

BUKU SAKU

MENGGENDONG POSISI M SHAPE



UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA
TAHUN 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga Buku Saku Menggendong Posisi M Shape dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat tersusun.

Buku Saku Menggendong Posisi M Shape adalah sebagai media atau alat bantu promosi kesehatan kepada ibu-ibu di posyandu Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

Kami menyadari Buku Saku Menggendong Posisi M Shape ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat kami harapkan untuk perbaikan yang akan datang.

Purwokerto, Mei 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

1. Mitos Dan Fakta Menggendong Bayi.....	3
2. Manfaat Menggendong M Shape.....	6
3. Cara Menggendong Yang Aman Dan Nyaman.....	7
4. Memilih Gendongan Yang Tepat	11
5. Manfaat Menggendong M Shape.....	12



MITOS DAN FAKTA MENGGENDONG BAYI

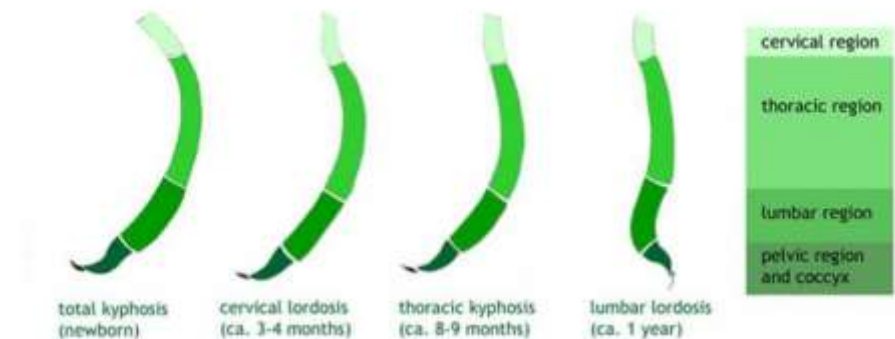
Telah dipaparkan sebelumnya bahwa kegiatan menggendong bayi sudah menjadi kebiasaan turun temurun dari nenek moyang kita dalam keseharian di berbagai bangsa. Namun ternyata, masih banyak yang belum memahami bagaimana cara menggendong yang aman dan nyaman dan lebih percaya pada mitos dibandingkan hasil penelitian ilmiah para ahli. Ada dua mitos yang paling sering ditemui saat menggendong bayi. Kedua mitos inilah yang sering membuat orang tua menjadi ragu saat akan menggendong bayinya. Berikut mitos dan penjelasan ilmiah untuk menjawab mitos tersebut (Harahap, 2018).

1. **Mitos : Kaki bayi harus diluruskan dan tidak boleh dibiarkan mengangkang karena nanti anak jalannya jadi mengangkang, atau kakinya nanti akan tumbuh berbentuk O.**

Fakta: Terlebih dahulu mari kita telaah bagaimana pertumbuhan tulang belakang dan kaki bayi sejak lahir berikut.

Perkembangan bentuk tulang belakang bayi 0 bulan – 1 tahun

Posisi natural kaki bayi seperti kaki katak (frog-like position)



Sumber: hipdysplasia.org

Sejak tumbuh di dalam rahim ibu, bentuk tulang belakang bayi sudah melengkung dan masih tetap melengkung saat ia dilahirkan. Saat dilahirkan, bentuk tulang belakang bayi masih melengkung (total kyphosis) yang apabila dilihat dari samping membentuk seperti huruf C (sering disebut C-shape) jika dilihat dari arah samping. Lalu seiring dengan pertumbuhannya, tulang belakang bayi akan berubah semakin tegak menuju ke bentuk tulang belakang yang sama dengan tulang belakang manusia dewasa (lumbar lordosis) (Hidayati, 2020).



Selain perubahan tulang belakang, bentuk kaki bayi juga mengalami perubahan seiring pertumbuhannya. Kaki bayi baru lahir secara alami berada dalam posisi mengangkang seperti kaki kodok (*frog-like position*). Banyak masyarakat di Indonesia berusaha meluruskan kaki bayi sejak lahir seperti membedong bayi dengan memaksa kaki agar tetap lurus dengan anggapan agar pertumbuhan kaki bayi akan lurus dan baik saat dewasa. Jika kaki bayi baru lahir diluruskan secara paksa malah dapat beresiko sendi kaki bergeser dari soketnya dan bayi mengalami kelainan tulang (hip dysplasia). Hip dysplasia bawaan pada bayi baru lahir sering kali tidak terdeteksi dan meluruskan kaki bayi akan memperparah keadaan tersebut. Pada kenyataannya, seiring fase pertumbuhan bayi mulai dari merangkak, berdiri, berjalan dan berlari, maka bentuk kaki bayi pun akan lurus dengan sendirinya (International Hip Dysplasia Institute, 2021).

Sekalipun dokter menyatakan bahwa tidak banyak yang dapat orang tua lakukan saat terjadinya displasia pinggul bawaan, namun setidaknya orang tua bisa mencegah hal itu terjadi pada anak yang pinggulnya normal dengan cara menggendong atau membedong bayi dengan benar.

2. **Mitos: Bayi yang sering digendong akan menjadi 'bau tangan' dan manja**

Fakta : Bayi sangat suka digendong karena sesungguhnya bayi memang selalu 'digendong' sedari masih dalam kandungan ibunya. Sejak dalam kandungan, bayi senantiasa mendengar detak jantung ibu, suara ibu yang khas, hangat tubuh ibunya serta ritme pergerakan tubuh ibu. Namun ketika bayi lahir ke dunia luar yang sangat asing baginya, bayi menjadi mudah menangis dan gelisah karena belum terbiasa.

Gendongan membantu bayi beradaptasi di dunia yang baru dan asing sejak ia dilahirkan. Saat digendong, bayi bisa merasa sangat dekat dengan suasana ketika masih dalam kandungan. Itulah 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 terbangun saat dilepaskan dari gendongan (Lesmana, 2019).

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 (Muminah, 2017).

Sebuah penelitian berjudul *Increased Carrying Reduces Infant Crying: A Randomized Controlled Trial* oleh Hunziker UA dan Barr.RG juga menemukan bahwa bayi yang digendong selama 3 jam sehari lebih sedikit menangis sebanyak 43% dibandingkan bayi yang tidak digendong, terutama pada tiga bulan sejak kelahirannya

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. 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 kita, orangtuanya, selalu ada untuknya. Jadi, mitos mengenai anak tidak boleh sering digendong agar anak tidak “bau tangan” adalah tidak benar (Muminah, 2017).

MANFAAT MENGGENDONG M SHAPE

Ada banyak manfaat dari menggendong bayi. Bayi yang tenang dalam gendongan dapat belajar banyak hal dan lebih mudah diajak berinteraksi, meningkatkan kemampuan mereka dalam membuat pilihan hidupnya, menciptakan keintiman serta interaksi yang kuat dan bayi secara konstan belajar menjadi manusia (Putri, 2017).

Bayi yang merasa aman dan nyaman dalam gendongan membuat ibu yang menyusui menjadi tenang dan percaya diri sehingga hidupnya menjadi lebih bahagia lalu kadar hormon oksitosin yang berperan besar dalam produksi ASI juga membantu mengatasi depresi pasca melahirkan.

Manfaat menggendong lainnya seperti membantu orang tua baru yang panik dalam menenangkan bayi yang menangis,

membantu berbagai pekerjaan rumah tangga sehari-hari sekaligus menjaga dan memberi perhatian kepada si kecil, mempermudah akses untuk bepergian kemana saja serta membantu membakar kalori penggendong.

Manfaat menggendong bagi bayi adalah:

1. Mengurangi tangisan,
2. Pengganti *tummy time* (waktu tengkurap),
3. Membantu perkembangan ritme sirkadian (pola tidur dan bangun),
4. Membantu perkembangan berbicara,
5. Membantu reflux dan kolik,
6. Membantu perkembangan indera penciuman,
7. Membantu perkembangan vestibular (sistem keseimbangan),
8. Mempromosikan tidur nyenyak dan lama,
9. Mempromosikan pemberian ASI,
10. Mempromosikan pertumbuhan,
11. Mempromosikan kontak kulit ke kulit,
12. Reka ulang kondisi dalam rahim (trimester keempat),
13. Menambah durasi menyusui,
14. Memungkinkan penambahan waktu diam-waspada,

15. Meningkatkan kekuatan inti otot,
16. Memberikan keamanan,
17. Menyediakan lingkungan yang aman untuk tidur,
18. Mengatur suhu, pernapasan, dan denyut jantung,
19. Mengurangi terhadap paparan toksin berbahaya

Manfaat menggendong bagi penggendong:

1. Bisa lepas tangan (*hands free*),
2. Meringankan kegelisahan,
3. Menambah *oxytocyn* (*happy hormones*),
4. Membantu memperlerat ikatan antara bayi dan penggendong,
5. Membantu pemberian cinta secara penuh,
6. Memperbolehkan bayi untuk merasa menjadi bagian dan terlibat,
7. Membantu hubungan keluarga,
8. Mempromosikan ikatan,
9. Menjauhkan orang lain atau orang asing untuk menjangkau anak,
10. Interaksi dengan berbagai macam orang.

Dengan memahami manfaat menggendong, kegiatan menggendong pun akan menjadi jauh lebih bermakna sehingga memotivasi orang tua untuk selalu meluangkan waktu menggendong anak-anaknya. Menggendong tak lagi diingat sebagai pekerjaan melelahkan melainkan menyenangkan.

CARA MENGGENDONG YANG AMAN DAN NYAMAN

Setelah mengetahui manfaat menggendong, perlu diketahui juga bagaimana cara menggendong yang tak hanya aman namun juga nyaman bagi anak dan juga penggendongnya. Agar dapat menggendong dengan aman dan nyaman, kita dapat mengacu pada pedoman penting dalam menggendong. *School of Babywearing* memberikan beberapa poin yang harus diingat ketika kita menggendong, yaitu 'TICKS' (Ramadhini, 2019).

1. (T)ight

Ketat. Eratkan gendongan sehingga badan anak menempel di badan anda, anak serasa dipeluk. Kain yang longgar, membuat anak jadi mudah bergeser / susah bernafas.

2. **(I)n View at All Times**

Posisi wajah anak harus selalu bisa terlihat agar penggendong dapat dengan mudah melihat tanda-tanda dari wajah anak (misal: mengantuk, resah, takut, dsb). Wajah anak tidak boleh sampai tertutup oleh kain gendongan, bisa mengganggu pernafasan.

3. **(C)lose Enough to Kiss**

Kepala anak terjangkau untuk dicium. Bagian atas kepala anak dekat dengan dagu penggendong.

4. **(K)eep Chin of The Chest**

Posisi badan anak jangan terlalu melengkung / menunduk, apalagi sampai dagu anak menempel ke dada anak, karena bisa mengganggu pernafasan. Pastikan ada jeda 1-2 jari antara dagu dan dada anak.

5. **(S)upported Back**

Dalam posisi gendong tegak, dada dan perut menempel di tubuh anda, dan punggung anak tersanggah dengan aman (sesuai umur anak).

Selain lima hal di atas, ada juga 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.

The T.I.C.K.S. Rule for Safe Babywearing

Keep your baby close and keep your baby safe.

When you're wearing a sling or carrier, don't forget the T.I.C.K.S.



- ✓ **TIGHT**
- ✓ **IN VIEW AT ALL TIMES**
- ✓ **CLOSE ENOUGH TO KISS**
- ✓ **KEEP CHIN OFF THE CHEST**
- ✓ **SUPPORTED BACK**



TIGHT – slings and carriers should be tight enough to hug your baby close to you as this will be most comfortable for you both. Any slack/loose fabric will allow your baby to slump down in the carrier which can hinder their breathing and pull on your back.



IN VIEW AT ALL TIMES – you should always be able to see your baby's face by simply glancing down. The fabric of a sling or carrier should not close around them so you have to open it to check on them. In a cradle position your baby should face upwards not be turned in towards your body.



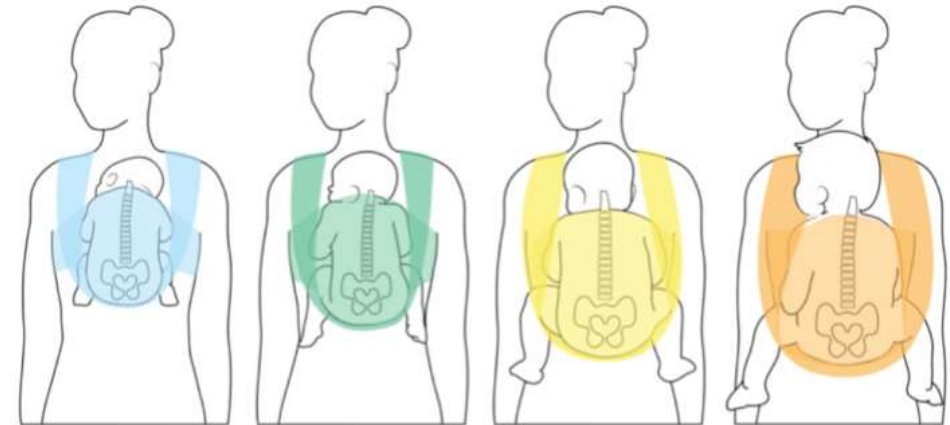
CLOSE ENOUGH TO KISS – your baby's head should be as close to your chin as is comfortable. By tipping your head forward you should be able to kiss your baby on the head or forehead.



KEEP CHIN OFF THE CHEST – a baby should never be curled so their chin is forced onto their chest as this can restrict their breathing. Ensure there is always a space of at least a finger width under your baby's chin.



SUPPORTED BACK – in an upright carry a baby should be held comfortably close to the wearer so their back is supported in its natural position and their tummy and chest are against you. If a sling is too loose they can slump which can partially close their airway. *(this can be tested by placing a hand on your baby's back and pressing gently - they should not uncurl or move closer to you.)* A baby in a cradle carry in a pouch or ring sling should be positioned carefully with their bottom in the deepest part so the sling does not fold them in half pressing their chin to their chest.

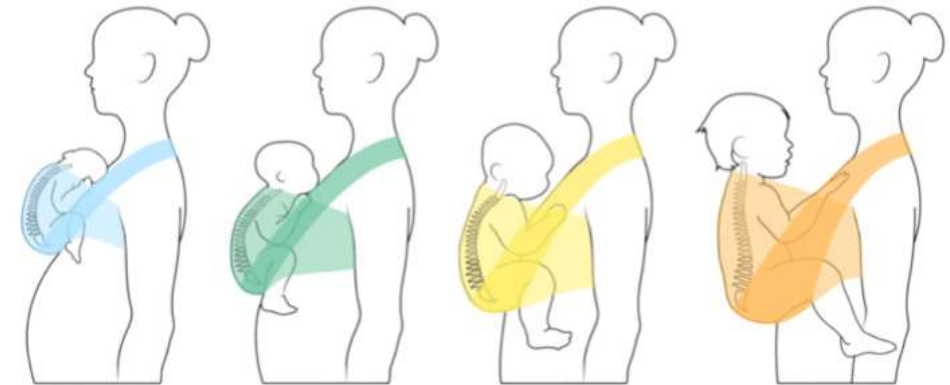


0-3 Months

3-6 Months

6-9 Months

9-12+ Months



0-3 Months

3-6 Months

6-9 Months

9-12+ Months

© Baby-Doo USA 2015

Di atas adalah gambar posisi gendong 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).



© Babywearing UK
www.babywearing.co.uk



© Babywearing UK
www.babywearing.co.uk

Posisi M-shape dan C-shape

Sedangkan C-shape adalah posisi punggung bayi 0-4 bulan yang disarankan, mengikuti bentuk alami bayi dalam kandungan. 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) (Sativa, 2017).

MEMILIH GENDONGAN YANG TEPAT

Memilih gendongan untuk bayi tidak bisa sembarangan sebab jika salah bisa beresiko terhadap keamanan bayi. Siapapun kita pasti ingin gendongan yang terbaik untuk anak-anak kita. Dengan mengetahui perkembangan tulang belakang bayi, seharusnya membuat kita semakin mengerti jenis gendongan seperti apa yang dibutuhkan (Sukmasari, 2018).

Esti Pramono menekankan bahwa gendongan ergonomis yang mendukung perkembangan fisik seperti tulang punggung dan sendi pinggul (hip joint) anak adalah poin penting dalam memilih gendongan. Faktor inilah kemudian menjadi salah satu unsur yang dimasukkan dalam gendongan ergonomis. Yaitu gendongan yang mendukung posisi natural bayi M-Shape, C-Shape pada bayi newborn (Wibowo, 2021).

Gendongan ergonomis ini umumnya dibagi dalam lima tipe:

Gendongan Ergonomis Sesuai Usia



Stretchy Wrap
(bayi baru lahir)



Jarik/Cukin/Selendang
(bayi baru lahir-5 tahun)



Ring Sling
(bayi baru lahir-5 tahun)



Woven Wrap
(bayi baru lahir-5 tahun)



Bei Dai / Meh Dai
(4 bulan-5 tahun)



Soft Structured Carrier
(4 bulan-5 tahun)



Pouch
(4 bulan-5 tahun)

Note :

Penggalangan berdasarkan ketertuan umum yang berlaku, tidak termasuk SSC Hybrid. Menggendong dengan satu bahu (Pouch dan Ring Sling) dalam waktu lama dapat menimbulkan ketidaknyamanan di bahu anda.



1. Wraps. Gendongan ini berupa kain panjang dengan berbagai macam ukuran dan bahan, umumnya dikenal dua jenis wrap: Stretchy Wrap (SW), yang terbuat dari bahan katun dan campuran spandex, kainnya bersifat elastis dan Woven Wrap (WW), kain tenun khusus dalam berbagai macam ukuran dan variasi jenis bahan seperti katun, linen, wool bahkan sutera. Jarik termasuk dalam jenis wrap berukuran pendek.
2. Ring Sling. Ini adalah adaptasi modern dari jarik/selendang gendong dimana sepasang ring dijahit pada salah satu ujung kain sepanjang 2 meter dan ujung lainnya diselipkan melalui kedua ring agar dapat disesuaikan dengan tubuh penggondong. Gendongan ini cocok untuk menggondong bayi dan anak-anak saat mereka perlu naik-turun gendongan.
3. Pouch Sling. Gendongan berupa kain yang dijahit melingkar dan digunakan pada salah satu pundak penggondongnya, mirip ring sling hanya saja tidak dapat disesuaikan besar-kecilnya ukuran.
4. Meh Dai. Ini adalah adaptasi modern dari gendongan tradisional rakyat Tiongkok. Gendongan ini memiliki

panel dari kain dengan dua kain pengikat yang diikatkan di pinggang dan dua kain pengikat lain yang diikatkan melewati pundak. Ada beberapa gendongan lain yang diadaptasi dari gendongan Asia seperti onbuhimo dari Jepang, podaegi dari Korea.

5. Soft Structured Carrier (SSC). Pada umumnya gendongan ini dilengkapi ban pinggang yang berbusa tebal begitu juga pada tali di pundak yang nyaman, pas secara ergonomis dan dapat digunakan menggondong depan, belakang dan terkadang samping.

HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN

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

Bonding 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).

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, $r_{pb} = 0,40$, dan berkorelasi negatif dengan disorganized attachment, $r_{pb} = -0,36$. 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).

Ayah baru dapat tumbuh menjadi peran orang tua mereka melalui keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak. Menghabiskan waktu dalam kontak fisik dengan anak dapat mendorong transisi adaptif menjadi ayah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi gendongan meningkatkan reaktivitas terhadap tangisan bayi dibandingkan dengan pengguna kursi bayi. Menghabiskan waktu dalam kontak fisik dengan bayi dapat meningkatkan perhatian dan persepsi yang akurat dari sinyal bayi. Oleh karena itu, gendongan bayi yang lembut dapat memfasilitasi transisi adaptif menjadi ayah (Riem et al., 2021).

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 terbangun 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 kebiasaan 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 manfaat membuat tidurnya lebih nyenyak, peningkatan ketahanan terhadap stres dan perkembangan psikomotorik pada usia 12 bulan (Fiona, 2021).

Penelitian “Potential Therapeutics Benefits of Babywearing” oleh Robyn L. Reynolds Miller pada 2016 menyatakan, saat seorang anak disuntik dan lebih dulu

digendong dengan gendongan M Shape selama 15 menit, maka berpotensi 85 jarang menangis dan 65 persen 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)

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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.