

## EFEKTIVITAS MENGGENDONG DENGAN METODE *M-SHAPE* DAN *J-SHAPE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 2-6 BULAN

Iis Sopiah Suryani<sup>a,\*</sup> Rikky Gita Hilmawan<sup>b</sup> Heni Nurakilah<sup>c</sup>

abc Prodi D3 Kebidanan, SI Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya. Jl. RE.Martadinata No.142 Tasikmalaya, Tasikmalaya.Indonesia.

Email: [iis.sopiah@bku.ac.id](mailto:iis.sopiah@bku.ac.id)

---

### Abstrak

Kegiatan menggendong bayi dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi terutama tulang panggul dan tulang belakang. Kegiatan menggendong bayi terlihat sepele, namun alangkah baiknya orang tua mengetahui posisi menggendong bayi yang mana yang benar dan aman, Dengan mengetahui posisi menggendong yang baik sangat bermanfaat bagi ibu dan pertumbuhan perkembangan bayi. Teknik M-shape masih jarang digunakan oleh para ibu di Indonesia padahal metode ini merupakan metode yang aman dan nyaman untuk menggendong bayi serta dapat memperbaiki kualitas tidur bayi. Sedangkan teknik menggendong dengan metode J-Shape sudah sering digunakan oleh para ibu. Tujuan penelitian ini mengetahui efektifitas menggendong dengan metode M-Shape dan J-Shape pada bayi usia 2-6 bulan terada kualitas tidur nya. Metode penelitian quasi eksperimen. Penelitian ini sesuai dengan road map prodi dan dosen serta sesuai dengan keunggulan prodi D3 kebidanan Tasikmalaya. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 36 bayi. Instrument dengan menggunakan wawancara dan kuesioner kualitas tidur. Analisis menggunakan uji paired t test. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kualitas tidur bayi usia 2-6 bulan sebelum dan setelah perlakuan dengan digendong menggunakan metode M-shape dan J-shape diperoleh bahwa kedua kelompok memiliki perbedaan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik t dimana pada M-shape memiliki tingkat signifikansi pvalue sebesar 0,000, dan pada kelompok J-shape memiliki tingkat signifikansi pvalue sebesar 0,043. Dengan demikian kedua variabel tersebut sebelum dan setelah perlakuan memiliki perbedaan yang berarti karena masing-masing memiliki pvalue lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

**Kata Kunci:** M-Shape, J-Shape, menggendong

### Abstract

*The activity of carrying a baby can affect the growth of the baby, especially the pelvis and spine. The activity of holding a baby looks trivial, but it would be nice for parents to know which position to hold a baby is right and safe. Knowing a good holding position is very beneficial for the mother and the growth and development of the baby. The M save technique is still rarely used by mothers in Indonesia even though this method is a safe and comfortable method for holding babies and can improve the quality of baby sleep. While the technique of carrying with the J save method has often been used by mothers. The purpose of this study was to determine the effectiveness of carrying with the M save and J save methods in infants aged 2-6 months on the quality of their sleep. Quasi-experimental research method. This research is in accordance with the road map of the study program and lecturers and in accordance with the advantages of the Tasikmalaya D3 Midwifery Study Program. The sample in this study was taken using a purposive sampling method that met the inclusion and exclusion criteria of 36 infants. Instruments using interviews and sleep quality questionnaires. Analysis using paired t test. Based on the results of research that has been done regarding the sleep quality of infants aged 2-6 months before and after treatment by being carried using the M shape and J shape methods, it was found that the two groups had differences, this was evidenced by the results of the t statistical test where the M shape had a significant level The value is 0.000, and the J shape group has a significance level of value of 0.043. Thus, the two variables before and after treatment have a significant difference because each has an value smaller than (0.05).*

**Keywords:** M Shape, J shape, Carry

---

## I. PENDAHULUAN

Bayi baru lahir akan melewati masa yang unik dari seluruh siklus kehidupannya. Dari keadaan awal sangat bergantung selama dalam Rahim menjadimandiri ketika sudah lahir. Proses ini dikenal dengan proses transisi. (Marni, 2019). Dr William Sears seorang dokter spesialis anak mencetuskan frase parenting attachment. Salah satu prinsip pengasuhan ketertarikan sears adalah *baby wearing*. *Baby wearing* merupakan praktik mengenakan atau menggendong bayi dalam gendongan. *Baby wearing* telah dilakukan sejak berabad-abad yang lalu di seluruh dunia ini. Apalagi di dunia industri *baby wearing* mendapatkan popularitas dalam beberapa waktu terakhir ini. (Blois, 2005).

Menggendong bayi jika dilihat sekilas merupakan kegiatan yang sangat mudah dilakukan, setiap orang mempunyai cara dan posisi masing-masing yang nyaman bagi mereka. Beberapa orang menggendong dengan menempatkan anak di depan dada dan posisi anak membelakangi ibu, ada yang seperti memeluk menghadap ke arah penggendong, menggendong menyamping, dan menggendong di punggung layaknya membawa tas ransel. (Putri, 2017).

Kegiatan menggendong bayi terlihat sepele, namun alangkah baiknya orang tua mengetahui posisi menggendong bayi yang mana yang benar dan aman. salah satunya yaitu dengan teknik menggendong *M-save*, yang memungkinkan melatih kemampuan berbahasa dan mempererat emosional dengan orang tua karena posisi wajah bayi menghadap pada orang yang menggendongnya. (Dewi, Utami and Rini, 2021).

Posisi *M-save* memang belum lazim digunakan oleh para ibu di Indonesia. Banyak yang masih mengira bahwa posisi tersebut akan membuat kaki bayi kesakitan atau bahkan menjadi bermasalah. Padahal metode ini paling tepat dan disarankan untuk menggendong bayi. Posisi *M-save* dianggap paling aman karena membuat panggul bayi tetap berada dalam rongganya. Seorang konsultan menggendong bayi dari *Trainee School of baby wearing* menjelaskan posisi menggendong bayi agar merasa aman dan nyaman. Penelitian "*Potentia Therapeutik*

*Benefits of Babywearing* yang dilakukan oleh Robin L Reynold pada tahun 2016 menyatakan menggendong bayi dengan posisi tepat dapat memberikan manfaat terapeutik yaitu menciptakan efek analgesik, mendukung perkembangan sosio emosional bayi sehingga bayi lebih tenang dan jarang menangis. (Williams, 2014)

Posisi *M-save* juga memungkinkan bayi untuk lebih tenang dan mudah tidur, mempererat ikatan emosional dengan orang tua. Selain itu melatih perkembangan otot inti bayi karena dengan menggendong menggunakan metode *M-save* memiliki efek yang sama dengan meletakkan bayi dalam posisi tengkurap. (Fahira, 2021).

Menggendong bayi dengan metode *J-save* yaitu posisi bayi berada di samping ibu, posisi bayi yang digendong secara menyamping mendekati bagian ketiak dan dada ibu. Posisi kaki sedikit menekuk dan tulang punggung bayi membentuk huruf J posisi ini dapat mengurangi risiko gangguan tulang belakang dan leher pada bayi. (Blois, 2005).

Selain teknik menggendong bayi kegiatan menggendong bayi tidak terlepas dari jenis gendongan itu sendiri. Seiring dengan perkembangan desain dan teknologi produk gendongan pun mengalami perkembangan yang sangat pesat. Terdapat beberapa jenis gendongan misalnya seperti *ring-sling*, *stretchy-wraps*, *soft structure carrier*, dan lain lain. (T. Fahira, 2021).

Tujuan penelitian ingin mengetahui metode metode menggendong yang baik dan aman untuk memperbaiki kualitas tidur pada bayi usia 2-6 bulan

## II. LANDASAN TEORI

### A. Konsep Menggendong Bayi

Bayi baru lahir (BBL) adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran, berusia 0-28 hari. Bayi baru lahir memerlukan penyesuaian fisiologi berupa maturasi, adaptasi (menyusuaikan diri dari kehidupan intrauterine ke kehidupan ekstrauterine) dan toleransi BBL untuk dapat hidup dengan baik. (Herman, 2020).

Edward John Mostyn Bowlby atau yang lebih dikenal dengan nama John Bowlby adalah seorang ahli psikologi, psikiatri, dan psikoanalisis asal Inggris, yang pertama kali memelopori istilah attachment atau kelekatan. Dia dikenal sebagai tokoh psikologi penggagas attachment theory tahun 1958 (Cenceng, 2015).

Untuk meningkatkan attachment dapat diwujudkan dalam beberapa cara, salah satunya adalah dengan cara menggendong bayi. Mengacu pada teori kelekatan yang dikemukakan Bowlby, seorang dokter spesialis anak asal Amerika Serikat, dr. William Sears memperkenalkan istilah Attachment Parenting. Dilansir dari laman [motherandbeyond.id](http://motherandbeyond.id), Sears menggunakan istilah Attachment Parenting untuk menggambarkan pola asuh yang responsif terhadap kebutuhan Si Kecil dan memberikan perhatian penuh padanya. Melalui teori ini ia menjelaskan konsep 7B yang dapat membuat hubungan antara orang tua dan anak semakin dekat, antara lain, Birth Bonding, Breastfeeding, Babywearing, Bedding close to baby, Belief in the language value of baby's cry, Beware of baby trainers, dan Balance. (Sears, William, 2003).

### B. Teknik Menggendong M Shape

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 Pramardini, menjelaskan posisi menggendong agar bayi tetap merasa aman dan nyaman, terdapat lima aturan ketika menggendong yang sering disingkat TICKS. (F. K. Dewi et al., 2021). 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 cupan 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 (F. K. Dewi et al., 2021).

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.

### C. Teknik Menggendong J Shape

Posisi di samping atau J Shape adalah dimana anak digendong/diletakkan pada bagian samping tubuh orang tua, yaitu bagian pinggang, dengan anak menghadap pada orang tua.

## III. METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen jenis *quasi eksperimen pre test post test* dengan melakukan pengkajian Teknik menggendong bayi dengan metode *M shape* dan metode *J shape* terhadap kualitas tidur bayi.

Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi yang berusia 2- 6 bulan di Kabupaten Tasikmalaya. Sampel diambil menggunakan metode *pusposive sampling* sebanyak 40 bayi yang memenuhi kriteria. Kriteria inklusi nya adalah bayi yang sedang dalam kondisi sehat, dan kedua orang tua bersedia bayinya menjadi responden (sampel penelitian), kriteria eksklusinya adalah ibu bayi dalam keadaan sakit, dan bayi pendatang yang bukan asli penduduk Tasikmalaya. Pada penelitian ini ada 2 bayi *drop out* dikarenakan 2 bayi baru dilakukan imunisasi

dan mengalami demam. sehingga jumlah sampelnya menjadi 38 bayi.

Instrumen pada penelitian ini adalah lembar observasi penggunaan teknik menggendong *M-shape* dan *J-shape* dan lembar kuesioner kualitas tidur. Sebelum dianalisis, peneliti melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data untuk mengetahui distribusi data normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan *Kolmogrov*. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Paired t test*.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Perbedaan Kualitas Tidur Masing-masing Kelompok

Variabel	Mean	SD	$\rho$ value
<b>Kualitas Tidur</b>			
Sebelum-Setelah Diberikan metode <i>M-shape</i>	0,33462	0,51996	0,003
Sebelum-Setelah Diberikan <i>J-shape</i>	0,17600	0,27276	0,004

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok *M-shape* dan kelompok *J-shape* diperoleh bahwa baik pada kelompok *M-shape* maupun kelompok *J-shape* memiliki perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik t dimana pada kelompok *M-shape* memiliki tingkat signifikansi ( $\rho$ value) sebesar 0,003, dan pada kelompok *J-shape* memiliki tingkat signifikansi ( $\rho$ value) sebesar 0,004. Dengan demikian kedua variabel tersebut sebelum dan setelah diberikan perlakuan memiliki perbedaan yang berarti karena  $\rho$ value lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian "*Potential Therapeutic Benefit of babywearing*" oleh Robyn L Reynolds Miller pada tahun 2016 menyatakan bahwa menggendong bayi dengan posisi yang tepat

dapat memberi manfaat terapeutik misalnya menciptakan efek analgesik, mendukung perkembangan sosio-emosional bayi sehingga bayi lebih tenang dan jarang menangis. (Reynolds-Miller, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok *M-shape* dan kelompok *J-shape* diperoleh bahwa baik pada kelompok *M-shape* maupun kelompok *J-shape* memiliki perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan perlakuan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik t dimana pada kelompok *M-shape* memiliki tingkat signifikansi  $\rho$ value sebesar 0,000, dan pada kelompok *J-shape* memiliki tingkat signifikansi  $\rho$ value sebesar 0,043. Dengan demikian kedua variabel tersebut sebelum dan setelah perlakuan memiliki perbedaan yang berarti karena masing-masing memiliki  $\rho$ value lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

Hal ini sesuai dengan Harahap 2018 dalam Dewi 2021 bahwa posisi *M-shape* dianggap paling aman karena membuat panggul bayi tetap berada dalam rongga nya. Konsultan menggendong bayi dari *Trainee School of babywearing* dr.Asti menjelaskan bahwa posisi menggendong bayi agar tetap aman dan nyaman terdapat 5aturan yang disingkat dalam TICKS.

Pertama *Tight* artinya ketat maksudnya kain gendongan yang digunakan harus dipesang dengan erat sehingga bayi merasa seakan dipeluk oleh penggondong nya. Kedua *in view at all times* bayi selalu tampak terlihat tidak tenggelam atau terhalang oleh gendongan. Ketiga *Close enough to kiss* yaitu pastikan dagu bayi tidak menempel ke dadanya agar saluran pernapasan tidak terganggu, kelima *Supported back* yaitu menggunakan jenis gendongan yang dapat menyangga punggung bayi hingga ke leher. (Dewi, Utami and Rini, 2021)

**Tabel 2.** Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Perlakuan Pada Bayi usia 2-6 bulan

Variabel	Mean		$\rho$ value
	Kelompok <i>M-shape</i>	Kelompok <i>J-shape</i>	
Kualitas tidur Setelah Perlakuan	11,7269	12,7880	0,006

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kualitas tidur pada kelompok *M shape* dengan kelompok *J shape* setelah perlakuan diperoleh bahwa setelah perlakuan pada kelompok *M shape* dan kelompok *J shape* memiliki perbedaan Kualitas tidur, hasil ini dibuktikan dengan hasil uji statistik *t* diperoleh tingkat signifikansi  $p_{value}$  sebesar 0,006. Dilihat dari nilai rerata peningkatan pada setiap kelompok diperoleh bahwa pada kelompok *M-shape* memiliki rerata peningkatan sebesar 0,3 sedangkan pada kelompok buah naga memiliki rerata peningkatan sebesar 0,1 Dengan demikian maka pemberian *M-shape* lebih baik dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan memberikan *J-shape*.

Menurut Fiona dalam dewi Gendongan *M-Shape* adalah posisi menggendong yang benar dan juga posisi alami bayi. Menggendong *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. 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.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan Kualitas tidur bati usia 2-6 bulan pada kelompok teknik menggendong *M-shape* dengan kelompok teknik menggendong dengan menggendong *J-shape* sebelum dan setelah perlakuan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Blois, M. (2005) *Babywearing : The Benefits and Beauty Of This Ancient Tradition*. Amarillo, TX : Pharmasoft Publisher. Praeclarus Press (September 8, 2016).
- Dewi, F.K., Utami, T. and Rini, S. (2021) 'Pengaruh Menggendong Posisi M Shape dengan Bonding Attachment dan Kualitas Tidur Bayi', *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)Purwokerto*, pp. 1–9. Available at: <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/757/20>.
- Fahira (2021) 'Analisa Jenis produk Gendongan yangsesuai digunakan para ibu di masa pandemi Covid 19', *jurnal Desain dan Industri Kreatif*, 1(2)(singularity), pp. 56–61.
- Fahira, T. (2021) 'NALISA JENIS PRODUK GENDONGAN YANG SESUAI DIGUNAKAN PARA IBU DI MASA PANDEMI COVID', *Jurnal Desain Dan Industri Kreati*, 2(952-2498-1-Pb.). Available at: <http://trilogi.ac.id/journal/ks/index.php/J SING>.
- Herman, H. (2020). the Relationship of Family Roles and Attitudes in Child Care With Cases of Caput Succedeneum in Rsud Labuang Baji, Makassar City in 2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 49–52. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.49>
- Marni (2019) 'Pengaruh Pijat bayi terhadap keaikn berat badan bayi', 10, pp. 12–18.
- Putri, W. (2017) 'Posisi Menggendong Menentukan Kesehatan Anak', *Tirto.Id*. [Preprint]. Available at: <https://tirto.id/posisi-menggendong-menentukan-kesehatan-anak-cx7S>.
- Reynolds-Miller, R.L. (2016) 'Potential Therapeutic Benefits of Babywearing', 22(1). Available at: <https://doi.org/10.1891/1078-4535.22.1.17>.
- Williams, F. (2014) *Baby Care Day by Day, Baby Care Day by Day*.