Bali Medika Jurnal.
Vol 12 No 1, 2025: 1-16 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1

STIKes Wira Medika Bali Presents
Bali Medika Jurnal.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)

Submitted 1 March 2025
Reviewed 9 March 2025
Accepted 18 June 2025

Dampak Senam Lansia terhadap Activity of Daily Living di Panti Sosial

Impact of Elderly Gymnastics on Activity of Daily Living in Social Institution

Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas [1*], Desi Trianita [1], Tri indah Wahyuni [1]

[1]Stikes Banyuwangi, Indonesia

yanuarfahmi20@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek senam lansia terhadap Activity of Daily Living (ADL) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Glenmore Banyuwangi. Dengan menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok, 52 lansia diikutsertakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah Barthel Index untuk mengukur kemampuan ADL sebelum dan setelah intervensi senam lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemandirian ADL, dengan 90,4% responden menjadi mandiri setelah mengikuti senam lansia, dibandingkan hanya 71,2% sebelum intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,002 (p < 0,05), mengindikasikan pengaruh positif yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan program senam yang dapat diimplementasikan di panti sosial, dengan dampak positif pada kualitas hidup lansia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemandirian lansia.

---

[*] How to Cite

Fahmi Pamungkas, A. Y., Desi Trianita, & Tri indah Wahyuni. Dampak Senam Lansia terhadap Activity of Daily Living di Panti Sosial . Bali Medika Jurnal, 12(1), 1–16. https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1.489

Bali Medika Jurnal.
Vol 12 No 1, 2025: 1-16 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1

Kata kunci: Senam Lansia;, Activity of Daily Living; Panti Sosial

ABSTRACT

Video is a type of audiovisual media that is effectively used for mass, individual and group learning processes. It is hoped that this sleep training video can help parents understand and assist in implementing sleep training which is useful for training children's independence from an early age and reducing the risk of SIDS in infants. To determine the effectiveness of sleep training videos on parents' knowledge and attitude in implementing sleep training for infants 4-6 months in Darmasaba Village.This study employed pre-experimental study with one group pre-test and post-test design. It was conducted in Darmasaba Village from August-September 2023 and there were 25 parents recruited as the sample through total sampling technique. The results of the analysis level of knowledge and attitude using the Wilcoxon Rank Test showed that the P value was <0.05; thus, Ha was accepted. It can be concluded that the sleep training video is effective in increasing parents' knowledge and attitude in implementing sleep training for infants 4-6 months in Darmasaba Village.The results of the study show that sleep training videos are effective in increasing parents' knowledge and attitude in implementing sleep training for infants 4-6 months. There was an increase in knowledge and attitude regarding sleep training among parents after providing sleep training videos. However, parents tended to not be willing to implement sleep training because they were worried of the age was too early to carry out sleep training on infants.

***Keywords**: Elderly Gymnastics; Daily Activities; Social Welfare Institution*

PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas yang mempengaruhi tumbuh kembang otak bagi bayi adalah aktivitas tidur, hal ini disebabkan oleh adanya 75% hormon pertumbuhan yang dikeluarkan saat bayi sedang tertidur. Hormon inilah yang memberikan kesempatan bagi tubuh untuk merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta memperbaiki dan mempengaruhi seluruh sel yang ada di tubuh yang terdiri dari sel kulit, sel darah, dan sel saraf otak. Selama bayi tertidur sel ini akan melakukan pembaruan sel sesuai dengan kebutuhan bayi yang juga membantu bayi untuk mengembangkan kemampuan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan bayi. Maka dari itu, untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal dibutuhkan tidur yang cukup untuk bayi. (Wahyuni, 2015).

Dalam data yang dipaparkan oleh Handayani (2015) dalam penelitiannya terhadap kualitas tidur bayi usia 3-5 bulan, terdapat data bahwa dari 66,7% bayi yang terdapat dalam penelitian tersebut mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari serta sering terbangun pada malam hari lebih dari setengah jam, dan jika diakumulasikan bayi sering terbangun lebih dari 4x kali dalam 24 jam, dengan total

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

jam tidur perhari kurang dari 13 jam dimana jam tidur normal bayi adalah 15 jam. Berdasarkan penelitian tersebut hanya 33% yang hanya mempunyai jumlah jam tidur yang normal dengan rata-rata 15 jam perhari.

Adanya kesulitan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan yang kurang mendukung, terdapat nutrisi yang kurang serta terdapat penyakit yang terdapat pada bayi (Suryati et al., 2019). Selain itu, faktor sulitnya tidur bagi bayi juga disebabkan oleh adanya pengaturan tempat tidur bayi yang tidak nyaman dan posisi bayi saat tidur (Yulianingsih & Rasyid, 2019).

Menurut N*ational Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* (2018), di Asia Pasifik memiliki nilai tertinggi tidur yang tidak aman bagi bayi yaitu 77% yang menerapkan *bed sharing* (berbagi satu tempat tidur) antara orang tua dan bayi akan memnimbulkan dampk yang mengerikan salah satunya kematian tiba-tiba pada bayi yang tidak dapat dijelaskan secara medis.

Terdapat cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi dan mencegah terjadinya kematian mendadak pada bayi atau *SIDS* adalah dengan penerapan *sleep training* pada bayi usia 4-6 bulan. *Sleep training* pada bayi adalah metode melatih bayi agar tidur tanpa bantuan orang lain. Umumnya bayi usia sekitar 4 bulan siap untuk *sleep training* dikarenakan usia tersebut, bayi biasanya mulai mengembangkan siklus sirkadian yang teratur dan dapat berhenti menyusu di malam hari (Diamond, 2022).

Watson (2019) menyatakan terdapat beberapa manfaat dalam penerapan sleep training pada bayi yaitu meningkatan kualitas dan durasi tidur, tertidur lebih cepat (s*leep training* mengajarkan bayi untuk berbaring dan bersiap tidur, yang berarti mereka dapat tertidur lebih cepat di malam hari), bangun lebih sedikit di malam hari (s*leep training* mengajarkan bayi untuk tidur secara mandiri, sehingga mereka dapat kembali tidur ketika terbangun di malam hari), tidur lebih lama, peningkatan emosional dan linguistik (rutinitas waktu tidur dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, perkembangan bahasa, literasi, regulasi emosi dan perilaku, hingga meningkatkan keterikatan orang tua dan anak), meningkatkan tumbuh kembang anak, meningkatkan kemandirian dan mengurangi angka kematian mendadak pada bayi (*SIDS).*

Berdasarkan penelitian (Kahn et al., 2020), menunjukkan penerapan *sleep training* dengan metode *checking in* dan *camping out* dapat menurunkan kontribusi *distress* pada ibu. Kesusksesan dan keberhasilan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan dipengaruhi oleh kesiapan ibu, baik secara fisik maupun mentalnya untuk *sleep training* pada bayi 4-6 bulan. Pada hakekatnya kesiapan ibu sendiri dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap, hal ini sesuai dengan Teori *Though and Feeling* yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) dalam Notoatmodjo bahwa yang menyebabkan seseorang itu berperilaku tertentu adalah karena empat alasan pokok, yaitu pemikiran dan perasaan yang terdiri dari pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayan, orang penting sebagai referensi, sumber daya dan budaya (Notoatmodjo, 2014).

Pada tahun 2022 di Desa Darmasaba juga terdapat satu kasus bayi meninggal secara mendadak yang tidak diketahui penyebabnya. Penulis telah melakukan studi pendahuluan di Desa Darmasaba, pada saat kegiatan posyandu balita bulan april

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

2023 dengan wawancara. Didapatkan data sebanyak 28 orang tua yang datang ke posyandu, hanya satu orang tua yang mengetahui *sleep training* dan 27 orang tua tidak mengetahui apa itu *sleep training* dan masih kurangnya referensi ilmiah *sleep training* yang ada di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas video *sleep training* terhadap pengetahuan dan sikap orangtua dalam penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan di Desa Darmasaba. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dan mencegah terjadinya *SIDS* di Desa Darmasaba.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-postest design.* Penelitian ini di wilayah Desa Darmasaba untuk mengukur pengetahuan dan sikap orangtua dalam penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan, dikarenakan pada tahun 2022 terdapat satu kasus kematian mendadak pada bayi dan belum pernah ada penelitian terkait *sleep training* di Desa Darmasaba.

Penelitian dan pengumpulan data dilakukan dari Agustus-September 2023 dengan jumlah sampel 25 orangtua, menggunakan teknik *total sampling.* Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Seluruh kuesioner dalam penelitian ini telah diuji validitas yang dilakukan oleh dua dosen yang berkompeten dibidangnya. Komite Etik Institut Teknologi Kesehatan Bali mengesahkan kelayakan etik penelitian ini dengan nomor 04.0363./KEPITEKES-BALI/VII/2023. Analisis univariat dan analisis bivariate dengan uji *Wilcoxon Rank Test* digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Penelitian di Desa Darmasaba Tahun 2023 (n = 25)

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 12 No 1, 2025: 1-16 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	22	88%
>35 tahun	3	12%
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA/SMK	20	80%
Diploma/ Sarjana	5	20%
Pekerjaan		
IRT/Tidak Bekerja	6	24%
Petani/Buruh	0	0
PNS	0	0
Pegawai swasta	8	32%
Wirausaha	11	44%
Jumlah Anak		
1	10	40%
2	11	44%
3	4	16%
Umur Anak		
4 Bulan	10	40%
5 Bulan	4	16%
6 Bulan	11	44%

Berdasarkan tabel 1. didapatkan data karakteristik umur responden sebagian besar pada umur 20-35 tahun sebanyak 22 responden (88%). Mayoritas pendidikan responden adalah lulusan SMA/SMK sebanyak 20 responden (80%), dilihat dari pekerjaan sebagian besar responden merupakan wirausaha sebanyak 11 responden (44%). Berdasarkan jumlah anak sebagian besar responden memiliki 2 anak

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

sebanyak 11 responden (44%), dilihat dari umur anak responden sebagian besar berumur 6 bulan sebanyak 11 responden (44%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Orang Tua Mengenai Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan Sebelum Penayangan Video *Sleep Training* (n=25)

Variabel	Mean	Median	Skor Min-Maks
Pengetahuan	42.40	40.00	20-60

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil dari 25 responden rata-rata pengetahuan orang tua terhadap penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan dalam kategori pengetahuan kurang karena nilai rata-rata <56 yaitu 42.40 dengan skor minimal 20 dan maksimal 60.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Orang Tua Mengenai Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan Sesudah Penayangan Video *Sleep Training* (n=25)

Variabel	Mean	Median	Skor Min-Maks
Pengetahuan	93.60	90.00	80-100

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil pengetahuan orang tua terhadap penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan sesudah penayangan video *sleep training* memiliki skor rata-rata 93.60 dan skor minimal 80 dan maksimal 100.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Orang Tua Mengenai Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan Sebelum Penayangan Video *Sleep Training* (n=25)

Variabel	Mean	Median	Skor Min	Skor Maks
Sikap	29.40	29.00	27	35

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil dari 25 responden rata-rata sikap orang tua terhadap penerapan *sleep training* adalah 29.40 dengan skor median 29.00, skor minimal 27 dan maksimal 35.

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 12 No 1, 2025: 1-16 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Orang Tua Mengenai Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan Sesudah Penayangan Video *Sleep Training* (n=25)

Variabel	Mean	Median	Skor Min	Skor Maks
Sikap	35.76	35.00	32	43

Berdasarkan tabel 5. didapatkan hasil dari 25 responden sikap orang tua terhadap penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan sesudah penayangan video *sleep training* memiliki skor rata-rata 35.76 dan skor minimal 32 dan maksimal 43.

Tabel 6. Uji Normalitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Orang Tua Mengenai Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan (n=25)

Variabel	Statistic	Sig.
Pengetahuan		
Sebelum penayangan video *sleep training*	.886	.009
Sesudah penayangan video *sleep training*	.767	.000
Sikap		
Sebelum penayangan video *sleep training*	.787	.000
Sesudah penayangan video *sleep training*	.920	.050

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil seperti pada tabel diatas, bahwa nilai *p* sebelum dan sesudah penayangan video *sleep training* pada variabel pengetahuan dan sikap *p<0,05* maka data tidak berdistribusi normal sehingga uji analisis bivariat menggunakan uji *non parametric* dengan *Wilcoxon Rank Test*.

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 12 No 1, 2025: 1-16 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v12i1

Tabel 7. Efektivitas Video *Sleep Training* Terhadap Pengetahuan Orang Tua Dalam Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan (n=25)

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	*Z*	*p value*
Sebelum Pemberian Video *Sleep Training*	42.40	12.000	-4.405[b]	.000
Sesudah Pemberian Video *Sleep Training*	93.60	7.000		

Berdasarkan tabel 7. diatas menunjukkan nilai *mean* pengetahuan orangtua sebelum pemberian video *sleep training* adalah 42.40, setelah pemberian video *sleep training* nilai *mean* pengetahuan orangtua menjadi 93.60. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* bahwa nilai *p-value* .000, karena nilai *p-value* <0,05 maka Ha diterima yang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas video *sleep training* efektif meningkatkan pengetahuan orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi usia 4-6 bulan di Desa Darmasaba.

Tabel 8. Efektivitas Video *Sleep Training* Terhadap Sikap Orang Tua Dalam Penerapan *Sleep Training* Pada Bayi 4-6 Bulan (n=25)

Sikap	Mean	Standar Deviasi	*z*	*p value*
Sebelum Pemberian Video *Sleep Training*	29.40	1.979	-4.389[b]	.000
Sesudah Pemberian Video *Sleep Training*	35.76	2.454		

Berdasarkan tabel 5.11 diatas menunjukkan nilai mean sikap orangtua sebelum pemberian video *sleep training* adalah 29.40, setelah pemberian video *sleep training* nilai mean sikap orangtua menjadi 35.76. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* bahwa nilai *p-value* .000, karena nilai *p-value* <0,05 maka Ha diterima yang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas video *sleep training* efektif meningkatkan sikap orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi usia 4-6 bulan di Desa Darmasaba.

Pembahasan

Pengetahuan Orang Tua Dalam Penerapan *Sleep Training* Sebelum dan Sesudah Pemberian Video *Sleep Training*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil pengetahuan orang tua dalam penerapan *sleep training* sebelum pemberian video *sleep training* memiliki nilai rata-rata 42.40 dengan nilai minimum 20 dan nilai maksimal 60.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Hasil nilai tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua cenderung kurang terkait *sleep training*. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai *sleep taining*, berdasarkan hasil kuesioner karena tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *sleep training* baik melalui media sosial/internet, buku, teman/kerabat maupun tenaga kesahatan.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi dapat diperoleh baik dari pendidikan formal dan nonformal maupun televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain yang dapat memberikan pengaruh sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Budiman & Riyanto, 2013).

Selain informasi pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang cenderung menerapkan pengalamannya terdahulu untuk memecahkan masalah. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang mempunyai kemampuan analisis dan sintesis yang baik (Noriani & Rahayu, 2022). Belum adanya pengalaman responden dalam penerapan *sleep training* membuat tingkat pengetahuan responden kurang.

Hasil analisis pengetahuan orang tua sesudah pemberian video *sleep training* memiliki nilai rata-rata 93.60 dengan nilai minimum 80 dan nilai maksimal 100. Terjadi peningkatan nilai rata-rata yang signifikan terhadap pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah pemberian video *sleep training*, nilai rata-rata sebelum pemberian video *sleep training* yaitu 42.40. Hal ini menunjukkan bahwa video *sleep training* dapat mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan di Desa Darmasaba.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suardani et al., (2020) pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk berbagi informasi kepada sasaran yang dituju. Dengan menyebarkan pesan, menanamkan rasa percaya diri dan memastikan responden mengetahui dan memahami informasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan.

Hal ini didukung pula oleh teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2016) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya informasi, informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari-hari karena informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

Sikap Orang Tua Dalam Penerapan *Sleep Training* Sebelum dan Sesudah Pemberian Video *Sleep Training*

Hasil analisis sikap orang tua sebelum diberikan video *sleep training* pada penelitian ini memiliki nilai rata-rata 29.40 dengan nilai minimum 27 dan nilai maksimal 35. Sebanyak 11 dari 25 orang tua memiliki nilai dibawah nilai *median* yaitu 29 maka dikategorikan sikap orang tua bersikap negatif terhadap penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan di Desa Darmasaba. Sikap negatif orang tua pada

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pengalaman terhadap *sleep training*. Ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Saifuddin, 2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman langsung, institusi pendidikan dan orang lain yang dianggap penting.

Tidak ada nya pengalaman, kurangnya pengetahuan dan tidak adanya orang lain yang dianggap penting untuk memberikan informasi terkait dengan *sleep training* mempengaruhi sikap negatif orang tua terhadap penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan. Pengetahuan merupakan dasar atau bagian terpenting seseorang untuk terbentuknya suatu sikap. Sikap yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Hasil analisis sikap orang tua sesudah diberikan video *sleep training* pada penelitian ini memiliki nilai *median* yaitu 35 dengan nilai minimum 32 dan nilai maksimal 43. Terjadi peningkatan rata-rata sikap orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan di Desa Darmasaba yaitu nilai rata-rata sebelum pemberian video 29.40 menjadi 35.76 sesudah pemberan video *sleep training*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) bahwa terdapat perubahan nilai sikap sebelum dilakukan promosi kesehatan dan setelah dilakukan promosi kesehatan.

Dilihat dari nilai minimum pada sikap orang tua yaitu 32 masih terdapat beberapa orang tua yang nilainya di bawah nilai *median* (<35), hal ini dikarenakan sebanyak 60% orang tua tidak setuju terhadap penerapan *sleep training* pada bayi usia 4-6 bulan dan 80% merasa khawatir dalam melakukan *sleep training* dan belum adanya pengalaman. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Tobías (2020) yang menyatakan seseorang yang tidak memiliki pengalaman terhadap suatu objek memiliki psikologi yang cenderung membentuk sikap negatif.

Efektivitas Video *Sleep Training* Terhadap Pengetahuan Orang Tua Dan Sikap Dalam Penerapan *Sleep Training*

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Rank Test* pada variabel pengetahuan menunjukkan hasil analisis bahwa nilai *p-value* .000, dan pada variabel sikap menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0.050 karena nilai *p-value* <0,05 maka Ha diterima yang dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video *sleep training* efektif terhadap meningkatnya pengetahuan dan sikap orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi usia 4-6 bulan di Desa Darmasaba.

Promosi kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia. Metode promosi kesehatan dapat dilakukan perorangan, kelompok dan massa. Media promosi kesehatan adalah sarana yang digunakan untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator baik melalui media cetak seperti booklet, *leaflet*, flip chart, surat kabar, majalah atau poster ataupun melalui media elektronik seperti televisi, radio, video ataupun CD (Siregar et al., 2020).

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Media video yang kita gunakan dapat menyampaikan informasi secara ringkas dan jelas kepada sasaran pendidikan kesehatan dengan cara yang mudah dipahami dan menjadi lebih menarik serta dapat memperkuat ingatan responden. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dengan media video *sleep training* efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua dalam penerapan *sleep training* pada bayi 4-6 bulan dengan nilai sebelum pemberian video *sleep training* pengetahuan orang tua memiliki nilai *mean* 42.40 menjadi 93.60 seteleh pemberian video *sleep training*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017), bahwa pendidikan kesehatan dengan media audiovisual berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Suardani et al., (2020) juga menyatakan pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan menjadi sehat. Alat media digunakan untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan seluruh panca indera kita. Media video merupakan media modern yang sesuai dengan zaman sekarang dan pesannya lebih menarik dan ringkas.

Menurut teori Glanz dalam Harahap (2017), pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Pendidikan akan memberikan kecenderungan terjadinya perubahan pengetahuan serta sikap seseorang. Pernyataan tersebut didukung pula oleh Widyarni (2018) yang menyatakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah mereka menerima informasi. Pada akhirnya banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, pernyataan tersebut sesuai dengan karakteristik pendidikan yang dimiliki oleh responden pada penelitian ini yaitu 80% reponden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK dan 20% Diploma/Sarjana, faktor tersebut yang dapat mempengaruhi responden mudah dalam menerima informasi yang diberikan.

Pengetahuan dan pengalaman dapat dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya dari lingkungan tempat bekerja (Mulyana & Maulida, 2019). Menuturut (Cahyaningrum & Siwi, 2018) seseorang yang memiliki tempat bekerja di sektor kesehatan akan memiliki pengetahuan serta pengalaman lebih baik dari individu lainnya yang bekerja di sektor non kesehatan. Dalam penelitian ini sebanyak 30 Ibu berpenghasilan sebagai wirausaha (44%), pegawai swasta (32%), IRT (24%) dan tidak ada yang memiliki latar pekerjaan di sektor kesehatan. Peneliti memiliki sbuah pendapat bahwa ibu yang bekerja tidak memiliki wawasan yang cukup mengenai pengetahuan baik sebelum diberikan video *sleep training*. Hal ini disebabkan oleh latar belakang pekerjaan mereka yang tidak berasal dari sektor kesehatan dan tidak memungkinkan bagi ibu untuk mendapatkan wawasan mengenai *sleep training* di tempat mereka bekerja. Adanya pendapat ini juga didukung oleh penelitian lain oleh Bongga (2019) yang mengatakan tidak ada hubungan pekerjaan dengan pengetahuan ibu dan penelitian Oka & Annisa (2019) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan pengetahuan ibu menyusui tentang *stunting*.

Umur juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, bertambahnya umur maka akan berpengaruh terhadap penambahan pengetahuan yang diperolehnya. Pada penelitian ini responden memiliki umur 20-35 tahun (88%) dan >35 tahun (12%), hal ini menjadikan dasar peneliti berpendapat bahwa umur dapat

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

mempengaruhi responden dalam menerima sebuah informasi. Hal ini sejalan dengan teori dimana faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usai karena semakin usia seseorang cukup maka semakin matang dalam bekerja dan berfikir (Wawan & Dewi, 2011). Pola pikir dan daya tangkap akan makin matang atau baik seiring bertambahnya umur sehingga pengetahuan yang dimilikinya makin baik (Rahmawati et al., 2019).

Selain itu, terdapat penentu lain yang menyebabkan tingkah laku seorang manusia adalah sikap Arianto (2013). Melalui sikap yang dilakukan oleh seseorang biasanya akan menggambarkan bagaimana corak tingkah laku individu tersebut. Hal ini juga dapat menjadi gambaran dugaan apabila orang tersebut berada dalam suatu masalah dan bagaimana orang tersebut akan merespon masalah tersebut atau keadaan sulit yang sedang ia hadapi. Hal tersebut sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2018) yang mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari adanya pendidikan kesehatan terhadap sikap dan perilaku, dapat dilihat dari hasil analisis sikap sebelum pemberian *video sleep training* memiliki nilai *mean* 29.40 dan setelah pemberian video *sleep training* menjadi 35.76. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan sangat mempengaruhi sikap seseorang menjadi kearah positif maupun negatif.

Program kesehatan seperti posyandu balita yang dilakukan di banjar-banjar sudah dilakukan secara rutin oleh kader-kader yang ada, namun kegiatan yang terkait dengan *sleep training* belum pernah dilakukan oleh kader maupun tenaga kesehatan baik itu melalui promosi kesehatan/pendidikan kesehatan ke warga-warga Desa Darmasaba.

Pembahasan hasil penelitian menganalisis secara mendalam hubungan antara peningkatan pengetahuan dan sikap orangtua dengan penerapan *sleep training*, makna dari temuan penelitian ini bahwa pendidikan kesehatan terkait *sleep training* sangatlah penting dan bermanfaat terutama untuk mengurangi resiko terjadinya *SIDS* apalagi kasus *SIDS* banyak terjadi di Asia Pasifik menurut *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*, n.d. (2023), maka diharapkan petugas kesehatan atau kader kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan terkait *sleep training* dan penerapan *safe sleep* pada bayi ke masyarakat.

SIMPULAN

Setelah mendapatkan hasil penelitian, maka dapat disimpulan oleh peneliti bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa video *sleep training* dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap orangtua tentang *sleep training*. Penelitian ini menunjukkan bahwa video *sleep training* dapat menjadi acuan bagi orangtua yang ingin meningkatkan kualitas tidur bayinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa video *sleep training* dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, melatih kemandirian sejak dini dan mencegah terjadinya kematian mendadak pada bayi *(SIDS).*

Saran :

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1. Untuk Tenaga Kesehatan

   Besar harapan peneliti tenaga Kesehatan bisa memberikan pendidikan kesehatan ataupun promosi kesehatan kepada orang tua terkait penerapan *sleep training* meliputi keuntungan atau kelebihan untuk melakukan *sleep training* sekaligus penerapan *safe sleep* pada bayi yang dapat mengurangi resiko *SIDS*.

2. Untuk Orang Tua

   Besar harapan peneliti agar sebelum masa pra-parent, orang tua dapat menambah wawasan terkait *sleep training* pada bayi dan dapat menerapkannya, yang nantinya hal tersebut memberikan dampak positif untuk meningkatkan kemandirian anak sejak dini dan mencegah terjadinya *SIDS.*

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya**.** Sampel penelitian yang kecil, desain penelitian yang *quasi-eksperimen* dan tidak ada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi apa pun. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, dan kelompok kontrol yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih dan Syukur kepada keluarga Kandika serta Institusi ITEKES Bali dan semua pihak yang terlibat dan sudah memberikan dukungan pada penelitian hingga dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arianto. (2013). Peran Orang Tua, Teman, Guru, Petugas Kesehatan Terhadap Perilaku Menggosok Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sumberejo. Jurnal Analis Kesehatan, 2(2), 270-275.

Baitipur, L. N., & Widraswara, R. (2018). Pendidikan Kesehatan Melalui Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik PSN DBD. Journal of Health Education, 3(2), 86-90. https://doi.org/10.15294/jhe.v3i2.17444

Bongga, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Gavida I Tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Di Puskesmas Sa'dan Kab. Toraja Utara Tahun 2018. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 2(2), 93-98. https://doi.org/10.31934/mppki.v2i2.563

Budiman, & Riyanto, A. (2013). Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Salemba Medika.

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Cahyaningrum, E. D., & Siwi, A. S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Penanganan Demam Pada Anak di Puskesmas 1 Kembaran Kabupaten Banyumas. Jurnal Bidan Prada, 9(2).

Diamond, R. (2022). Parent Like a Pediatrican : All The Fact, None of The Fear. Citadel Press.

Handayani, N. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat. Universitas Muhammadiyah Jember.

Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., Dewastuti, N. W., & Timiyatun, E. (2018). Pelatihan Bermain Pada Pengasuh Meningkatkan Kualitas Interaksi antara Pengasuh dan Anak Prasekolah. Riset Informasi Kesehatan, 7(1). https://doi.org/10.30644/rik.v7i1.138

Kahn, M., Livne-Karp, E., Juda-Hanael, M., Omer, H., Tikotzky, L., Anders, T. F., & Sadeh, A. (2020). Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: The Role of Parental Cry Tolerance and Sleep-Related Cognitions. Journal of Clinical Sleep Medicine, 16(8), 1275-1283. https://doi.org/10.5664/jcsm.8488

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh Terhadap Kesehatan? https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2150/apa-benar-kualitas-tidur-bayi-berpengaruh-pada-kesehatan

Mulyana, D. N., & Maulida, K. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping Asi Pada Bayi 6-12 Bulan Di Rt 01 & 02 Rw 03 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Bekasi Utara Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(03), 96-102. https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.353

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). Safe Sleep for Babies. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Retrieved April 10, 2023, from https://www.cdc.gov/vitalsign/safesleep/

Noriani,S.Si.T., M.Kes, N. K., & Rahayu, N. W. S. (2022). Pengetahuan Dan Kepatuhan Kunjungan Ulang Akseptor Kb Suntik Dmpa Pada Era Covid-19 Di Bpm Jb Denpasar Timur. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(1), 36-40. https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.361

Notoatmodjo, S. (2016). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.

Nursalam. (2017). Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Salemba Medika.

Oka, I. A., & Annisa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Stunting pada Baduta. Jurnal Fenomena Kesehatan, 2(2), 1-8. https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/108

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Prasko, Sutomo, B., & Santoso, B. (2016). Penyuluhan Metode Audio Visual dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan Gigi, 03(2), 1-5. https://doi.org/10.31983/jkg.v3i2.1784

Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media.

Rahmawati, A., Nurmawati, T., & Permata Sari, L. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 6(3), 389-395. https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p389-395

Saifuddin, A. (2015). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori dan Aplikasi (1st ed.). Kencana.

Suardani, N. N., Wira, P., Putra, K., Krisna, I. G. A. P., Keperawatan, D., Bedah, M., Sakit, R., & Mangusada, D. (2020). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO TERHADAP SELF-CARE MANAGEMENT PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 The Effect of Health Education Through Video on Self-Care Management in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. Caring, 4, 13-17. https://doi.org/10.36474/caring.v4i1.162

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sulastri. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap dan Perilaku Personal Hygiene Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah di SD Negeri Payung. Jurnal Care, 25(1), 92-101. https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.786

Suryati, Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II. Riset Informasi Kesehatan, 8(1), 75-82. https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215

Swarjana, I. K. (2015). Metodelogi Penelitian Kesehatan (ed revisi). CV. Andi Offset.

Tobías, A. (2020). Science of the Total Environment Evaluation of the lockdowns for the SARS-CoV-2 epidemic in Italy and Spain after one month follow up. Science of the Total Environment, 725, 138539. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138539

Ulfah, L. L. (2016). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Wahyuni. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi di W&W Spa Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.

Watson, H. M. (2019). Good Night, Baby, Goodnight: Sleep Train Your Infant, Twins or Older Baby for Nighttime. iUniverse.

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Wawan, A., & Dewi, M. (2011). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Nuha Medika.

Widyarni, A. . (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Penggunaankb Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Wilayah Kerja Puskesmas Paramasan Kabupaten Banjar, Martapura. Journal of Midwifery and Reproduction, 2(1), 1. https://doi.org/10.35747/jmr.v2i1.322

Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2019). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Jurnal Ilmiah Bidan, 7(1), 20-28. https://doi.org/https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215

Zakaria, A. (2017). Asuhan Keperawatan Keluarga Pendekatan Teori dan Konsep. International Research and Development for Human Beings.

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/