Modul Perkuliahan Sesi 6

Psikologi Pendidikan Keluarga

Pengasuhan Bayi hingga Usia 2 tahun

Bagi sebagian besar orangtua, memiliki bayi adalah anugerah tak terkira yang Tuhan berikan kepada mereka. Saat menikah dan membayangkan serunya hidup berkeluarga, sebagian besar pasangan tidak membayangkan konsekuensi yang harus mereka hadapi saat menjadi orangtua, di samping kebahagiaan dan lucunya celoteh bayi. Anak bukan benda mati, bukan mainan! Anak hidup dan perlu dibesarkan dan diasuh dengan serius agar bertumbuh dan kelak berkembang menjadi pribadi dewasa yang mandiri dan berhasil.

Dalam sesi ini, mahasiswa akan diajak untuk bersama-sama mempelajari dan memahami pengasuhan bayi hingga usia 2 tahun. Pembahasan mengenai topik ini memang khusus dilakukan mengingat perkembangan bayi hingga usia 2 tahun merupakan perkembangan yang penting bagi manusia dan banyak hal-hal kecil yang perlu diperhatikan, padahal komunikasi dengan bayi belum dapat optimal dilakukan. Dikatakan demikian, karena bayi belum bisa berbicara dengan jelas, sehingga diperlukan orang dewasa yang peka dan dapat memahami tumbuh kembang sang bayi tersebut.

Berikut ini kisah seorang ibu berbagi pengalaman mengenai anak pertama yang baru lahir.

**Pengalaman Merawat Bayi Baru Lahir**

**Pengalaman Adalah Guru Terbaik.**

*Quote* di atas menjadi pegangan hidup saya selama menjadi ibu baru untuk anak pertama saya, Taka. Setelah diperbolehkan pulang dari rumah sakit, saya jelas bingung. Saya tidak pernah merawat bayi sebelumnya, tidak punya adik, dan tidak pernah dekat sama sekali dengan anak-anak. Biasanya saya selalu mundur teratur jika didekati anak kecil karena bingung harus ngobrol apa, harus berbuat apa. Halah parah banget saya ini. Tapi agak tenang karena masih ada mama saya. Beliau pastinya sudah berpengalaman merawat dua anak bandel dari lahir sampai dewasa, saya dan kakak saya. Eiiitttt tapi ternyata mama bilang bahwa beliau sudah lupa. Malah lebih grogi dari saya ketika membantu menggantikan popok dan memandikan Taka. Waduhhh...Satu-satunya pengetahuan yang saya dapat hanya dari internet dan buku, tanpa praktek sebelumnya. Inilah beberapa pengalaman saya merawat anak saya yang baru lahir. Mungkin terlihat sangat ribet dan ada cara yang lebih mudah. Tapi inilah yang saya lakukan.

Menyusui.

Saya baru dapat menyusui dengan baik dan benar setelah diajarkan oleh perawat selama 2 hari. Meskipun sudah naluri, bayi butuh penyesuaian dengan (maaf) puting bunda. Saya sempat bingung karena Taka tidak mau menyusu. Ketika disusui malah ketiduran terus, seperti tidak sadar kalau ada saya disitu (atau mungkin terlalu nyaman). Dibelai-belai dibangunkan malah makin lelap tidurnya. Sabar. Coba terus. Lama-kelamaan mau juga, malah jadi ketagihan dikit-dikit mina nenen teruuus. Jangan khawatir jika air susu bunda sedikit atau bahkan tidak keluar. Tetap susui si dedek ya. Karena semakin sering menyusui maka produksi air susu akan semakin banyak. Ditambah pijat payudara teratur. ASI saya baru keluar di hari ketiga menyusui dan saya masih menyusui anak saya yang berumur hampir 2 tahun.

Menggantikan popok.

Berdasarkan buku yang saya baca, saya harus menyiapkan kapas, air hangat dalam baskom, Tisu kering, handuk. Kapas dicelupkan ke air hangat digunakan untuk menghilangkan kotoran dan membasuh si dedek lucu (si dedek dibaringkan dulu di *changing table*). Kemudian ditepuk sedikit dengan tisu agar kering. Terakhir handuk untuk memastikan benar-benar kering dan tidak lembab. Wah ini saja sudah membuat saya mandi keringat. Pernah ketika menggantikan popok setelah si dedek buang air besar, eh dia malah pipis langsung mancur ke muka saya, sprei, dan belepotan ke muka si dedek. Oh ternyata sebaiknya kelamin si dedek di tutup tisu atau handuk kecil dulu. Selama beberapa bulan saya melakukan cara ini, sampai suatu waktu keluarga kecil kami pulang ke rumah orang tua suami di Temanggung. Barulah saya tau jika ibu-ibu disana melakukannya dengan cara yang sangat simpel. Cukup dibawa ke kamar mandi, bilas air, dilap dengan handuk.

Memandikan.

Saatnya Taka mandi ! Air hangat dituang ke bak mandi. Hari-hari pertama saya tidak menggunakan sabun, hanya diajak berendam sebentar sambil dilap dengan handuk lembut, terutama di area lipatan (ketika pulang kerumah tali pusar Taka sudah copot, jadi tidak ada perawatan khusus di area pusar). Itupun saya sangat hati-hati sekali memegang taka, takut sekali tubuhnya cidera. Jadi caranya adalah Taka terlentang, badannya saya tahan dengan tangan sehingga badannya terendam air, kepala hanya bagian belakang saja yang terendam. Tidak usah lama-lama mandinya, nanti airnya dingin. Yak Taka sudah segar mandi, saya segar mandi keringat (anggap saja olahraga supaya cepat kurus). Saya tidak menggunakan bedak bayi karena perawat tidak menganjurkan. Penggunaan bedak bayi berbahaya karena partikelnya dapat terhirup dan lama-lama terjadi penumpukan pada paru-paru, juga berbahaya jika partikelnya masuk ke dalam alat kelamin bayi (terutama wanita). Meskipun begitu ada kok cara menggunakan bedak bayi yang aman. Taruh bedak di tangan bunda dulu, jauhkan dari muka bayi ya, kemudian balurkan di tubuh si bayi, jangan di area kelamin.Tapi kalau saya sih hanya menggunakan *lotion* saja untuk kulit Taka yang sensitif.

|  |
| --- |
|  |
| Kalau sudah 7 bulan bisa duduk di bak sendiri |

.

Berjemur.

Salah satu rutinitas baru saya sebagai ibu adalah berjemur bersama Taka di pagi hari diantara pukul 6 sampai 8 pagi. Biasanya saya sih cukup 15 menit saja. Depan dan belakang badannya harus kena sinar matahari, tapi jangan sampai kena matanya.  Setelah begadang semalaman, kurang tidur badan lelah, berjemur kena matahari hampir selalu membuat saya pusing berkunang-kunang. Terutama bila aktifitas itu saya lakukan menjelang pukul 8. Saya memang rutin menggendong Taka berjemur karena kulitnya kuning. Ini membantu sekali karena dalam beberapa hari berjemur pagi, kulitnya mulai merona kemerahan, sudah tidak kuning pucat lagi*.*

|  |
| --- |
|  |

Membersihkan kerak di kepala.

Wah aktifitas satu ini yang paling bikin saya gemes. Karena rambut Taka tipis sekali maka terlihat jelas lah kerak-kerak di kepalanya. Cukup dengan kapas yang dibasahi *baby oil,* usap lembut ke kepala si dedek, kerak pun lepas perlahan. Kerak akan muncul lagi. Lakukan saja kegiatan ini berulang. Jangan lupa si dedek di keramasi setelah keraknya dibersihkan. Karena saking gemasnya tangan bandel saya ini suka jahil menggaruk-garuk pelan kepala Taka kalau sedang tidur. Untung kepala kamu gak luka ya,nak.

Yah sebenarnya masih banyak aktifitas-aktifitas lainnya, namun masih bisa saya *handle* dengan baik. *Ttreatment* untuk bayi di atas murni saya dapat dari internet, buku dan dari dokter/perawat yang akhirnya saya praktekan. Sebenarnya saya telah banyak sekali membaca tentang cara merawat bayi baru lahir. Namun segudang teori tidak akan berarti jika belum ada prakteknya. Jangan takut jika kamu adalah ibu baru minim pengalaman merawat bayi. Banyak baca dan bertanya kemudian praktekan dengan hati-hati dan penuh kasih sayang.

(Diunduh pada 11 Oktober 2018 dari <http://mboknyataka.blogspot.com/2016/01/pengalaman-merawat-bayi-baru-lahir.html> )

Membaca kisah di atas, terbayang serunya memiliki bayi yang baru lahir, juga kerepotannya! Apa yang sebenarnya terjadi pada diri bayi yang baru lahir? Bagaimanakah keadaan bayi yang baru lahir? Berikut ini ulasan ilmiah mengenai keadaan bayi yang baru lahir.

**Keadaan Bayi yang Baru Lahir**

Setelah 9 bulan berada dalam cairan hangat dengan kebutuhan terpenuhi secara otomatis, bayi dilahirkan di dunia yang dingin, kering, yang mengharuskannya bernafas dan makan sendirim, dan meminta pada orang lain untuk menberikan apa yang ia perlukan. Dalam 2 tahun yang singkat, mereka berkembang dari bayi baru lahir yang berjuang untuk beradaptasi dengan dunia baru. Mereka kemudian menjadi balita yang berjalan, berlari, berbicara, dan mencintai orangtua mereka, tetapi memiliki pikirannya sendiri. Mereka tahu apa yang diinginkan dan berusaha mendapatkannya. Sesi ini memetakan bagaimana orangtua menjadi sosok yang bersikap lembut, pengasuh yang penuh cinta, partner sosial yang aktif, dan pembimbing persuasive yang mampu membuat batasan tegas.

**Bayi yang baru lahir**

Saat baru lahir, ritme dan kondisi fisiologis bayi belum terorganisir, dan secara bertahap menuju pola yang lebih terorganisir. Orangtua menyusui dan menjaga ketenangan kondisi untuk bayi dapat tidur, serta kenyamanannya melihat dunia.

Rata-rata waktu tidur bayi 16-18 sehari, ada beberapa bayi yang tidur selama 22 jam, namun beberapa hanya tidur selama 10 jam. Tidur terbagi menjadi 2 jenis. Berikut ini penjelasan mengenai jenis-jenis tidur.

**JENIS-JENIS TIDUR**

Ada beberapa Jenis-jenis Tidur. Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata cepat (Rapid Eye Movement-REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (Non Rapid Eye Movement-NREM). Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif.

Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendor, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak-balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis pada laki-laki, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung, dan pernafasan tidak teratur, sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat.

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar. Tanda-tandanya yaitu mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernafasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Tidur NREM memiliki empat tahap yang masing-masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak.

***Tahap I*** merupakan tahap transisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Tahap ini ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan ke kanan, kecepatan jantung dan pernafasan turun secara jelas. Seseorang yang tidur pada tahap ini dapat dibangunkan dengan mudah. ***Tahap II*** merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Tahap ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, tonus otot perlahan-lahan berkurang, serta kecepatan jantung dan pernafasan turun dengan jelas. Tahap II berlangsung sekitar 10-15 menit. ***Tahap III***, keadaan fisik lemah lunglai karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernafasan, dan proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi saraf parasimpatis.

Seseorang yang tidur pada tahap ini sulit dibangunkan. ***Tahap IV*** merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai dan sulit dibangunkan. Pada tahap ini dapat terjadi mimpi dan dapat memulihkan keadaan tubuh.

Selain keempat tahap diatas, ada satu tahap lagi yaitu ***tahap V***. Tahap kelima ini merupakan tahap REM yang ditandai dengan kembali bergeraknya kedua bola mata berkecepatan tinggi dari tahap-tahap sebelumnya (Asmadi, 2008).

(Diunduh pada 11 Oktober 2018 dari <https://www.e-jurnal.com/2014/01/jenis-jenis-tidur.html> )

Dari kedua jenis tidur yang dijelaskan pada artikel di atas, bayi menghabiskan sekitar 50% waktu tidurnya dalam keadaan tidur aktif REM dan 50% dalam tidur tenang non- REM. Dalam 6 hingga 12 bulan pertama, tidur diorganisasi menjadi 8-12 jam pada malam hari, dengan dua kali tidur siang. Dengan demikian, bayi lebih sering terjaga dan memiliki lebih banyak waktu untuk melihat dunia.

Bayi berkomunikasi dengan menangis, bayi juga bisa stress. Umumnya bayi menangis karena lapar atau mengompol. Dalam 6 minggu pertama, umumnya bayi menangis sekitar 6 jam sehari, tetapi saat berusia 3 bulan sekitar 1 jam sehari.

**Reaksi sosial awal**

Bayi hadir di dunia belum terprogram untuk merespons manusia. Mereka melihat paling jelas dengan jarak 8-10 inci, jarak rata-rata wajah orangtua dengan bayi ketika digendong, mendengar paling baik, dalam jangkauan suara manusia, dan bergerak seiring suara orang-orang. Bayi yang baru lahir mengenal suara ibunya dan dengan cepat menunjukkan ketertarikan dengan wajah ibunya.

Bayi yang baru lahir dapat merespon orang lain, misalnya saat mendengar bayi lain menangis, ia juga ikut menangis. Ketika berusia kurang dari seminggu, mereka juga dapat meniru ekspresi wajah orang dewasa dengan menjulurkan lidah, mengedipkan mata, atau membuka dan menutup mulut, menunjukkan kemampuan sebagai manusia yang belum sempurna untuk meniru seseorang dan memiliki kontrol motorik untuk melakukannya.

**Hubungan awal Orangtua – Anak**

Tugas orangtua pada masa ini adalah menjaga bayi tetap hangat dan menidurkannya, menenangkan bayi, dan mengatur sistem fisik mereka. Kontak fisik dengan ibu mengatur tingkat hormon bayi, pola tidur dan makan, serta detak jantung bayi. Musik dan nyanyian dapat mengurangi stress pada bayi dan keadaan fisik dan psikis terhadap rangsangan.

Dalam interaksi awal, orangtua membentuk reaksi emosional bayi, mendorong suasana hati yang positif, dan senyuman serta meredam suasana hati negatif. Bayi meniru reaksi emosional orangtuanya, merespons wajah bahagia ibu dengan kegembiraan dan ketertarikan, atau dengan kemarahan dan wujud ketakutan pada wajah marah ibu, dan dengan kesedihan pada wajah sedih ibu. Ekspresi positif ibu meningkatkan senyum dan tawa bayi.

Ketika perilaku bayi semakin terintegrasi, orangtua merespons dengan peka pada ritme dan suasana hati bayi. Orangtua berinteraksi dengan bayi secara langsung, dan menjadi partner sosial bagi bayi sehingga merangsang pertumbuhan emosional, kognitif, dan sosial bayi.

Belajar mengambil giliran, termasuk di dalamnya perilaku menunggu dan menyesuaikan diri dengan perilaku orang lain, merupakan bentuk awal kontrol diri anak saat berusia 2 tahun. Bayi belajar rutinitas sosial dan mengembangkan harapan pada apa yang dilakukan orang lain. Bayi yang berusia 3 bulan merasa stress jika keinginann mereka tidak terpenuhi, misalnya saat orangtua menunjukkan raut muka pasif dan tidak ekspresif, bayi merespon dengan negative dan sering mencoba mendapatkan reaksi yang diinginkan dengan senyuman atau suara. Jika ini tidak berhasil, bayi akan mengalihkan perhatiannya.

Interaksi sebagai partner sosial ini menciptakan kesepahaman dan pembagian makna yang diistilahkan dengan intersubyektivitas. Dalam pembagian makna ini, bayi menggunakan orangtua sebagai referensi sosial untuk merespons yang dialami, misalnya: bayi tidak akan bermain dengan mainan jika ibunya memandang mainan tersebut dengan wajah jijik.

**Pengasuhan Bersama**

Berdasarkan observasi James McHale (dalam Brooks, 2011), pada usia awal, orangtua telah menyatakan perbedaan pandangan mengenai apa yang harus dilakukan-kapan bayi harus tidur, berapa lama bayi harus menangis sebelum digendong, dan bagaimana mereka membagi pekerjaan. Pasangan yang melibatkan dua sudut pandang dalam mencari solusi, akan membentuk kerjasama yang koorperatif, mendukung, dan hangat. Ketika orangtua merasakan kurangnya kerjasama dan dukungan dari pasangannya sebelum ibu melahirkan, mereka cenderung tidak membentuk hubungan yang kooperatif setelah kelahiran, kecuali saat bayi rewel. Jika bayi bersikap adaptif, diprediksikan tidak akan terjadi konflik dalam pengasuhan, mungkin karena lebih mudah melakukan perawatan, dan orangtua menerima respon positif dari bayi dan pasangannya mengenai kemampuan mengasuh mereka.

**Mengurus Bayi Prematur**

Bayi premature kurang memiliki ciri khusus seperti bayi normal. Bayi premature tidak seaktif bayi sehat, bahkan saat menangis umumya suara tangis membuat iba pendengarnya. Bayi juga belum bisa tersenyum karena umumnya tangis baru terdengar saat usia 6 minggu dari jadwal lahir yang seharusnya. Mengasuh bayi prematur lebih sulit dan perlu kesabaran, karena sistem mereka belum siap untuk menerima stimulasi di luar kandungan, sehingga bayi menjadi kurang responsif atau berespon terlalu berlebihan. Kepekaan dan rangsangan sosial bayi prematur terkait dengan keberhasilan akademik dan sosial saat dewasa. Jika orangtua peka dan memberikan stimulasi yang tepat pada bayi, maka saat bersekolah dan bekerja, individu akan berhasil.

Melihat perkembangan dan penampilan fisik bayi premature yang mungil dan lemah, orangtua umumnya cenderung protektif terhadap bayi. Namun apabila orangtua berperilaku protektif pada anak sampai lebih dari usia 1 tahun, dapat menyebabkan masalah perilaku pada anak, seperti anak cenderung menjadi manja, dan egois.

Berikut cara merawat bayi premature.

**Perawatan Si Kecil Prematur Di Rumah**

[](https://www.nutriclub.co.id/kategori/bayi/kesehatan/perawatan-si-kecil-prematur-di-rumah/)

**Bayi yang lahir prematur memiliki risiko gangguan kesehatan yang lebih besar dibandingkan bayi cukup bulan. Bayi prematur sangat rentan terhadap ketidakstabilan suhu, kesulitan makan, gula darah rendah, infeksi dan kesulitan bernapas. Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian ekstra untuk perawatan bayi prematur. Berikut adalah beberapa cara perawatan bayi prematur yang dapat dilakukan oleh Ibu di rumah.**

Setiap tahun ada 15 juta bayi lahir prematur dan peluang kelangsungan hidup mereka bervariasi secara dramatis di seluruh dunia. Bayi prematur atau neonatus kurang bulan (NKB) adalah bayi yang lahir sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu, sedangkan bayi berat lahir rendah (BBLR) adalah bayi dengan berat kurang dari 2500 gram. Dengan demikian, BBLR dapat prematur atau cukup bulan.

**- Menjaga Kehangatan**

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kematian karena ketidakstabilan suhu pada bayi prematur dan bayi berat lahir rendah (BBLR) jumlahnya cukup bermakna. Perilaku/kebiasaan yang merugikan seperti memandikan bayi segera setelah lahir atau tidak segera menyelimuti bayi setelah lahir, dapat meningkatkan risiko ketidakstabilan suhu pada bayi baru lahir. Intervensi untuk menjaga bayi baru lahir tetap hangat dapat menurunkan kematian bayi sebanyak 18-42% (The Lancet Neonatal Survival 2005).

Metode sederhana untuk menjaga suhu bayi prematur setelah kelahiran meliputi pengeringan dan pembungkus, meningkatkan suhu lingkungan, meliputi kepala bayi (misalnya, dengan topi rajutan). Bayi prematur yang baru lahir biasanya tidak dimandikan segera, tetapi dapat ditunda hingga beberapa hari kemudian saat keadaan umumnya telah stabil. Selama tali pusat belum lepas, sebaiknya bayi diseka dan tidak dicelupkan ke dalam bak mandi.

”Jika si Kecil masih berada di unit perawatan, Ibu mungkin harus memerah ASI untuk bisa menyusuinya. Tetap tenang agar produksi ASI Ibu stabil dan dapat diberikan pada si Kecil. Ketahui selengkapnya di sini.“

Berikut ini adalah langkah-langkah memandikan bayi prematur di rumah:

a.Siapkan perlengkapan mandi di dekat bak mandi

b.Ajak ayah atau anggota keluarga lain untuk menolong

c.Jaga ruangan agar suhu tetap hangat dan sebaiknya ruangan tidak berisik/ ramai

d.Gunakan air hangat  dengan  suhu menyerupai tubuh bayi yaitu berkisar antara37,2-37,7˚C bila menggunakan termometer untuk air.

e.Buka baju bayi secara perlahan, kemudian celupkan bayi ke dalam bak mandi.Jaga kepala berada di atas air dengan memegang dasar kepala dan bahusedangkan badan serta kaki terendam di air.

f.Apabila bayi merasa tidak nyaman mereka akan menguap, mengangkat tangandisertai membuka jari-jarinya, dan menangis. Sebaiknya hentikan tindakan danmenunggu hingga bayi kembali ke posisi semula.

g.Bersihkan wajah tanpa sabun, bersihkan masing-masing mata dengan kapas yangberbeda dan telah dicelup di air bersih dengan gerakan arah dalam ke luar.

h.Sabuni bayi dari bagian atas tubuh ke arah bawah, perhatikan daerah lipatanseperti leher, siku, lutut, dan lain-lain.

i.Bilas dengan air bersih, angkat bayi dan segera keringkan menggunakan handukyang telah dihangatkan.

j.Bila bayi teraba dingin dapat dihangatkan dengan meletakannya di dada ibu dandilakukan perlekatan antara kulit ibu dan bayi dengan Perawatan Metode Kanguru(PMK) yang akan dijelaskan selanjutnya. Bayi diselimuti dan menggunakan topi.

k.Bayi dipakaikan baju kembali dan sebaiknya tidak menggunakan lotion, minyak,ataupun bedak.

Bayi prematur dapat dimandikan tiap 2-4 hari sekali, dapat lebih sering bila bayi kerap gumoh, muntah atau terkena kotorannya. Kulit bayi prematur mudah kering bila dimandikan terlalu sering. Cukup seka wajah bayi dan lipatan leher setiap hari.

(Diunduh pada 11 Oktober 2018 <https://www.nutriclub.co.id/kategori/bayi/kesehatan/perawatan-si-kecil-prematur-di-rumah/> )

Selain tips mengenai pentingnya menjaga suhu tubuh bayi premature agar tetap hangat, berikut ini beberapa tips penting lainnya mengenai perawatan bayi prematur.

Untuk **merawat bayi prematur di rumah**, berikut panduannya:

1. Perhatikan suhu ruangan kamar bayi prematur, tidak terlalu dingin atau panas, sehingga suhu tubuh bayi dapat stabil.

Bila menggunakan AC, suhunya berkisar antara 26-27 derajat Celcius. Kondisi suhu penting saat hendak merawat bayi prematur di rumah.

2. Persiapkan alat bantu untuk mengecek kondisi kesehatan bayi prematur. Misal, termometer. Letakkan peralatan tersebut pada tempat yang terjangkau, sehingga sewaktu-waktu dibutuhkan dapat segera terpegang.

3. Siapkan pakaian bayi dengan baik. Saat bepergian, pastikan si kecil mengenakan kaus kaki dan topi agar bayi tetap hangat.

4. Metode penting merawat bayi prematru di rumah adalah menerapkan Kangaroo Mothercare (KMC).

KMC bermanfaat untuk melekatkan emosional ibu dan bayi prematur. Selain juga menjaga suhu tubuh bayi yang lahir prematur agar normal (sama dengan suhu tubuh ibu) karena ibu dapat mentransfer suhunya ke bayi.

Menggendong dengan metode kanguru ini dapat dilakukan sambil melakukan aktivitas sehari-hari.

Ketika bayi tertidur pun sebaiknya dalam gendongan.

Caranya, bayi diletakkan di dada ibunya.

Sebaiknya ibu menggunakan kaus longgar, sehingga memungkinkan bayi dapat tiduran di dada ibu dengan nyaman dan ditutupi dengan baju si ibu.

5. Saat **merawat bayi prematur di rumah**, berikan makanan terbaik yaitu ASI.

Berikan ASI sedikit demi sedikit tapi sering. Semakin sering semakin baik.

Pastikan, ASI ibu mencukupi. Minumlah yang cukup, makan makanan dengan menu gizi seimbang, dan beristirahatlah yang cukup.

Tercukupinya kebutuhan ASI akan memaksimalkan tumbuh kembang bayi.

Untuk mengetahui apakah ASI mencukupi atau tidak, bisa dengan memerah ASI lantas diukur.

Kebutuhan sehari minum bayi antara 100-120 cc per kg berat badan.

Kecukupan ASI dapat membantu peningkatan berat badan bayi prematur.

Selain juga memperkuat kekebalan tubuh bayi prematur. Kebutuhan cairan cukup penting.

Sebab, bila kekurangan cairan, anak berisiko mengalami dehidrasi yang akan berdampak pada berkurangnya elektrolit tubuh.

Dikhawatirkan kondisi itu dapat memengaruhi kesehatan bayi prematur secara umum.

6. Pemberian obat-obatan dari rumah sakit seperti asam folat dan zat besi, hendaknya dilanjutkan di rumah. Ibu harus telaten saat memberikannya. Bila sulit, manfaatkan pipet.

7. Mandikan bayi prematur dua kali sehari. Mandi mampu mengangkat kotoran di kulit serta menjadikan tubuh lebih segar. Kemudian jemurlah di pagi hari selama kurang lebih 10-15 menit.

8. Karena **merawat bayi prematur di rumah**, Lakukan kontrol atau konsultasi sedikitnya satu minggu sekali atau bisa terjadi sesuatu seperti muntah, demam, dan lainnya. Ketika konsultasi, umumnya dokter akan mengontrol apakah ada peningkatan berat badan, apakah bayi bisa minum atau tidak?

Peningkatan berat badan menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan perawatan bayi prematur di rumah.

9. Jangan khawatir bila bayi prematur lebih banyak tidur dibandingkan bayi normal.

Sebab, bayi prematur membutuhkan waktu lebih lama untuk metabolisme tubuhnya, sehingga ia pun membutuhkan tidur yang lebih banyak.

Kendati demikian, bayi prematur juga bangun lebih sering dibandingkan bayi lahir cukup bulan.

Periode tidur rata-rata bayi prematur lebih singkat daripada bayi cukup bulan.

Melembutkan musik dan mengurangi terangnya lampu secara bertahap dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak.

10. Catat nomor telepon rumah sakit, klinik, dokter dan lainnya. Dengan begitu, ibu dapat menghubunginya bila suatu saat butuh pertolongan.

( Diunduh pada 11 Oktober 2018 dari <http://nakita.grid.id/read/027462/begini-cara-merawat-bayi-prematur-di-rumah?page=all> )

**Perkembangan Bayi 2 Tahun Pertama**

Pada 2 tahun pertama kehidupannya, anak memiliki perkembangan yang pesat. Perkembangan tersebut terutama terfokus pada koordinasi yang selaras antar anggota tubuh dan kemampuan motorik, bahasa, dan sosial yang mendasar. Berikut ini perkembangan bayi pada 2 tahun pertama kehidupannya:

* Kontrol tubuh untuk belajar duduk, berdiri, berjalan, berlari sendiri
* Tertarik dengan dunia di sekitar mereka, mencoba menggapai, eksplorasi objek dan dunia
* Mengembangkan bahasa secara bertahap
* Mengembangkan reaksi emosional yang kuat

**Tugas dan Hal Penting untuk Orangtua**

 Sehubungan dengan pentingnya perkembangan bayi hingga berusia 2 tahun, maka orangtua tidak boleh lengah pada 2 tahun pertama kehidupan anak. Beberapa hal terkait pengasuhan di bawah ini adalah tugas dan hal penting yang seharusnya dilakukan orangtua:

* Pengasuhan pertumbuhan: orangtua memberikan makanan, perlindungan, kehangatan, kasih sayang yang tulus kepada bayi.
* Pengasuhan material: orangtua memberikan bayi benda-benda yang berguna untuk perkembangannya, rangsangan, kesempatan eksplorasi, seperti: rattle, teether, board book, soft book, mainan seperti stacking donut.
* Pengasuhan sosial: orangtua terlibat dan berinteraksi dengan bayi, memeluk, menenangkan, membuat nyaman, bernyanyi, bermain. Menggunakan musik yang tepat saat bermain bersama bayi dapat meningkatkan kecerdasan bayi. Tidak ada istilah ‘bau tangan’ dalam pengasuhan bayi. Namun demikian, apabila setiap menangis sedikit saja bayi selalu digendong, bayi dapat belajar bahwa suara tangisnya akan menyebabkan orang dewasa menggendongnya. Sebaiknya apabila bayi menangis, dilihat dulu kebutuhan bayi, apakah bayi menangis karena bak atau bab, lapar, kepanasan, atau kedinginan, atau memang perlu digendong.
* Pengasuhan didaktis: menstimulasi ketertarikan bayi dan pemahaman pada dunia luar dengan mengenalkan objek, dan memberikan informasi mengenai dunia di sekelilingnya. Bayi dapat belajar setiap saat. Maka ada baiknya saat bermain atau berjalan-jalan bersama bayi, orangtua mengenalkan bayi pada lingkungan di sekitarnya seperti pohon, kursi, dan lain sebagainya.

**Mengatur Tingkat Arousal pada Bayi**

Beberapa bayi sering sekali menangis, tetapi beberapa bayi lain tampak lebih jarang menangis. Sering atau tidaknya bayi menangis ditentukan oleh tingkat arousal bayi. Tingkat arousal ini dapat diatur agar tidak terlalu sensitif/ tinggi. Menurut penelitian, ibu yang merespon segera saat bayi menangis akan menyebabkan bayi tidak sering menangis pada usia 6-12 bulan.

Strategi umum yang biasa orangtua lakukan untuk mengurangi tangisan adalah mengayun, menepuk, memangku, membedong, menyusui, memberi dot. Selain itu menggendong ternyata memiliki manfaat yang baik untuk bayi. Menggendong bayi dengan kain gendong selama sekitar 3 jam lebih banyak dari yang lain akan mengurangi tangisan bayi saat berusia 6 minggu, mengurangi tangisan malam hari.

Menggendong dengan kain juga menyebabkan *secure attachment* saat bayi berusia 1 tahun karena dengan digendong, bayi merasa seperti selalu dalam pelukan ibu. Menggendong dengan kain membantu mengembangkan kepekaan vestibular (keseimbangan dari dalam telinga), keseimbangan gerak dan dalam ruang, dan keamanan emosional anak.

**Tidur**

Sekitar 6 minggu setelah kelahiran sebaiknya orangtua mulai mengatur pola tidur bayi dengan cara mempersiapkan rutinitas tidur malam. Rutinitas ini bertujuan untuk membantu bayi mengembangkan kebiasaan tidur sehat sehingga kuantitas dan kualitas tidur cukup. Yang dimaksudkan dengan rutinitas tidur adalah memandikan, menyeka, dengan nyanyian, timang-timang, saat masih terjaga, anak diletakkan di ranjang agar tertidur sendiri. Apabila rutinitas tidur ini dilakukan, umumnya bayi perlu waktu lebih sedikit untuk tertidur, jarang bangun tengah malam, dan tidur 1 jam lebih lama setiap malam.

Walaupun tidur tidak melibatkan gerakan yang membahayakan, ada aturan keamanan bayi saat tidur untuk mencegah kematian mendadak pada bayi karena tertutup selimut atau bantal, serta agar tidak ada anggota tubuh yang terjepit. Berikut aturan tidur yang aman untuk bayi saat tidur (Brooks, 2011):

1. Tidur pada kasur yang keras
2. Memakai selimut ringan/tipis agar bayi tidak kepanasan
3. Tidur di ranjang yang tidak memungkinkan kaki bayi terjepit
4. Tidurkan dengan posisi telentang untuk mencegah sesak nafas
5. Di tahun pertama, tidurkan bayi dengan dot untuk mencegah kematian tiba-tiba. Dot tidak harus dimasukkan kembali jika terlepas

***Attachment Parenting***

Dalam masyarakat saat ini, tidur bersama merupakan satu sisi dari system pengasuhan kemelekatan (*attachment parenting*) yang lebih luas, yang menggabungkan banyak aspek model ketergantungan dalam pengasuhan. Dokter anak William Sears (dalam Brooks, 2011) mendorong orangtua untuk menerima kebutuhan ketergantungan bayi mereka dan menerimanya dengan tepat (jangan juga terlalu berlebihan). Ia menjelaskan 5 B dari pengasuhan kemelekatan untuk bayi yaitu *bonding* (keterikatan dengan bayi saat lahir), *breast feeding, bed sharing, baby wearing* (menggendong dengan kain), *belief* (tangisan bayi merupakan sinyal penting). 5 B tersebut menjaga hubungan fisik orangtua dan bayi sehingga orangtua dapat mempelajari siapa anak mereka dan mampu merespons dengan cara yang peka dan hati-hati.

Penasihat praktek pengasuhan ini percaya bahwa pengasuhan kemelekatan dapat:

1. Menyederhanakan pengasuhan (tidak mengurusi botol, ayunan atau pendorong bayi).
2. Meningkatkan kepekaan dan respon orangtua karena telah mengenal bayi dengan baik.
3. Meningkatkan disiplin secara halus, karena secara alami anak mandiri dan dapat kontrol diri secara perlahan.
4. Berfokus pada kebutuhan keluarga, bukan orangtua atau bayi.

“Dengan pengasuhan kemelekatan, orangtua dan anak memenuhi kebutuhan mereka dengan kerjasama, dan menciptakan gaya hidup yang berpusat pada keluarga. Manfaat utama dari gaya pengasuhan yang responsive ini ialah orangtua dan anak merasa ‘cangkir mereka terisi penuh’. Anak merasa utuh dan aman, sementara orangtua merasa lebih santai dan percaya diri.”

Pengasuhan kemelekatan tidak mengharuskan pengasuh berada di rumah sepanjang waktu, serta ada banyak saran untuk mengombinasikan pengasuhan kemelekatan dengan pekerjaan. Orangtua disarankan untuk menciptakan komunitas pengasuh yang memegang nilai yang sama dengan orangtua dan akan memegang bayinya dengan cara dan sikap yang sama ketika orangtua tidak sedang berada di dekat bayi. Pengasuh itu akan memberi ASI ibu yang telah dipompa, merespons tangisan bayi dengan cepat dan penuh perhatian.

Jadi menurut pengasuhan kemelekatan, seharusnya sambil mengurus bayi, ibu tetap dapat bekerja asalkan pengasuh saat ibu bekerja melakukan cara yang sama dalam mengasuh bayi tersebut seperti sang ibu lakukan. Pengasuh dapat berasal dari anggota keluarga atau baby sitter yang dapat dipercaya dan sudah dilatih untuk mengasuh bayi dengan metode pengasuhan kemelekatan.

**Meningkatkan Pengaturan Diri**

Sekarang kita beralih pada tugas yang dirasakan orangtua sebagai hal yang menantang dan penuh tuntutan yaitu membantu anak mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku.

Ada beberapa cara untuk mendorong kepatuhan yaitu:

1. Modeling: menunjukkan perilaku yang Anda ingin anak pelajari
2. Konsistensi rutin harian yang membantu anak mempelajari aturan: lebih mudah bagi bayi untuk melakukan kegiatan rutin harian daripada melakukan kegiatan tanpa urutan yang jelas.
3. Memberikan tindakan preventif untuk meredam potensi masalah: orangtua mengalihkan perhatian anak agar tidak mencoba hal yang dilarang dengan cara menyarankan kegiatan pengganti (misal: saat anak batuk sebaiknya orangtua menyarankan anak makan sup daripada es krim agar batuknya tidak semakin parah)
4. Pembicaraan mengenai aturan dan alasan dari aturan tersebut: pada saat santai ada baiknya orangtua menjelaskan mengenai aturan dan alasannya untuk membantu anak memahami akibat dari peraturan yang dilanggar terhadap diri dan lingkungannya, serta apa yang lingkungan harapkan dari dirinya.

**Membuat aturan**

Biasanya orangtua mengenalkan aturan yang disesuaikan dengan kemampuan anak yang meningkat. Penelitian (dalam Brooks, 2011) menunjukkan bahwa:

* Saat berusia 13 bulan aturan berpusat pada keamanan anak bagi orang lain (tidak boleh memukul, menendang, menggigit) dan pada barang-barang miliknya (tidak boleh melempar, merusak).
* Saat berusia 18 bulan aturan berpusat pada perilaku saat makan, penghentian perilaku, penundaan aktivitas, dan mengurus diri sendiri sejak dini.
* Saat berusia 24 bulan aturan berpusat pada perilaku yang sopan dan membantu tugas keluarga di rumah (*tidy up*).
* Saat berusia 36 bulan aturan berfokus pada kemandirian (pakai baju sendiri).

Kepatuhan aturan pada aturan keamanan cukup tinggi dan akan meningkat seiring usia. Waktu dan keterlibatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan semua area pengaturan diri sangatlah besar. Orangtua memerlukan energi dan dukungan yang besar dari lingkungan untuk menerapkan aturan pada anak.

**Pengaruh Temperamen pada Pengasuhan**

Dalam bulan-bulan awal kehidupan, reaksi dan emosi bayi berpengaruh kuat pada apa yang orangtua lakukan dan berdampak besar pada tindakan orangtua terhadap bayi. Pada perkuliahan yang lalu, kita sudah membahas bagaimana temperamen mempengaruhi perilaku orangtua terhadap anak. Orangtua dengan sumber daya ekonomi terbatas cenderung berperilaku kasar terhadap bayi saat bayi rewel dan marah dan orangtua tidak dapat menenangkan bayi. Orangtua yang lebih tua dan status sosial ekonominya lebih tinggi cenderung lebih sabar dan mendukung bayi, sehingga bayi cenderung tidak rewel dan mudah marah.

Ada 3 temperamen pada anak:

1. *Easy Child*
2. *Slow-to-Warm up Child*
3. *Difficult Child*

Orangtua paling efektif mengembangkan kontrol dirinya apabila mereka bersikap hangat dan peka, memiliki hubungan yang harmonis dengan anak, memberikan dukungan, tegas dalam mendorong anak.

**Pengalaman orangtua pada Masa Transisi**

Pada masa transisi, sebaiknya ayah dan ibu berdiskusi untuk menentukan pola asuh yang pas untuk anak, karena konsistensi pola asuh akan membuat anak lebih mudah memahami aturan. Mengingat banyaknya perubahan tugas yang terjadi terutama pada ibu setelah bayi lahir, ayah hendaknya banyak mendukung Ibu agar tidak stress.

Jika mungkin, ayah dan ibu perlu waktu untuk tetap pergi berdua, sehingga tetap ada waktu berdua antarsuami-istri.

Depresi pada ibu dapat dihindari dengan dukungan ayah dan lingkungan. Ibu yang mengalami depresi dapat menyebabkan bayi pemarah, rewel, dan kurang aktif karena bayi kurang mendapatkan perhatian dan stimulasi.

Berikut ini artikel mengenai peran suami untuk membantu istri mengatasi depresi pasca melahirkan.

**Hai Para Suami, Pahami Depresi Pasca Melahirkan Yang Bisa Menyerang Istrimu**

Merupakan hal yang lazim bagi seorang wanita bila mengalami *baby blues* pasca melahirkan. Istilah *baby blues* merujuk kepada gejala emosi sedih, gelisah, cengeng, kelelahan, kesepian, dan stres yang menimpa Bunda setelah melahirkan. Namun pada sebagian kasus, yaitu sekitar 1 dari 7 ibu, mengalami *baby blues* yang lebih serius atau disebut depresi pasca melahirkan. Kondisi ini dapat berdampak kepada kemampuan ibu dalam merawat dirinya sendiri dan bayinya. Pada titik tertentu, dapat membahayakan nyawa sehingga perlu ditangani dengan baik.



Depresi pasca melahirkan atau *postpartum depression* (PPD) kerap disalahpahami sebagai kondisi *baby blues* biasa. Padahal keduanya adalah gangguan mood yang berbeda. Perbedaan keduanya terletak pada intensitas dan durasi berlangsungnya. Kondisi *baby blues* memang tidak menyenangkan, tapi merupakan hal normal dengan gejalanya yang ringan dan bersifat sementara. Setelah sekitar 14 hari pasca melahirkan, *baby blues* akan hilang. Bila gejalanya berlanjut lebih dari 14 hari, maka kondisi tersebut sudah bisa disebut sebagai PPD. Gejala PPD biasanya muncul dalam kisaran beberapa minggu setelah melahirkan atau bisa juga baru muncul hingga enam bulan pasca melahirkan.

**Tanda Peringatan Depresi Pasca Melahirkan**

PPD bisa menimpa semua wanita tanpa memandang usia, pendapatan, pendidikan, suku, ras, atau budaya. PPD bisa terjadi pada wanita yang baru pertama kali melahirkan maupun kelahiran kedua atau seterusnya, baik pada wanita yang melahirkan setelah menikah atau belum menikah, baik yang kehamilannya berjalan lancar maupun mengalami masalah. Jangan ragu atau malu untuk meminta bantuan dokter atau psikolog bila istrimu mengalami gejala-gejala berikut yang berlangsung lebih dari beberapa minggu.

* Berpikir untuk menyakiti bayi atau diri sendiri.
* Terlintas pikiran yang menakutkan.
* Takut bila ditinggal berduaan saja dengan bayi.
* Tidak tertarik pada bayi, keluarga, dan kerabat.
* Takut tidak bisa menjadi ibu yang baik.
* Marah secara berlebihan.
* Sedih dan menangis tidak terkendali untuk waktu yang lama.
* Gelisah atau panik.
* Merasa bersalah, tidak berharga, atau menyalahkan diri sendiri.
* Sulit dalam berkonsentrasi, mengingat detail, atau membuat keputusan.
* Kehilangan minat dan kesenangan pada hal-hal yang biasanya bisa dinikmati, termasuk hubungan seksual.
* Terjadi perubahan pola makan, seperti makan jauh lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya.
* Terjadi perubahan pola tidur, menjadi terlalu banyak tidur, tidak mampu tidur, atau kesulitan untuk tertidur.
* Merasa sengsara.

**Kenapa Istri Bisa Mengalami Depresi Pasca Melahirkan?**

Jangan menyalahkan istri untuk kondisi PPD yang dia alami. Tidak ada seorang wanita pun yang ingin mengalami PPD. Kebahagiaan memiliki bayi merupakan dambaan banyak Ibu. Oleh karena itu, suami harus berupaya mendampingi istri saat menjalani masa-masa sulit dan mendukungnya untuk pulih dari PPD.

Penyebab PPD sendiri secara medis dikait-kaitkan dengan faktor perubahan hormonal tubuh pasca melahirkan. Perubahan hormonal inilah yang berdampak pada *mood* atau suasana hati dan energi. Selama kehamilan, hormon estrogen dan progestron naik, sedangkan setelah melahirkan, tiba-tiba kadar hormon tersebut anjlok. Pada beberapa kasus, kadar hormon tiroid Bunda juga menurun.

Cepatnya penurunan kadar hormon berdampak pada senyawa di otak sehingga hasil yang terlihat adalah emosi kesedihan dan depresi yang berkepanjangan. Hormon stres juga bisa menambahkan efek pada suasana hati. Sebagian wanita bisa mengalami kondisi ini lebih buruk dari yang lainnya.

**Bagi Para Suami, Lakukanlah Hal Ini**

Bila istrimu mengalami PPD, jangan biarkan dia berjuang sendirian. Lakukanlah beberapa langkah yang bisa membantunya pulih serta menjadi bahagia dan sehat seperti berikut ini.

1. Bersabar dan berbaik hati kepada istrimu, termasuk bertutur kata dengan lembut. Istri juga harus bersabar dalam menghadapi kondisinya. Dorong istrimu untuk bersabar juga dan katakan bahwa butuh waktu untuk merasa lebih baik dan pada akhirnya kalian sekeluarga akan benar-benar lebih baik.
2. Percayalah kepada istri dan ingatkan betapa sebenarnya dia memiliki kekuatan dan kualitas diri yang bagus. Dorong istrimu untuk bersyukur dan berpikir optimis.
3. Bersama-sama dengan istrimu, bacalah informasi tentang PPD.
4. Dorong istrimu untuk berbicara kepada dokter psikolog. Jangan menyerah walau terkadang wanita yang mengalami PPD enggan mencari pertolongan psikolog atau memang tidak menyadari gejalanya dengan baik.
5. Limpahkan perhatianmu kepada istri, seperti mendengarkannya bila dia ingin bicara serta mengecek secara rutin apa yang sedang dia lakukan.
6. Berikanlah istrimu waktu untuk istirahat dari tanggung jawabnya mengurus anak-anak dan rumah tangga. Kamu bisa meminta bantuan orang tua, saudara, kerabat, atau pembantu untuk melakukan tugas yang biasa dikerjakan istri.
7. Pastikan istrimu mengonsumsi makanan bergizi secara rutin.
8. Bantulah istrimu mengurus bayimu yang baru lahir agar dia bisa tidur siang atau mandi santai.
9. Ajak istrimu untuk berjalan-jalan ringan, upayakan melakukan hal ini tiap hari. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan suasana hati istrimu.
10. Lakukan hal-hal kecil yang menyenangkan seperti mengunjungi kerabat, mendengarkan musik, menikmati secangkir teh atau susu hangat.
11. Sebisa mungkin, sediakan ruangan yang tenang untuk bayi agar bisa tidur nyenyak, dan biarkan istrimu tidur juga ketika bayi tidur.

Perhatian, dukungan, kasih sayang, dan persahabatan merupakan obat yang baik untuk kondisi istrimu. Berikan dengan tulus agar dia bisa optimis untuk keluar dari kondisi PPD. Selain itu, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter psikolog untuk membantu istrimu pulih dari PPD. Dengan perawatan psikolog dan dukungan dari orang terkasih, wanita dengan PPD dapat menjadi orang tua yang bahagia dan sehat.

Ditinjau oleh: dr. Marianti

(Diunduh pada 11 Oktober 2018 dari <https://www.alodokter.com/hai-para-suami-pahami-depresi-pasca-melahirkan-yang-bisa-menyerang-istrimu> )

Demikian akhir dari modul perkuliahan sesi 6. Ternyata tidak mudah menjadi orangtua dari bayi yang baru lahir hingga usia 2 tahun. Namun demikian, akan menjadi lebih mudah apabila orangtua memang sudah siap menjadi orangtua, memiliki banyak pengetahuan sebagai orangtua baru, dan kompak dalam mengasuh bayi dengan segala permasalahannya. Sampai jumpa pada perkuliahan berikutnya!

**Daftar Pustaka**

Brooks, Jane. (2011). *The Process of Parenting*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

<https://www.alodokter.com/hai-para-suami-pahami-depresi-pasca-melahirkan-yang-bisa-menyerang-istrimu>

<https://www.e-jurnal.com/2014/01/jenis-jenis-tidur.html>

<http://mboknyataka.blogspot.com/2016/01/pengalaman-merawat-bayi-baru-lahir.html>

<http://nakita.grid.id/read/027462/begini-cara-merawat-bayi-prematur-di-rumah?page=all>

<https://www.nutriclub.co.id/kategori/bayi/kesehatan/perawatan-si-kecil-prematur-di-rumah/>