bulan-di-uptd-puskesmas>.
- Nurseha, N. and Lintang, S.S. (2022) 'Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu', *Journal Of Midwifery*, 10(1), pp. 29–34. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>.
- Oktaviani dan Gunawati. (2021) 'Jurnal Kesehatan Pertiwi', *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), pp. 8–13. Available at: <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/78/59>.
- Pratiwi, Tiara. (2021) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), pp. 9–13. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>.
- Purba, L., Kebidanan, A. and Binjai, K.H. (2024) 'Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Disiplin Ilmu Penyuluhan Pijat Aromaterapy Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Klinik Mom And Akachan Tahun 2024 Afiliation', pp. 210–215. Available at: <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpmasdi>.
- Rabbani, V., Ekawaty, F. and Rudini, D. (2022) 'Pengaruh Penggunaan Metode Nesting Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)', *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(2), pp. 229–245.
- Reuter, A., Silfverdal, S. A., Lindblom, K., and Hjern, A. (2020) 'A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems', *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(9), pp. 1717–1732. Available at: <https://doi.org/10.1111/apa.15182>.
- Rohmah, M., Saputri, N. and Bahari, J. (2020) 'Effectiveness Of Use Of Nesting On Body Weight, Oxygen Saturation Stability, And Breath Frequency In Prematures In Nicu Room Gambiran Hospital Kediri City', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), pp. 119–128. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.275>.
- Romdhona Chusna Tsani & Novita Angraini (2023) 'Pembuatan Streetwear Kombinasi Batik Dengan Teknik Hias Origami', *Garina*, 15(1), pp. 72–83. Available at: <https://doi.org/10.69697/garina.v15i1.27>.
- Rosalina, M., Novayelinda, R. and Lestari, W. (2022) 'Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan', *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), pp. 2956–2965.
- Siti Nurasia, Desi Pramita Sari and Afif D Alba (2024) 'Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam', *Jurnal Ventilator*, 2(3), pp. 291–299. Available at: <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1378>.
- Vadakkan, A.J. and 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), pp. 126–131. Available at: <https://doi.org/10.34172/jcs.2022.17>.