Pengaruh Menggendong Posisi M *Shape* dengan *Bonding Attachment* dan Kualitas Tidur Bayi

Feti Kumala Dewi[1], Tin Utami[2], Susilo Rini[3]
[1]Program Studi Keperawatan, Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
[2,3]Program Studi Kebidanan, Program Diploma Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
[1]fetikumala@uhb.ac.id; [2]tinutami@uhb.ac.id; [3]susilorini@uhb.ac.id

ABSTRACT

To make the baby comfortable, one way that is used is to hold him. The M Shape position is considered the safest because it keeps the baby's pelvis in its cavity. The M Shape position also allows the baby to be calmer, sleep easier, and strengthen the emotional bond with parents (bonding attachment) because the baby's face is facing the person holding him. The purpose of this study was to analyze the effect of holding the M Shape position on the Bonding Attachment and sleep quality of infants. This research is cross sectional. The sampling technique in this study used accidental sampling, the sample of this study was 200 infants. The research data are primary data from interviews about bonding attachment and infant sleep quality. The research instrument was a bonding attachment and sleep quality questionnaire. The analysis was carried out by the Wilcoxon test. The results of the Bonding Attachment research before the M Shape position was sufficient and after the M Shape position became good as many as 54 mothers (27%), the Wilcoxon test result p value was 0.000 meaning that there was an effect of holding the M Shape position on the Bonding Attachment. The baby's sleep quality before the M Shape position was sufficient and after the M Shape position became good as many as 54 mothers (27%) the Wilcoxon test result p value was 0.000 meaning that there was an effect of holding the M Shape position on sleep quality. The conclusion is that there is an effect of holding the M Shape position on the Bonding Attachment and the quality of infant sleep at the Posyandu, Toyareka Village, Kemangkon District, Purbalingga Regency.

Keywords : M Shape Position, Bonding Attachment and Sleep Qualit

ABSTRAK

Untuk membuat bayi nyaman, salah satu cara yang digunakan adalah menggendongnya. Posisi M Shape, dianggap paling aman karena membuat panggul bayi tetap berada di dalam rongganya. Posisi M Shape juga memungkinkan bayi lebih tenang, mudah tidur, dan mempererat ikatan emosional dengan orang tua (bonding attachment) karena wajah bayi menghadap orang yang menggendongnya. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh menggendong posisi M Shape terhadap Bonding Attachment dan kualitas tidur bayi bayi. Penelitian ini adalah cross sectional. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling, sampel penelitian ini adalah 200 bayi. Data penelitian adalah data primer dari wawancara tentang bonding attachment dan kualitas tidur bayi. Instrumen penelitian adalah kuisioner bonding attachment dan kualitas tidur bayi. Analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian Bonding Attachment sebelum posisi M Shape cukup dan setelah posisi M Shape menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%), hasil uji Wilcoxon p value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi M Shape terhadap Bonding Attachment. Kualitas tidur bayi sebelum posisi M Shape cukup dan setelah posisi M Shape menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%) hasil uji Wilcoxon p value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi M Shape terhadap kualitas tidur. Kesimpulan ada pengaruh menggendong posisi M Shape terhadap Bonding Attachment dan kualitas tidur bayi bayi di Posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

Kata kunci : Posisi M Shape, Bonding Attachment dan Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Posisi *M shape*, dianggap paling aman karena membuat panggul bayi tetap berada di dalam rongganya. Konsultan menggendong bayi dari Trainee School of Babywearing UK, dr Astri Pramarini, menjelaskan posisi menggendong agar bayi tetap merasa aman dan nyaman, terdapat lima aturan ketika menggendong yang sering disingkat TICKS. Pertama, *tight* atau ketat, maksudnya kain gendongan harus dipasang dengan erat, sehingga bayi merasa seperti dipeluk. Kedua, *in view at all times*. Pastikan bayi selalu terlihat, tidak tenggelam dalam gendongan. Ketiga, *Close enough to kiss*. Pastikan bayi sejauh jarak kecupan saat digendong. Keempat, *Keep chin off the chest*. Pastikan dagu bayi tidak menempel ke dadanya agar saluran pernafasan tidak terganggu. Kelima, *Supported back*, yakni menggunakan gendongan yang dapat menyangga punggung bayi sampai leher dengan sempurna (Harahap, 2018).

Posisi menggendong *M shape* memang belum lazim digunakan para ibu di Indonesia. Sebabnya, banyak yang masih menyangka posisi tersebut akan membuat kaki bayi kesakitan karena mengangkang. Padahal, cara ini yang paling tepat dan disarankan untuk menggendong anak. Posisi menggendong selain *M shape*, berpotensi membuat pertumbuhan tulang bayi tak maksimal. Posisi bayi menghadap depan dan membelakangi penggendong, kemampuan gendongan tidak akan menyokong kaki bayi dengan sempurna. Orang tua juga jadi lebih sulit merespons isyarat karena wajah bayi tidak terlihat langsung. Selain posisi punggung bayi melengkung ke depan, maka otomatis gendongan tidak menyokong kepala maupun leher bayi. Paha bagian dalam bayi juga berpotensi lecet karena tekanan gendongan pada pangkal paha. Posisi menggendong seperti ini juga menyebabkan efek buruk bagi punggung penggendong. Penelitian "Potential Therapeutic Benefits of Babywearing" oleh Robyn L. Reynolds Miller, pada 2016 menyatakan, menggendong bayi dengan posisi tepat dapat memberi manfaat terapeutik yaitu menciptakan efek analgesik, mendukung perkembangan sosio emosional bayi sehingga bayi lebih tenang dan jarang menangis (Muminah, 2017).

Posisi M shape juga memungkinkan bayi lebih tenang dan mudah tidur, mempererat ikatan emosional dengan orang tua karena wajah bayi menghadap orang yang menggendongnya. Selain itu juga melatih perkembangan otot inti bayi karena menggendong dengan posisi *M shape* memiliki efek yang sama dengan meletakkan bayi dalam posisi tengkurap (Hidayati, 2020).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Priyandini, A. R., & Widyanti, A. Tahun 2020 dengan judul evaluasi produk gendongan bayi menggunakan Metode Kansei Engineering dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 3 faktor utama yang mendorong konsumen memilih gendongan bayi, yaitu kenyamanan, desain, dan bahan. Berdasarkan 3 faktor tersebut, konsumen memberikan skor tertinggi untuk gendongan kanguru atau gendongan bayi bungkus (Priyandini & Widyanti, 2020). Kemudian penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Fahira, C. T., & Rosandini, M tahun 2021 dengan judul analisa jenis produk gendongan yang sesuai digunakan para ibu di masa pandemi COVID-19 dengan hasil penelitian menunjukkan menunjukkan jenis produk gendongan yang sesuai dengan kebutuhan para ibu yang kegiatan hariannya dominan dilakukan di rumah adalah jarik, ring-sling, dan stretch-wraps. Material berbahan serat alam baik digunakan, karena nyaman digunakan anak, karakter yang mudah dibersihkan, cepat kering, serta berukuran compact (Fahira, C. T., & Rosandini, 2021).

Di Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga ada 12 posyandu yang tersebar di masing-maing RW, jumlah balita 379 balita. Dari informasi bidan desa (ibu Upi) di Desa Toyareka masih awan tentang menggendong metode *M Shape*, dan menyamakan cara tersebut adalah pekeh yang tidak boleh dilakukan pada bayi sebelum bisa duduk. Dari studi pendahuluan dengan 3 ibu yang mempunyai bayi usia 2 sampai 6 bulan, mengatakan belum pernah mencoba menggendong metode *M Shape* karena

takut terlalu mengangkang dan bisa membuat kaki bayi bengkok.

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh menggendong posisi *M Shape* dengan *bonding attachment* dan kualitas tidur bayi di Posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

Hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh menggendong posisi *M Shape* dengan *bonding attachment* dan kualitas tidur bayi di Posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *cross sectional*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*, sampel penelitian ini adalah 200 bayi. Data penelitian adalah data primer dari wawancara tentang bonding attachment dan kualitas tidur bayi. Instrumen penelitian *adalah kuisioner bonding attachment* dan kualitas tidur bayi. Analisis dilakukan dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap *Bonding Attachment*.

Tabel 1. Pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap *Bonding Attachment*

Bonding Attachment sebelum posisi M Shape	*Bonding Attachment* setelah posisi M Shape				*p* value
	Baik f (%)	Cukup f (%)	Kurang f (%)	Total	
Baik	45	0	0	45	0,000
	22,5	0	0	22,5	
Cukup	54	8	0	62	
	27	4	0	31	
Kurang	35	57	1	93	
	17,5	28,5	0,5	46,5	
Total	134	65	1	200	
	67	32,5	0,5	100	

Dari tabel 1 menunjukkan hasil tertinggi yaitu *Bonding Attachment* sebelum posisi *M Shape* cukup dan setelah posisi *M Shape* menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%), kemudian *Bonding Attachment* sebelum posisi *M Shape* kurang dan setelah posisi *M Shape* menjadi baik sebanyak 35 ibu (17,5%), dengan hasil menggunakan uji *Wilcoxon p* value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap *Bonding Attachment* di Posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

Untuk membuat bayi nyaman, salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan menggendongnya. Selain bisa membuat bayi merasa nyaman, aktivitas menggendong bayi (*babywearing*) juga bisa menumbuhkan *bonding* yang lebih erat antara orang tua dengan bayi. Menggendong merupakan salah satu perangkat dari *attachment parenting*, sebuah metode pengasuhan anak (Wibowo, 2021).

Bounding adalah suatu langkah untuk mengungkapkan perasaan areksi (kasih sayang) oleh ibu kepada bayinya segera setelah lahir sedangkan *attachment* adalah interaksi antara ibu dan bayi secara spesifik sepanjang waktu. Ikatan orang tua terhadap anaknya dapat terus berlanjut bahkan selamanya walau dipisah oleh jarak dan waktu dan tanda-tanda keberadaan secara fisik tidak terlihat (Rini, S., & Kumala, 2017).

Menggendong bayi dengan benar merupakan aktivitas yang wajib dikuasai setiap orang tua. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mengetahui cara menggendong bayi yang benar dan tepat sesuai aturannya. Posisi menggendong bayi yang kurang tepat akan berisiko membahayakan bayi. Menggendong anak tidak sama dengan memanjakan atau melindungi secara berlebihan. Pada usia 1-2 tahun, *bonding* (ikatan batin) merupakan kebutuhan utama bayi. Menggendong adalah salah satu cara untuk meningkatkan *bonding* ini (Harahap, 2018).

Hip Developmental Dysplasia (DDH) adalah suatu kondisi kongenital di mana soket pinggul bayi longgar atau tidak stabil. Etiologi kondisi ini sebagian kongenital dan perkembangan, dengan perbedaan prevalensi DDH antar etnis. Insiden DDH juga di beberapa bagian tergantung pada praktik budaya dan aktivitas ibu dan anak.

posisi M sebagai yang paling kondusif untuk perkembangan pinggul yang sehat. Data ini dapat membantu produsen pakaian bayi merancang produk yang mendukung perkembangan pinggul yang sehat (Girish, G., Divo, E., Price, C. T., & Huayamave, 2019).

Menggendong anak, memeluknya dengan erat, sebenarnya adalah cara kita untuk mengatakan kepadanya bahwa tidak ada yang perlu ditakutkan, karena apapun yang akan terjadi perlindungan dan dukungan dari orangtuanya selalu ada untuknya. Jadi, mitos mengenai anak tidak boleh sering digendong agar anak tidak "bau tangan" adalah tidak benar (Muminah, 2017).

Posisi *M-Shape* dianggap paling aman, karena membuat panggul bayi tetap berada di dalam rongga panggulnya. Saat menggendong bayi dengan posisi tepat maka dapat mendukung perkembangan sosial emosional bayi, sehingga ia merasa lebih tenang di dekapan sang ibu. Posisi tersebut paling disukai bayi, karena bayi bisa memeluk dan mempererat ikatan emosional dengan penggendong. Apalagi jika bayi bersandar di dada dan mendapatkan kehangatan dari tubuh penggendong. Kenyamanan yang seperti itulah yang tidak bisa tergantikan oleh apapun (Ramadhini, 2019).

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menggendong bayi. Seperti, umur bayi, berat bayi, lahirnya cukup bulan atau tidak, yang menggendong siapa, dan acara yang seperti apa yang akan dihadiri ketika membawa bayi yang digendong. Posisi menggendong sesuai dengan umur anak, posisi kaki anak terbuka mengangkang sesuai posisi alami bayi ketika di dalam kandungan (*fetal frog position*). Hal ini disebut *M-shape*, seperti ketika kita duduk, seluruh paha dan pantat tersanggah dengan baik (*knee-to-knee*). (Hidayati, 2020).

Posisi *C-shape* adalah posisi punggung bayi 0-4 bulan yang disarankan, mengikuti bentuk alami bayi dalam kandungan. bayi baru lahir memiliki posisi tubuh melengkung membentuk *C shape*. Menggendongnya dengan posisi *M shape*, akan membuat tulang belakangnya tumbuh secara optimal dan terjaga *(International Hip Dysplasia Institute*, 2021). Secara perlahan ketika bayi sudah bisa menopang kepalanya dengan kuat, posisi *C-shape* tidak diperlukan lagi. Perhatikan juga bahwa untuk menggendong 0-4 bulan, kain gendongan menutupi sampai telinga bayi (tidak menutupi seluruh kepala bayi). Dengan membiasakan menggendong bayi dengan posisi *M-Shape*, ternyata bermanfaat untuk menjaga dan membantu kesehatan tulang belakangnya. Posisi *M-Shape* menjadikan cakram tulang belakang sebagai peredam, sehingga melindungi tulang belakang, otak, dan struktur tulang pada tubuh bayi dengan baik. Selain itu posisi menggendong M-Shape juga melatih perkembangan ototnya (Lesmana, 2019).

Menggendong bayi masih menjadi tren di kalangan ibu-ibu Afrika dibandingkan di iklim lain, namun, teknik menggendong sebagian besar bervariasi di sepanjang perbedaan budaya. Menggunakan desain kuasi-eksperimen *pretest-posttest*, penulis mengevaluasi efek dari tiga jenis teknik menggendong bayi pada fungsi kardiopulmoner, pengeluaran metabolik, permintaan kelelahan, dan penggerak. Teknik menggendong bayi dengan bungkus punggung menyebabkan permintaan kardiopulmoner sedikit lebih tinggi. Teknik hip sling menghasilkan pengeluaran metabolik dan konsumsi oksigen yang lebih besar dengan tingkat pengerahan tenaga yang tinggi, sedangkan teknik *back wrap* tidak secara signifikan menurunkan parameter gerak. Penulis merekomendasikan teknik menggendong bayi dengan bungkus depan berdasarkan efeknya yang sedikit lebih rendah pada fungsi kardiopulmoner, pengeluaran metabolik, permintaan kelelahan, dan penggerak (Mbada, C. E., Adebayo, O. S., Olaogun, M. O., Johnson, O. E., Ogundele, A. O., Ojukwu, C. P., ... & Makinde, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Norholt, 2020) yaitu studi tentang kontak fisik bayi dengan ibu telah menunjukkan efek positif dalam berbagai domain. Untuk bayi, termasuk pengaturan tidur, pengaturan suhu dan detak jantung, respons perilaku, tangisan/kolik,

perkembangan sosio-emosional, kualitas keterikatan, peluang perkembangan bicara, dan interaksi ibu-anak. Untuk ibu, penelitian menunjukkan peningkatan gejala depresi, regulasi stres fisiologis, respons kontingen, menyusui dan interaksi ibu-anak. Kualitas keterikatan orang tua-bayi sebagai faktor ketahanan trauma serta prediktor kesehatan fisik orang dewasa. Pemberian sentuhan ibu sejak dini dapat mempengaruhi perkembangan sosio-emosional bayi dan kualitas keterikatan, dengan implikasi positif untuk fungsi hubungan ibu-anak.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Williams, L. R., & Turner, 2020b) bahwa bayi dari ibu remaja memiliki risiko lebih besar untuk kelekatan tidak aman dan gangguan perlekatan hingga dewasa. Bayi dalam kondisi intervensi lebih cenderung memiliki keterikatan yang aman dibandingkan dengan kondisi kontrol. Jam yang dihabiskan untuk *babywearing* berkorelasi positif dengan secure attachment, rpb = 0,40, dan berkorelasi negatif dengan disorganized attachment, rpb =−0,36. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggendong bayi merupakan alat yang efektif untuk mempromosikan keterikatan yang aman.

Kedekatan dengan bayi meningkatkan kesadaran ibu akan kebutuhan bayinya dan perilaku ibu yang responsif selanjutnya. Penelitian terbatas tentang menggendong bayi atau “menggendong bayi” (yaitu, menggendong atau menggendong bayi dalam gendongan kain yang dikenakan di tubuh) menunjukkan bahwa kontak fisik yang sering dan dekat meningkatkan respons ibu dan mendorong keterikatan yang aman antara ibu dan bayinya. Studi intervensi berbasis komunitas dari ibu remaja (menggunakan pendekatan metode campuran untuk menilai pengalaman ibu dengan menggendong bayi dan potensi penggunaan praktik menggendong bayi untuk meningkatkan ikatan ibu-bayi. Hasil penelitian penggunaan gendongan bayi adalah praktik yang hemat biaya dan relevan secara budaya, yang dapat meningkatkan ketenangan dan ikatan orang tua-bayi (Williams, L. R., & Turner, 2020a).

Studi yang mengeksplorasi praktik babywearing di AS dan bagaimana *babywearing* bersinggungan dengan hubungan ibu dengan bayinya dan keluarganya. Hasil menunjukkan bahwa bagi banyak ibu, babywearing adalah alat yang melayani banyak tujuan termasuk kenyamanan bayi, kemampuan ibu untuk menggunakan kedua tangan, sumber ikatan, dan untuk mempromosikan perkembangan bayi. Internet, khususnya *Facebook*, adalah tema sentral seputar *babywearing* yang mencakup paparan pertama, pembelajaran praktik, dan dukungan komunitas (Theses & Moran, 2017).

Pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap kualitas tidur bayi

Tabel 2. Pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap kualitas tidur bayi

Kualitas tidur bayi sebelum posisi M Shape		Kualitas tidur bayi setelah posisi M Shape				
		Baik f (%)	Cukup f (%)	Kurang f (%)	Total	P value
	Baik	34	1	0	35	
		17	0,5	0	17,5	
	Cukup	54	12	0	66	0,000
		27	6	0	33	
	Kurang	42	53	4	99	
		21	26,5	2	49,5	
Total		127	69	4	200	
		63,5	34,5	2	100	

Dari tabel 1.2 menunjukkan hasil tertinggi yaitu kualitas tidur bayi sebelum posisi M Shape cukup dan setelah posisi M Shape menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%), kemudian kualitas tidur bayi sebelum posisi M Shape kurang dan setelah posisi M Shape menjadi baik sebanyak 42 ibu (21%), dengan hasil menggunakan uji *Wilcoxon p* value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap kualitas tidur bayi di Posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

Gendongan membantu bayi beradaptasi di dunia yang baru dan asing sejak dilahirkan. Saat digendong, bayi bisa merasa sangat dekat dengan suasana ketika masih dalam kandungan. Ini adalah alasan mengapa setelah bayi dilahirkan, tubuh ibu menjadi tempat yang paling nyaman dan gendongan adalah alat yang paling tepat digunakan sehingga bayi mudah terlelap saat digendong dan mudah terbangan saat dilepaskan dari gendongan (Harahap, 2018).

Dalam dunia yang baru, luas, bising dan dingin membuat bayi sering gelisah dan menangis, namun kondisi saat berada dalam gendongan mengingatkan bayi selama mereka berada dalam kandungan. Mendengar degup jantung ibu, suara ibu yang khas, hangat tubuh ibunya serta ritme langkah dan pergerakan tubuh ibu adalah hal yang sangat dikenal bayi yang dengan cepat memberi mereka rasa aman dan tenang, itu sebabnya bayi mudah tertidur di dalam gendongan dan segera terbangun saat mereka diturunkan (Putri, 2017).

Tidur nyenyak sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Dan kebiasan tidur bayi yang sehat harus dimulai sejak dini. Bayi yang sering digendong juga lebih mudah tertidur, bahkan meski ibunya menidurkannya sambil melakukan aktivitas lain. Skala nyeri bayi yang sering digendong ternyata jauh lebih rendah daripada yang jarang digendong. Skala nyeri bisa diartikan sebagai kepekaan bayi terhadap rasa sakit. Makin sering digendong, makin rendah pula kepekaannya. Kecenderungan bayi menangis itu menurun sekitar 82% dan detak jantungnya juga menurun, dibanding yang tidak *skin to skin care* (Sativa, 2017).

Tidur di pelukan membuat bayi merasa lebih aman sehingga kadar kecemasan dan stres yang bayi alami berkurang. Digendong menciptakan suasana hangat, pengasuhan penuh kasih, dan respons terhadap kebutuhan bayi dibanding saat bayi tidur di boks. Berada di gendongan membuat bayi mendapat kehangatan, afeksi, sentuhan dan membuat detak jantung serta pernapasan bayi lebih baik. Bayi baru lahir biasanya membutuhkan waktu tidur 16 sampai 17 jam. Tapi, mereka akan bangun setiap dua sampai empat jam sekali. Di umur 6-8 minggu, sebagian besar bayi mulai lebih banyak jam tidurnya di malam hari dan lebih sedikit tidur di siang hari. Saat berumur 4 sampai 6 bulan, sebagian besar bayi akan mempunyai kebiasaan tidur selama 8 sampai 12 jam di malam hari. Dan biasanya, di malam hari bayi udah punya jam tidurnya. Kegiatan tidur di minggu-minggu pertama usia bayi diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan otaknya. Jadi, di balik kegiatan bayi yang tidur terus menerus, ada persiapan yang sedang dilakukan bayi (Sukmasari, 2018).

Gendongan *M Shape* adalah posisi menggendong yang benar dan posisi alami bayi. Gendongan *M Shape* menyerupai posisi bayi di dalam rahim, dengan kaki terentang dan terangkat ringan serta punggung berbentuk C. Gendongan yang tak sesuai dapat membahayakan perkembangan pinggul dan sumsum tulang belakang, serta dapat menyebabkan berbagai masalah serius. Menggendong bayi bisa diterapkan dari *newborn* hingga 12 bulan ke atas. Gendongan *M Shape* sebaiknya dilakukan sampai bayi mampu berjalan sendiri, dan aman serta telah ditetapkan sebagai standar internasional karena memiliki banyak bermanfaat membuat tidurnya lebih nyenyak, peningkatan ketahanan terhadap stres dan perkembangan psikomotorik pada usia 12 bulan (Fiona, 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Norholt, 2020) yaitu studi tentang kontak fisik bayi dengan ibu telah menunjukkan efek positif dalam berbagai domain. Untuk bayi, termasuk pengaturan tidur, pengaturan suhu dan detak jantung, respons perilaku, tangisan/kolik, perkembangan sosio-emosional, kualitas keterikatan, peluang perkembangan bicara, dan interaksi ibu-anak. Untuk ibu, penelitian menunjukkan peningkatan gejala depresi, regulasi stres fisiologis, respons kontingen, menyusui dan interaksi ibu-anak. Kualitas keterikatan orang tua-bayi sebagai faktor ketahanan trauma serta prediktor kesehatan fisik orang dewasa. Pemberian sentuhan ibu sejak dini dapat mempengaruhi perkembangan sosio-emosional bayi dan

kualitas keterikatan, dengan implikasi positif untuk fungsi hubungan ibu-anak.

Penelitian "*Potential Therapeutics Benefits of Babywearing*" oleh Robyn L. Reynolds Miller pada 2016 menyatakan, saat seorang anak disuntik dan lebih dulu digendong dengan gendogan M Shape selama 15 menit, maka berpotensi 85% jarang menangis dan 65% lebih jarang meringis menahan sakit. Menggendong juga bermanfaat bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus. Karena mereka mencari stimulasi yang menenangkan diri. Saat menggendong, secara naluriah, kita akan mengayunkan gendongan (Reynolds-Miller, 2016).

Pengasuhan ruang NICU dikaitkan dengan insiden depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma yang lebih besar, yang dapat mengganggu kemampuan perawat untuk membentuk keterikatan yang aman dengan bayi. Intervensi membawa bayi mereka dalam gendongan selama 3 jam sehari selama masa studi 2 bulan. Identifikasi mengenai perawatan kanguru dan perawatan kulit-ke-kulit, penurunan stres dan kecemasan, ketenangan dan tidur, keterikatan, dan pemberdayaan orang tua. Hasil menunjukkan bahwa babywearing memiliki potensi untuk mengatasi bahaya seperti stres, ketakutan, depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma yang mungkin dialami oleh perawat bayi di NICU. *Babywearing* dapat digunakan sebagai intervensi untuk mendukung perawat dan mempromosikan hasil kesehatan yang positif setelah keluar dari NICU (Miller, R. R., Bedwell, S., Laubach, L. L., & Tow, 2020).

Hasil penelitian menggunakan model linier hierarkis 3 tingkat pada 3 titik waktu (pra, pertengahan, dan pasca), kami menemukan bahwa menggendong bayi menurunkan detak jantung bayi dan pengasuh sehingga lebih mudah tidur nyenyak.. Selama periode 30 menit, denyut jantung bayi yang dikenakan oleh orang tua menurun 15 denyut per menit (bpm) dibandingkan dengan 5,5 bpm untuk bayi yang dikenakan oleh orang dewasa yang tidak dikenal, dan orang dewasa menurun 7 bpm (orang tua) dan hampir 3 bpm (orang dewasa yang tidak dikenal). Babywearing adalah intervensi non-invasif dan dapat diakses yang dapat memberikan kenyamanan bagi bayi yang didiagnosis dengan *Neonatal Abstinence Syndrome* (NAS). Babywearing dengan biaya murah, mendukung pengasuhan, dan dilakukan oleh pengasuh nonparent (misalnya, perawat, relawan). Kontak fisik yang dekat, dengan cara menggendong bayi, dapat meningkatkan hasil pada bayi dengan NAS di NICU dan mungkin mengurangi kebutuhan akan pengobatan farmakologis .(Williams, L. R., Gebler-Wolfe, M., Grisham, L. M., Bader, M. Y., & Cleveland, 2020).

Berikut adalah gambar menggendong posisi M Shape pada bayi yang disarankan:

Gambar 1 Menggendong posisi M

SIMPULAN

Hasil penelitian Bonding Attachment sebelum posisi *M Shape* cukup dan setelah posisi *M Shape* menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%), hasil uji *Wilcoxon* p value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap *Bonding Attachment*. Kualitas tidur bayi sebelum posisi *M Shape* cukup dan setelah posisi M Shape menjadi baik sebanyak 54 ibu (27%) hasil uji Wilcoxon p value adalah 0,000 artinya ada pengaruh menggendong posisi *M Shape* terhadap kualitas tidur bayi.

SARAN

Untuk ibu-ibu yang mempunyai balita, diharapkan menerapkan posisi M Shape sesuai usia dan cara yang benar, sehingga bisa mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan bermanfaat juga untuk ibunya menjadi lebih *rileks*, *hands free* sehingga bisa tetap bisa melaksanakan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Fahira, C. T., & Rosandini, M. (2021). ANALISA JENIS PRODUK GENDONGAN YANG SESUAI DIGUNAKAN PARA IBU DI MASA PANDEMI COVID-19. *SINGULARITY: Jurnal Desain Dan Industri Kreatif, 1(2), 56-61.* Retrieved from http://trilogi.ac.id/journal/ks/index.php/JSING/article/view/952

Fiona, D. (2021). *Ketahui Cara Gendongan M Shape dan Manfaatnya*. Retrieved from https://www.orami.co.id/magazine/mengenal-cara-menggendong-posisi-m-shape-serta-manfaatnya/

Girish, G., Divo, E., Price, C. T., & Huayamave, V. (2019). *Computational Investigation of Babywearing Biomechanics in regards to Developmental Dysplasia of the Hip*. Retrieved from https://pediatrics.aappublications.org/content/144/2_MeetingAbstract/745

Harahap, F. S. (2018). Menyingkap Fakta Dibalik Menggendong Bayi. Retrieved from https://bappeda.tanjungbalaikota.go.id/menyingkap-fakta-dibalik-menggendong-bayi/

Hidayati, F. (2020). M-Shape, Cara Menggendong Bayi yang Aman! Retrieved from https://mamapapa.id/cara-menggendong-bayi/

International Hip Dysplasia Institute. (2021). Baby wearing. Retrieved from https://hipdysplasia.org/baby-wearing/

Lesmana, B. (2019). *Ini 5 Manfaat Baik Menggendong Bayi dengan Posisi M-Shape*. https://www.popmama.com/baby/7-12-months/bella-les.

Mbada, C. E., Adebayo, O. S., Olaogun, M. O., Johnson, O. E., Ogundele, A. O., Ojukwu, C. P., ... & Makinde, M. O. (2019). Infant-carrying techniques: Which is a preferred mother-friendly method? *Health Care for Women International, 1-14*.

Miller, R. R., Bedwell, S., Laubach, L. L., & Tow, J. (2020). What Is the Experience of Babywearing a NICU Graduate? *Nursing for Women's Health, 24(3), 175-184*.

Muminah, A. (2017). M-shape is Baby's Leg Natural Position. Retrieved from https://www.afifahmmnh.com/post/2017/08/10/m-shape-is-babys-leg-natural-position

Norholt, H. (2020). Revisiting the roots of attachment: A review of the biological and psychological effects of maternal skin-to-skin contact and carrying of full-term infants. *Infant Behavior and Development, 60, 101441.* Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638319301663

Priyandini, A. R., & Widyanti, A. (2020). Evaluasi Produk Gendongan Bayi Menggunakan Metode Kansei Engineering. *Jurnal Optimasi Sistem Industri*, *19*(1), 33. https://doi.org/10.25077/josi.v19.n1.p33-39.2020

Putri, A. W. (2017). Posisi Menggendong Menentukan Kesehatan Anak. Retrieved from https://tirto.id/posisi-menggendong-menentukan-kesehatan-anak-cx7S

Ramadhini, E. S. (2019). *Digadang posisi terbaik, ini 6 manfaat gendong M Shape bagi bayi*. https://id.theasianparent.com/gendong-m-shape.

Reynolds-Miller, R. L. (2016). Potential therapeutic benefits of babywearing. *Creative Nursing, 22(1), 17-23*.

Riem, M. M. E., Lotz, A. M., Horstman, L. I., Cima, M., Verhees, M. W. F. T., Alyousefi-van Dijk, K., … Bakermans-Kranenburg, M. J. (2021). A soft baby carrier intervention enhances amygdala responses to infant crying in fathers: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, *132*(July), 105380. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105380

Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish.

Sativa, R. L. (2017). *Malas Gendong Bayi? Pesan Dokter Ini Akan Mengubah Pikiran Anda*. https://health.detik.com/bayi/d-3500431/malas-gend.

Sukmasari, R. N. (2018). *Penyebab Bayi Anteng Saat Tidur di Gendongan Bunda atau Ayah*. https://www.haibunda.com/parenting/20180828123811-.

Theses, M., & Moran, H. B. (2017). *Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Keeping Them Close: A Qualitative Examination of Mothers' Perceptions, Motivations, and Experiences with Babywearing*. Retrieved from https://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/4767

Wibowo, S. (2021). Metode TICKS, agar Bayi Tetap Aman dalam Gendongan. Retrieved from https://motherandbeyond.id/read/18559/metode-ticks-agar-bayi-tetap-aman-dalam-gendongan

Williams, L. R., & Turner, P. R. (2020a). Experiences with "Babywearing": Trendy parenting gear or a developmentally attuned parenting tool? *Children and Youth Services Review, 112, 104918*.

Williams, L. R., & Turner, P. R. (2020b). Infant carrying as a tool to promote secure attachments in young mothers: Comparing intervention and control infants during the still-face paradigm. *Infant Behavior and Development, 58, 101413*.

Williams, L. R., Gebler-Wolfe, M., Grisham, L. M., Bader, M. Y., & Cleveland, L. M. (2020). "Babywearing" in the NICU: An Intervention for Infants With Neonatal Abstinence Syndrome. *Advances in Neonatal Care, 20(6), 440-449*.