



Artikel Jurnal

**HUBUNGAN PEMBERIAN ASI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MAESAN BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

RISKA HANDAYANI

16.110.110.04

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2020**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PEMBERIAN ASI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAESAN
BONDOWOSO**

Riska Handayani
NIM. 16.1101.1004

Artikel jurnal ini telah diperiksa oleh pembimbing Skripsi Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2020

Pembimbing I



Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP.19701213 2005 01 2001

Pembimbing II



Ns. Siti Kholidah, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19880 925.1.1.1703822

HUBUNGAN PEMBERIAN ASI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAESAN BONDOWOSO

Oleh:

Riska Handayani¹⁾, Awatiful Azza²⁾, Siti Kholifah³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember. Telp: (0331) 332240 Fax : (0331) 337957 Email:
Fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id> Email:
riskahandayani238@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah istirahat atau tidur, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. ASI mengandung banyak protein, salah satunya adalah L-Triptofan yang dapat mempermudah proses tidur pada bayi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *retrospective study* dan teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster sampling* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI dan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menyusui dengan bayi usia 7-12 bulan yang memiliki riwayat menyusui saat usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan sejumlah 304 responden dengan sampel 173 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner tentang pemberian ASI dan BISQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*). Hasil penelitian dari 173 responden terdapat 61,8% bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif dan 86,1% bayi dengan kualitas tidur adekuat. Hasil dari analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *P value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara pemberian ASI dan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso. Penelitian ini direkomendasikan kepada ibu menyusui agar menjaga kualitas tidur pada bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal dengan cara pemberian ASI.

Kata kunci : Pemberian ASI; Kualitas Tidur; Bayi
Daftar Pustaka 46 (2011-2020)

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BREASTFEEDING AND
SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 0-6 MONTHS IN THE
PUBLIC HEALTH CENTER MAESAN BONDOWOSO***

ABSTRACT

Infancy is a golden age of human growth and development. One of the factors that affects a baby's growth and development is a rest or sleep because the repair neuro-brain occurs and it produces approximately 75% of growth hormone at this situation. The breast milk contains a lot of protein, one of them is *L-Tryptophan* making the infant sleep more easily. This study uses a correlational research design with a retrospective study approach and the sampling technique used is cluster sampling aiming to find the correlation between the breastfeeding and the sleep quality of the infants aged 0-6 months. The population of this study was breastfeeding mothers who had the infants aged 7-12 months with a history of breastfeeding at the age of 0-6 months in the Public Health Center of Maesan where its working area had 304 respondents and the sample were 173 respondents. The data collection tool used was the questionnaires about breastfeeding and BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire). The results of 173 respondents described that there was 61.8% infants receiving exclusive breastfeeding and 86.1% infants having adequate sleep quality. The results were analyzed by the Chi-Square test that obtained the value of P-value = 0,000 < 0.05, which meant there was a correlation between the breastfeeding and the sleep quality of infants aged 0-6 months in the Public Health Center of Maesan Bondowoso. This study is recommended for the lactating mothers aiming to maintain the quality of infants' sleep that can support optimal growth and development of infants by breastfeeding.

Keywords : *Breastfeeding; Sleep Quality; Infant
Bibliography 46 (2011-2020)*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode neonatal atau neonatus adalah bulan pertama kehidupan, selama periode ini bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menakjubkan Hamilton (2000) dalam Indriyani (2016). Masa ini bayi harus selalu dipantau oleh orang tua sehingga peran orang tua harus mampu memberikan perawatan dan memantau perkembangan bayi baru lahir (Indriyani, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat Mardiana (2009) dalam Nugraheni & Ambarwati (2018).

Penelitian yang dilakukan Lukmasari tahun 2017 menunjukkan bahwa bayi yang mengalami masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Hasil penelitian yang dilakukan Nugraheni tahun 2018 diperoleh data 52,4% bayi memiliki kualitas tidur sedang yaitu tidur pada malam hari kurang dari 12 jam, terbangun lebih dari 2 kali dan mengalami masalah yang mengganggu tidur seperti enurisis atau mengompol, mimpi buruk dan lingkungan yang kurang nyaman. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur, antara lain status kesehatan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, obat-obatan, dan diet/nutrisi (Asmadi, 2012).

Nutrisi terbaik pada bayi adalah ASI, karena selain mudah dicerna oleh bayi ASI juga mengandung berbagai unsur yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Asupan nutrisi utama, yaitu pemberian ASI yang sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memungkinkan bayi usia 0-6 bulan untuk tidur dengan

nyenyak. ASI merupakan satu-satunya jenis nutrisi yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual, dengan kandungan nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi ASI juga bermanfaat untuk tidur bayi, termasuk masalah pada pernafasan dan perilaku gelisah pada bayi (Galbally *et al.*, 2013). Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan Hubertin (2004) dalam Indriyani (2016). ASI juga mengandung banyak protein, salah satunya adalah triptofan (asam amino) yang dapat mempermudah proses tidur pada bayi (Saputra, 2013).

Secara nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 35,73% sangat jauh dengan angka yang ditargetkan oleh Depkes RI yaitu 80% (Kemenkes RI, 2018). Cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur pada tahun 2017 sebesar 34,92 %, Kabupaten Bondowoso pada tahun 2017 sebesar 70,5 %, sedangkan di Kecamatan Maesan masih terdapat sekitar 12,5% bayi yang tidak termasuk cakupan ASI eksklusif dan secara teori mempunyai risiko gangguan pada kualitas tidurnya (Dinkes Kabupaten Bondowoso, 2017).

Wilayah Kerja Puskesmas Maesan terdiri dari 12 kelurahan, dimana jumlah bayi usia 7-12 bulan yaitu sebanyak 304 bayi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Sedap Malam 1 dan 2 Dusun Kosawah Desa Gunungsari Kecamatan Maesan dengan mewawancarai 8 ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 7-12 bulan, diperoleh data 3 ibu menyusui parsial mengatakan bahwa bayi sulit untuk

memulai tidur pada malam hari, bayi perlu kenyamanan lain seperti digendong dan ditimang untuk dapat memulai tidur, dan 5 ibu menyusui eksklusif mengatakan bahwa ketika malam hari bayi bangun setiap 2-3 jam sekali untuk menyusu, bayi akan tenang setelah merasa kenyang dan ketika menyusui ibu mengatakan bahwa terkadang ia juga menepuk atau mengelus bayi untuk membuat bayi tertidur kembali.

Perawat merupakan salah satu pemberi pelayanan kesehatan baik kepada individu, kelompok ataupun masyarakat. Salah satu peran perawat yang dapat dilakukan sesuai dengan fenomena diatas, yaitu sebagai edukator, dimana perawat harus bisa untuk memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI dan kualitas tidur bagi bayi, terutama bagi masyarakat yang berada di pedesaan yang minim akan informasi. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya suatu penelitian yang berjudul "Hubungan Pemberian ASI dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso".

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.
- c. bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, yaitu desain penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Notoatmodjo, 2012). Peneliti menggunakan pendekatan *retrospective study*, yaitu suatu penelitian berupa pengamatan terhadap peristiwa-peristiwa yang telah terjadi.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu menyusui dengan bayi usia 7-12 bulan yang memiliki riwayat menyusu saat usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan. yaitu sebanyak 304 bayi dengan sampel yang digunakan sebanyak 173 responden yang telah diseleksi dengan kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tentang pemberian ASI dan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) untuk mengukur kualitas tidur bayi.

Data yang telah di dapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji

Chi Square yang bertujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

1. Usia Ibu, Jumlah Anak, Pekerjaan Ibu Menyusui

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu, Jumlah Anak, Pekerjaan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso, April 2020

| | Data Umum | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-------------------|------------|-------------|
| Usia Ibu | <20 tahun | 19 | 11,0% |
| | 21-35 tahun | 138 | 79,8% |
| | >36 tahun | 16 | 9,2% |
| Jumlah Anak | 1 anak | 111 | 64,2% |
| | 2-3 anak | 54 | 31,2% |
| | >4 anak | 8 | 4,6% |
| Pekerjaan | IRT tidak bekerja | 134 | 77,5% |
| | Buruh | 11 | 6,4% |
| | Wiraswasta | 22 | 12,7% |
| | PNS | 6 | 3,5% |
| Total | | 173 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar usia ibu menyusui adalah 21-35 tahun sejumlah 138 ibu (79,8%), sebagian besar ibu menyusui memiliki 1 anak, yaitu sejumlah 111

responden (64,2%), frekuensi pekerjaan ibu menyusui sebagian besar adalah ibu rumah tangga tidak bekerja dengan jumlah 134 responden (77,5%).

B. Data Khusus

1. Pemberian ASI dan kualitas tidur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemberian ASI dan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso, April 2020

| Data Khusus | | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-------------------|------------|-------------|
| Pemberian ASI | ASI Eksklusif | 107 | 61,8% |
| | ASI Non Eksklusif | 66 | 38,2% |
| Kualitas Tidur | Adekuat | 149 | 86,1% |
| | Tidak Adekuat | 24 | 13,9% |
| Total | | 173 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu menyusui memberikan ASI Eksklusif, yaitu sebesar 107 bayi (61,8%), dan mayoritas kualitas tidur bayi pada saat usia 0-6 bulan adekuat sejumlah 149 bayi (86,1%).

2. Hubungan Pemberian ASI dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.

Tabel 3. Hubungan Pemberian ASI dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso, April 2020

| | | Kualitas Tidur | | | | Total | P value |
|---------------|-------------------|----------------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|
| | | Adekuat | | Tidak adekuat | | | |
| | | N | % | n | % | n | % |
| Pemberian ASI | ASI Eksklusif | 102 | 95,3 | 5 | 4,7 | 107 | 100 |
| | ASI Non Eksklusif | 47 | 71,2 | 19 | 28,8 | 66 | 100 |
| | Total | 149 | 86,1 | 24 | 13,9 | 173 | 100 |

Tabel diatas merupakan hasil dari korelasi dukungan pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan dengan menggunakan uji statistik *Chi Square*, hasil yang diperoleh $p = 0,000$ artinya $p \leq 0,05$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa H_1 yang artinya ada hubungan antara pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil

1. Identifikasi Pemberian ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso dengan jumlah sampel 173 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu memberikan ASI eksklusif pada bayi, yaitu sejumlah 170 responden (61,8%). Pemberian ASI eksklusif merupakan suatu kondisi dimana bayi hanya diberikan ASI saja sejak 24 jam pertama setelah persalinan tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya kecuali obat, vitamin atau mineral sampai bayi usia 0-6 bulan Riskedas (2010) dalam Kemenkes RI (2014).

Berkaitan dengan pemberian ASI eksklusif, ada beberapa potensi kemungkinan yang mendukung ditinjau dari data demografi salah satunya yaitu pekerjaan ibu, mayoritas ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso adalah ibu rumah tangga tidak bekerja yaitu sebesar 134 responden (77,5%) dan dari 134 ibu tersebut terdapat 87 responden (64,9%) yang memberikan ASI eksklusif.

Ibu yang tidak bekerja memiliki kemungkinan besar untuk memberikan ASI secara eksklusif dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Hal ini dikarenakan ibu yang tidak melakukan pekerjaan diluar rumah akan memiliki banyak waktu dan kesempatan untuk menyusui bayinya dibandingkan dengan ibu yang bekerja diluar rumah Kurniawan (2013) dalam Putri, *et al.*, (2013). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan (Koba, 2019) penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 39 responden sebagian besar yang memberikan ASI eksklusif adalah ibu rumah tangga tidak bekerja yaitu sejumlah 14 orang (73,68%). Hal tersebut dapat terjadi karena ibu rumah tangga tidak bekerja memiliki waktu yang cukup untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang bekerja, sehingga perilaku pemberian ASI eksklusif kemungkinan besar dapat dilakukan.

Menurut Sutanto (2018) stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi meningkatnya hormon prolaktin yang berfungsi dalam produksi ASI. Ibu yang tidak bekerja kemungkinan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang bekerja, karena tidak ada hal khusus yang berhubungan dengan beban kerja yang menjadi tanggung jawabnya, sehingga ibu tidak bekerja cenderung bersifat fokus dalam perawatan bayi termasuk dalam hal laktasi (Indriyani and Asmuji, 2017).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2016) penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan stres dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu yang dapat mengendalikan emosional serta psikologisnya dengan baik akan berdampak baik pada tubuh dalam merespon stimulus, sehingga kondisi rileks ini dapat memperlancar pengeluaran hormon-hormon laktasi.

Potensi kemungkinan lain yang mendukung berdasarkan data demografi yakni usia ibu, dalam penelitian ini sebagian besar ibu menyusui berusia 21-35 tahun yaitu sejumlah 138 responden (79,8%). Usia 20-35 tahun merupakan usia yang aman dan dianjurkan untuk kehamilan persalinan dan menyusui (BKKBN, 2018).

Menurut Hidajati (2012) dalam Ulfah and Nugroho (2020) ibu dengan usia kurang dari 20 tahun memiliki fisik, mental dan psikologi yang belum matang saat menghadapi kehamilan, persalinan, dan pemberian ASI. Sedangkan ibu dengan usia lebih dari 35 tahun produksi hormon relatif berkurang sehingga proses laktasi tidak dapat berjalan dengan baik, kondisi fisik dan alat reproduksi yang sudah menurun secara fungsi akan menimbulkan resiko bawaan pada bayi ataupun kesulitan ibu saat kehamilan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afriyani *et al.*, 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat

hubungan antara umur ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu dengan usia 20-35 tahun mempunyai kecenderungan 2,967 kali lebih besar untuk menyusui secara eksklusif dibandingkan pada kelompok ibu dengan usia kurang dari 20 atau lebih dari 35 tahun.

2. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur merupakan keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan seseorang selama tidur yang dapat memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi ketika akan beraktivitas, sehingga pada saat bangun tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu, gelisah, sakit kepala, menguap atau mengantuk, perasaan mudah marah, konjungtiva merah dan perhatian yang terpecah (Sagala (2011) dalam Noviyanti (2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada seluruh sampel dengan jumlah 173 responden diketahui bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang adekuat sejumlah 149 bayi (86,1%). Tidur bayi dikatakan berkualitas jika tidur tidak kurang dari 9 jam, frekuensi bangun tidak lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya tidak lebih dari 1 jam. Selain itu keadaan bayi yang selalu rewel dan menangis saat bangun tidur, serta sulit untuk tidur kembali menjadi indikator adanya gangguan tidur pada bayi sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Yulianti (2015) dalam Pase and Zendrato (2016).

Ditinjau dari data demografi terdapat salah satu kemungkinan

yang dapat mendukung tingginya frekuensi kualitas tidur yang adekuat pada bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso, yaitu jumlah anak. Menurut Afriyani, *et al.*, (2018) jumlah anak diperkirakan ada kaitannya dengan fokus orang tua, pada anak pertama fokus orang tua dalam memberikan asuhan kepada anak masih belum terpecah dan sedang memiliki semangat yang tinggi untuk menjadi orang tua baru, sehingga orang tua akan berhati-hati dalam merawat anak dan ingin selalu berada disamping anak untuk memberikan asuhan yang baik.

Soetjiningsih (2012) juga mengatakan bahwa jumlah anak yang banyak akan mengakibatkan berkurangnya perhatian dan kasih sayang yang diberikan kepada anak, perhatian ibu dengan satu anak akan sangat berbeda dengan ibu banyak anak dimana perhatiannya dalam mengasuh anak akan terpecah apalagi jika jarak kelahiran terlalu dekat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah and Rahmawati (2018) dalam penelitian tersebut terdapat (40%) responden dengan anak ke satu, penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu yang memiliki satu anak akan lebih banyak waktu untuk mengasuh dan terfokus sehingga dapat menjalankan peran yang positif dalam pencapaian perkembangan anak sesuai dengan usia tahapan perkembangannya.

Berdasarkan data demografi yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso terdapat 111 bayi yang merupakan

anak ke satu dengan presentase (64,2%) dan terdapat 99 bayi (89,2%) dengan kualitas tidur yang adekuat. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hellen *et al.*, (2018) penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak akan merasa tenang, aman dan nyaman ketika bersama dengan ibu, sehingga bayi akan lebih mudah dan nyenyak tidurnya ketika didekat ibu.

3. Hubungan Pemberian ASI dengan Kualitas Tidur pada Bayi

Periode neonatal atau neonatus adalah bulan pertama kehidupan, selama periode ini bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menakjubkan Hamilton (2000) dalam Indriyani (2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat Mardiana (2009) dalam Nugraheni & Ambarwati (2018). Hal tersebut terjadi karena sekitar 75% *growth hormone* diekskresi pada saat anak tidur, dimana hormon pertumbuhan ini diekskresikan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika ia bangun, tingginya kadar *growth hormone* ini erat hubungannya dengan kondisi fisik (Zahara *et al.*, 2013).

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Asupan nutrisi utama, yaitu pemberian ASI yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat membuat bayi usia 0-6 bulan untuk tidur dengan nyenyak (Asmadi, 2012). ASI merupakan satu-satunya jenis nutrisi yang mencukupi seluruh

unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual, dengan kandungan nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi ASI juga bermanfaat untuk tidur bayi, termasuk masalah pada pernafasan dan perilaku gelisah pada bayi (Galbally *et al.*, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *p value* $0,00 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso. Menurut (Asmadi, 2012) seseorang akan lebih mudah tidur jika memakan makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging dan ikan tuna. ASI banyak mengandung protein salah satunya adalah triptofan, sehingga pemberian ASI dapat mempermudah proses tidur pada bayi Saputra (2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Huang *et al.*, 2016) dengan judul "*Feeding Methods, Sleep Arrangement, and Infant Sleep Patterns: a Chinese Population-Based Study*" menunjukkan bahwa pemberian ASI berkaitan dengan pola tidur bayi, dimana bayi dengan ASI secara eksklusif mendapatkan tidur yang tenang pada malam hari dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI non eksklusif, tetapi tidak ada perbedaan yang ditemukan dalam total tidur 24 jam. Peneliti tersebut mengatakan bahwa hal tersebut terjadi karena tingkat melatonin pada ASI yang meningkat pada malam hari.

Menurut Indriyani (2016) protein dalam ASI lebih banyak terdiri dari protein *whey* yang lebih mudah diserap oleh usus bayi dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam, oleh karena itu bayi dengan ASI eksklusif akan lebih sering terbangun pada malam hari karena merasa lapar, namun hal tersebut justru akan berdampak baik dalam produksi ASI (Sutanto, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hellen *et al.*, (2018) dengan judul "*Breastfeeding, Bed-Sharing and Infant Sleep*" penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi bangun malam pada bayi dengan ASI eksklusif lebih banyak dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan susu formula. Elias (1968) dalam Hellen *et al.*, (2018) juga menjelaskan bahwa jarang terbangun dari tidur ketika malam hari pada usia dini 4 bulan merupakan suatu hal yang sangat mengherankan jika dianggap dari sudut evolusi, karena bayi manusia sama seperti primata lainnya yang secara fisiologis juga disesuaikan untuk sering menyusui dan kontak fisik dengan ibunya.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner, dimana kuesioner pada variabel independen belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu.

2. Responden

Pengambilan data terhalangi karena terjadinya pandemi COVID-19. Rencana awal penelitian ini akan dilakukan pada bulan April dan akan dilakukan langsung oleh peneliti dengan responden ketika posyandu, namun karena terjadinya wabah tersebut peneliti mengambil data dengan cara menitipkan kuesioner kepada beberapa kader ketika pelaksanaan imunisasi di Balai Desa karena adanya kesamaan jadwal imunisasi yang dilakukan di tiap desa. Peneliti juga melakukan pengambilan data dengan *dor to dor* kerumah responden.

C. Implikasi Keperawatan

Menurut Saputra (2013) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, salah satunya diet/nutrisi. Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, daging, susu, dan ikan tuna dapat menyebabkan orang untuk lebih mudah tidur. ASI banyak mengandung protein salah satunya adalah triptofan, oleh karena itu ASI dapat membantu bayi untuk lebih cepat tidur (Asmadi, 2012).

Hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa bayi yang

mendapatkan ASI Eksklusif mempunyai kualitas tidur yang adekuat. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dimana sebagian besar bayi mendapatkan ASI Eksklusif, dan dapat diketahui pula bahwa kualitas tidur yang adekuat sebagian besar dimiliki oleh bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif daripada bayi yang mendapatkan ASI Non Eksklusif.

Perlu adanya peningkatan informasi dalam implikasi keperawatan terhadap ibu menyusui mengenai manfaat pemberian ASI dan pentingnya kualitas tidur yang adekuat pada bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemberian informasi tersebut dapat diberikan ketika kegiatan Posyandu dengan metode ceramah dan tanya jawab. Tenaga kesehatan juga dapat mengarahkan ibu menyusui untuk mendapatkan informasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena masih banyak responden yang menganggap bahwa masalah tidur pada bayi merupakan hal yang biasa dan lumrah terjadi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso jumlah terbanyak adalah pemberian ASI Eksklusif yaitu sejumlah 107 bayi (61,8%). Pemberian ASI Non Eksklusif berjumlah 66 bayi (38,2%).
2. Kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja

Puskesmas Maesan Bondowoso jumlah terbanyak adalah kualitas tidur adekuat yaitu sejumlah 149 bayi (86,1%), sisanya terdapat 24 bayi (13,9%) dengan kualitas tidur yang tidak adekuat.

3. Ada hubungan antara pemberian ASI dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso.

B. Saran

1. Responden
Penelitian ini disarankan bagi ibu menyusui agar menjaga kualitas tidur pada bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal dengan cara memberikan ASI kepada bayi.
2. Keluarga
Penelitian ini disarankan bagi keluarga untuk dapat selalu mendukung ibu dalam memberikan ASI Eksklusif dan menjaga kualitas tidur sang bayi.
3. Pendidik Keperawatan
Penelitian ini disarankan dapat memberikan masukan dan meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya pemberian ASI untuk menjaga kualitas tidur yang adekuat pada bayi untuk mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
4. Tenaga Kesehatan
Penelitian ini disarankan bagi tenaga kesehatan untuk lebih aktif, inovatif, komunikatif, dan kreatif dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya kualitas tidur bagi

pertumbuhan dan perkembangan bayi.

5. Pelayanan Kesehatan
Penelitian ini disarankan bagi pelayanan kesehatan untuk mengembangkan proses pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi dengan cara pemberian ASI.

6. Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen pada variabel independen agar instrumen benar-benar valid. Disarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian ASI Eksklusif dan ASI non eksklusif dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan menggunakan analisis multivariat dengan menghubungkan tiap variabel. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kualitas tidur dengan tumbuh kembang bayi usia 0-6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, R., Savitri, I. and Sa'adah, N. (2018) 'Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif di BPM Maimunah Palembang', *Jurnal Kesehatan*, 9(2), p. 331. doi: 10.26630/jk.v9i2.640.
- Asmadi (2012) *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. 1st edn. Edited by H. Haroen. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah, N. and Rahmawati, D. (2018) 'Journal of Issues in', pp. 38–46.
- Engler, A. C. et al. (2016) 'Breastfeeding may improve nocturnal sleep and reduce infantile colic: Potential role of breast milk melatonin', *European Journal of Pediatrics*, 171(4), pp. 729–732. doi: 10.1007/s00431-011-1659-3.
- Galbally, M. et al. (2013) 'Breastfeeding and infant sleep patterns: An Australian population study', *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(2). doi: 10.1111/jpc.12089.
- Huang, X. N. et al. (2016) 'Feeding methods, sleep arrangement, and infant sleep patterns: a Chinese population-based study', *World Journal of Pediatrics*, 12(1), pp. 66–75. doi: 10.1007/s12519-015-0012-8.
- Indriyani, D. dkk (2016) *Edukasi Postnatal dengan pendekatan family centered maternity care (FCMC)*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Indriyani Diyan and Asmuji (2017) 'In Postpartum ' S Mother Work And Do Not Work In Sumbersari Jember Puskesmas Area', *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 2(2), pp. 148–153.
- Koba, E. R. (2019) 'Hubungan Jenis Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Bayi Di Puskesmas Ranomuut Manado', *Jurnal Keperawatan*, 7(1), pp. 1–6.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R. and Marni (2018) 'Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri', 7(1), pp. 19–23.
- Pasaribu, P., Mayulu, N. and Malonda, N. S. H. (2017) 'Hubungan Status Sosial Ekonomi Orangtua dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Manado', *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, pp. 1–9.
- Pase, M. and Zendrato, R. Y. (2016) 'Hubungan Baby Massage dengan kualitas tidur tahun 2016', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Putri, N. A., Sukarya, W. S. and Achmad, S. (2013) 'Pemberian ASI Eksklusif Pada Wanita Pekerja Pabrik Lebih Sedikit Daripada Ibu Rumah Tangga',

- Kedokteran, Fakultas Bandung, Universitas Islam*, pp. 880–885.
- Safitri, I., Ariana, S. and Wijayanti, A. C. (2018) ‘Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI’, 8(1), pp. 13–19.
- Saputra Lyndon (2013) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edited by Agustina. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sutanto, A. V. (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas & menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ulfah, H. R. and Nugroho, F. sStyo (2020) ‘Hubungan usia, pekerjaan dan pendidikan ibu dengan pemberian asi eksklusif’, *Ilmiah Keperawatan*, 8(1), pp.9–18.



