

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI IBU DALAM MELAKUKAN
SLEEP TRAINING PADA BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2025**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

PUTRI MAHARANI

NIM: 2110337005

Pembimbing:

1. Dr. Rozi Sastra Purna, M. Psi, Psikolog
2. Henni Fitria, S. ST., M. Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

FACTORS AFFECTING MOTHERS IN CONDUCTING SLEEP TRAINING FOR INFANTS AGED 3-6 MONTHS IN THE WORK AREA OF THE BELIMBING COMMUNITY HEALTH CENTER IN PADANG CITY IN 2025

By

**Putri Maharani, Rozi Sastra Purna, Henni Fitria,
Rauza Sukma Rita, Fitrayeni, Dina Taufia**

Sleep training is one of the essential methods for establishing healthy and regular sleep patterns in infants from an early age. The age of 3–6 months represents a critical stage of sleep development, where irregular sleep patterns may affect infant growth and development as well as maternal health. However, in practice, many mothers have not optimally implemented sleep training. Infant sleep quality is influenced not only by biological factors but also by maternal knowledge, infant health, and environmental conditions. Lack of maternal understanding regarding sleep training may lead to infant sleep disturbances, maternal fatigue, and long-term implications for infant growth and development.

This study aimed to determine the factors associated with the implementation of sleep training. A quantitative design with a cross-sectional approach was applied, involving 77 mothers with infants aged 7–12 months in the working area of Belimbing Public Health Center, Padang City, during June–July 2025. Data were collected using questionnaires through purposive sampling and analyzed using chi-square tests.

The results showed that most mothers practiced sleep training, had good knowledge, healthy infants, and provided adequate regulation of the infant's sleep environment. Bivariate analysis revealed significant associations between maternal knowledge ($p=0.000$), infant health condition ($p=0.040$), and lighting ($p=0.004$) with the implementation of sleep training, while temperature ($p=0.501$) and noise ($p=0.983$) showed no significant association. This study emphasizes that maternal knowledge, infant health, and lighting are important factors in the successful implementation of sleep training. Increasing maternal understanding, particularly for those with infants aged 3–6 months, is necessary to ensure appropriate application and provide benefits for infant sleep quality.

Keywords : *Sleep training, mothers' knowledge, infants' health conditions, infants' sleeping environment.*

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI IBU DALAM MELAKUKAN *SLEEP TRAINING* PADA BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2025

Oleh

Putri Maharani, Rozi Sastra Purna, Henni Fitria,
Rauza Sukma Rita, Fitrayeni, Dina Taufia

Sleep training merupakan salah satu metode penting dalam membentuk pola tidur bayi yang sehat dan teratur sejak dini. Usia 3–6 bulan merupakan fase kritis perkembangan tidur, dimana pola tidur yang tidak teratur dapat memengaruhi tumbuh kembang bayi serta kesehatan ibu. Namun, dalam praktiknya banyak ibu yang belum menerapkan *sleep training* secara optimal. Kualitas tidur bayi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor pengetahuan ibu, kesehatan bayi dan lingkungan juga berperan dalam penerapannya. Kurangnya pemahaman ibu mengenai *sleep training* dapat menimbulkan gangguan tidur pada bayi, kelelahan ibu, hingga berimplikasi terhadap tumbuh kembang bayi dalam jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan *sleep training*. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 77 ibu yang memiliki bayi usia 7–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada Juni–Juli 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan teknik *purposive sampling* dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu menerapkan *sleep training*, memiliki pengetahuan yang baik, bayi sehat, serta pengaturan lingkungan tidur yang memadai. Analisis bivariat menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan ibu ($p=0,000$), kondisi kesehatan bayi ($p=0,040$), dan pencahayaan ($p=0,004$) dengan penerapan *sleep training*, sedangkan suhu ($p=0,501$) dan kebisingan ($p=0,983$) tidak berhubungan signifikan. Penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan ibu, kondisi kesehatan bayi, dan pencahayaan merupakan faktor penting dalam keberhasilan *sleep training*. Peningkatan pemahaman ibu, khususnya bagi yang memiliki bayi usia 3–6 bulan, diperlukan agar *sleep training* dapat diterapkan secara tepat dan memberikan manfaat terhadap kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : *Sleep training*, pengetahuan ibu, kondisi kesehatan bayi, lingkungan tidur bayi.