

**PRAKTIK BAPUKUNG DALAM MENDUKUNG REGULASI EMOSI DAN KETENANGAN BAYI: STUDI ETNOGRAFI PADA MASYARAKAT BANJAR**

Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Erliana Puteri<sup>2</sup>, Khalidah<sup>3</sup>, Herman Ariadi<sup>4\*</sup>, Dian Yuliazahra<sup>5</sup>, M. Irfan Naufal<sup>6</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>5-6</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: hermanariadi@umbjm.ac.id

Disubmit: 25 Januari 2026

Diterima: 17 Juli 2026

Diterbitkan: 01 Agustus 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i8.24751>

**ABSTRACT**

*Sleep is a fundamental need for infants and plays a crucial role in growth and neurological development, particularly through the Rapid Eye Movement (REM) phase. This study aimed to explore the meaning, practice, and implications of the Bapukung tradition on infant sleep quality within the cultural context of the Banjar community. A qualitative study with an ethnographic-interpretative approach was conducted through in-depth interviews and participatory observation, with thematic analysis supported by NVivo 12 software. The findings indicate that Bapukung remains an enduring cultural practice, interpreted as a form of intergenerational care reflecting affection, emotional bonding, and spiritual values between mothers and infants. The practice of Bapukung creates a relatively stable and calm sleep condition, as infants consistently reached the REM phase during sleep sessions, with an average REM duration of approximately 41 minutes per session and a total sleep duration of about 84 minutes. This condition was supported by a quiet environment, gentle rhythmic swinging, and a stable body position, empirically observed through reduced motor activity, more regular breathing patterns, and relaxed facial expressions. In addition to physiological aspects, emotional and spiritual elements such as prayers and soft chanting were found to contribute to infants' sense of security. However, the application of Bapukung requires careful consideration of infant safety and physical readiness, particularly neck muscle strength. In conclusion, Bapukung represents a form of local wisdom with potential as a non-pharmacological method to support infant sleep quality when practiced appropriately and safely.*

**Keywords:** Bapukung, Infant, Sleep Quality, Rapid Eye Movement (REM), Banjar Culture, Ethnography.

**ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan dasar bayi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf, khususnya melalui fase Rapid Eye Movement (REM). Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna, praktik, dan implikasi tradisi Bapukung terhadap kualitas tidur bayi dalam konteks budaya masyarakat Banjar. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan

pendekatan etnografi-interpretatif melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, yang dianalisis secara tematik dengan bantuan perangkat lunak NVivo 12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi Bapukung masih eksis dan dimaknai sebagai praktik turun-temurun yang mencerminkan kasih sayang, kedekatan emosional, serta nilai spiritual antara ibu dan anak. Praktik Bapukung menciptakan kondisi tidur bayi yang relatif stabil dan tenang, ditandai dengan tercapainya fase REM secara konsisten selama sesi peniduran, dengan rata-rata durasi sekitar 41 menit per sesi dan total durasi tidur sekitar 84 menit per sesi. Kondisi ini didukung oleh lingkungan yang tenang, ritme ayunan yang lembut, serta posisi tubuh bayi yang stabil, yang secara empiris terlihat dari berkurangnya aktivitas motorik, pola napas yang lebih teratur, dan ekspresi wajah bayi yang relaks. Selain aspek fisiologis, praktik Bapukung juga mengandung dimensi emosional dan spiritual melalui doa dan lantunan lembut yang diyakini meningkatkan rasa aman bayi. Namun demikian, penerapan Bapukung perlu memperhatikan aspek keamanan dan kesiapan fisik bayi, khususnya kekuatan otot leher. Disimpulkan bahwa Bapukung merupakan kearifan lokal yang berpotensi menjadi metode peniduran nonfarmakologis yang mendukung kualitas tidur bayi apabila diterapkan secara tepat dan aman.

**Kata Kunci:** Bapukung, Bayi, Kualitas Tidur, Rapid Eye Movement (REM), Budaya Banjar, Etnografi.

## PENDAHULUAN

Tradisi adalah kebiasaan yang diwariskan secara turun-temurun oleh suatu kelompok masyarakat berdasarkan nilai-nilai budaya yang berkembang di daerah tersebut. Banyaknya tradisi di setiap daerah menunjukkan kekayaan budaya yang berhasil dijaga agar generasi berikutnya tetap mengenal dan memahami warisan suku atau etnis mereka (Agustina, D., Alayda, N. F., Annisa, F. S., Aulia, C. M., Ramadani, R. A., & Sintia, D, 2023).

Masyarakat Kalimantan Selatan, khususnya Suku Banjar, memiliki tradisi unik bernama baayun Bapukung. Tradisi ini digunakan untuk membantu mengatasi berbagai masalah pada bayi, seperti sakit, rewel, atau menangis terus menerus ketika orang tua tidak mengetahui apakah bayi lapar, haus, atau sakit, yang pada akhirnya mengganggu tidurnya (Andrian, R. 2024).

Rata-rata kurang dari setengah bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Gangguan tidur

pada bayi dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan mereka, karena sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat bayi tidur nyenyak. Hormon ini berperan penting dalam pembentukan tulang, otot, sel otak dan dalam merangsang fungsi otak akibat kurangnya hormon pertumbuhan (Bass, J. J., Wilkinson, D. J., Rankin, D., Phillips, B. E., Szewczyk, N. J., Smith, K., & Atherton, P. J. (2022).

Dalam tradisi suku Banjar ini, bayi yang akan ditidurkan di ayunan biasanya diposisikan sesuai cara bapukung lalu diayunkan oleh ibunya. Bapukung adalah cara orang tua zaman dahulu menidurkan bayi dalam ayunan dengan posisi duduk, punggung tegak, dibiarkan lurus atau senyaman bayi, bayi kemudian dibungkus dengan kain ayunan, lalu dibalut lagi dengan kain panjang dari leher hingga pinggul secara rapat, sehingga ia merasa nyaman dan aman. Posisi ini menyerupai posisi bayi saat berada di dalam

kandungan<sup>[4]</sup>. Untuk memahami keterkaitan antara tradisi Bapukung dan kualitas tidur bayi, diperlukan penjelasan mengenai tahapan fisiologis tidur itu sendiri. Setiap tahap tidur, baik NREM maupun REM, memiliki peran penting dalam pemulihan fungsi tubuh, stimulasi perkembangan otak, serta produksi hormon pertumbuhan. Oleh karena itu, kajian terhadap pola tidur bayi menjadi relevan dalam menilai efektivitas praktik *Bapukung* (Luong, V., Bearman, M., & MacLeod, A, 2023).

Dalam menelaah hubungan antara tradisi bapukung dan kualitas tidur bayi, diperlukan pemahaman mengenai mekanisme fisiologis tidur, khususnya fase *Rapid Eye Movement* (REM) yang sangat berperan dalam perkembangan otak. Fase REM ditandai oleh meningkatnya aktivitas otak yang menyerupai kondisi terjaga, pergerakan bola mata yang cepat di balik kelopak, peningkatan aliran darah ke otak, serta munculnya aktivitas mimpi. Pada tahap ini berlangsung proses penguatan memori, pembentukan dan pematangan jaringan saraf, serta perkembangan fungsi kognitif dan emosional pada bayi. REM (*non rapid eye movement*) juga dikenal sebagai *slow wave sleep* (SWS) dan tingkat ke 5 yang disebut REM (*rapid eye movement*) disebut juga *paradoxical sleep* (PS). Pada waktu non REM sleep gelombang otak makin lambat dan teratur. Tidur makin dalam serta pernafasan menjadi lambat dan teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM. 4 tingkatan NREM dikenal dengan tingkat 1,2,3 dan 4. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat 4, dan aktivitas listrik paling dalam.

Tidur REM lebih dangkal, ditandai dengan gerakan bola mata cepat di bawah kelopak mata yang

tertutup. Pada waktu REM, orang tidak lagi mendengkur, nafas menjadi tak teratur, aliran darah ke otak bertambah dan temperatur tubuh naik, disertai banyak gerakan tubuh. Gelombang listrik tampak seperti tingkat 1 dari tidur. Tiap proses tidur melewati 5 tahap ini dalam 1 siklus, dan tiap siklus berlangsung kira-kira 90 menit (Najwa, N., Hidayah, N., Andini, N. F., Prastricia, M. A., & Hasanah, N. A. O, 2024).

Adapun tujuan dari riset ini ialah Menganalisis eksistensi tradisi bapukung di kalangan wanita Banjar dalam, Mengkaji insight wanita Banjar yang didasari *etnografi-interpretatif* dalam, Mengkaji efektivitas tradisi bapukung dalam mengoptimalkan siklus tidur dan Mengidentifikasi interaksi antara kepercayaan budaya dan ilmu Kesehatan. Adapun manfaat dari riset kami ini ialah Riset ini akan menjadi referensi kebaruan (*novelty*) pada riset sebelumnya, khususnya riset terkait dengan transformasi peran sosial pasca bencana dan kesalehan sosial sebagai pendorong utama pemberdayaan. Potensi hasil yang kami hasil kan ada Publikasi artikel ilmiah, *Policy Berief* kepada dinas kesehatan dan dinas pariwisata dan HAKI.

## TINJAUAN PUSTAKA

Ayun Bapukung sendiri adalah metode tradisional untuk menidurkan bayi dengan menempatkannya dalam posisi duduk di dalam ayunan kain, kemudian diikat menggunakan kain tapih yang disimpulkan longgar pada bagian leher agar bayi tetap dapat bernapas dengan baik (Rahmawati et al., 2022). Posisi ini menyerupai dekapan seorang ibu sehingga memberikan sensasi hangat, aman, dan nyaman, seolah-olah kembali ke

dalam rahim (Andrian, 2025; Rahmawati et al., 2022). Gerakan ayunannya yang ritmis meniru sensasi digendong, sehingga bayi dapat tidur lebih lama dan tetap tenang meskipun ada suara di sekelilingnya. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan bayi, dan metode tradisional ini dipercaya dapat mendukung hal tersebut (Sari, 2025).

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kuin Utara, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, yang merupakan wilayah dengan praktik tradisi Bapukung yang masih dijalankan oleh masyarakat Banjar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif etnografi-interpretatif, yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan memahami fenomena sosial dan budaya secara mendalam dengan menekankan pada makna, nilai, dan praktik sosial berdasarkan perspektif subjektif partisipan dalam konteks alaminya (Santoso et al., 2022; Loung, Bearman, & MacLeod, 2023). Pendekatan kualitatif memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dibentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial, sehingga pemahaman terhadap suatu fenomena tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya tempat fenomena tersebut berlangsung (Santoso et al., 2022).

Dalam pendekatan etnografi-interpretatif, kebudayaan diposisikan sekaligus sebagai objek kajian dan kerangka pemaknaan untuk memahami realitas sosial melalui tingkatan makna yang hidup dalam masyarakat (Salsabila et al., 2024). Pendekatan ini menitikberatkan pada keterlibatan langsung dalam kehidupan sosial

masyarakat guna menangkap makna perilaku dan praktik budaya sebagaimana dimaknai oleh pelaku budaya itu sendiri (Salsabila et al., 2024). Pemahaman yang dihasilkan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga interpretatif, karena fokus diarahkan pada bagaimana pengalaman, nilai, dan keyakinan budaya dipahami dan dimaknai oleh partisipan (Loung et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan etnografi-interpretatif digunakan untuk memahami tradisi Bapukung sebagai praktik budaya yang tidak hanya bersifat teknis dalam menidurkan bayi, tetapi juga sarat dengan makna sosial, emosional, dan kultural (Salsabila et al., 2024).

Objek dalam penelitian ini adalah tradisi Bapukung dalam praktik menidurkan bayi di kalangan wanita Banjar di Kelurahan Kuin Utara, Banjarmasin. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman dan pemaknaan ibu sebagai pelaku utama tradisi, serta pandangan tokoh adat dan tenaga kesehatan terhadap praktik tersebut. Informan dalam penelitian ini meliputi ibu yang masih menerapkan tradisi Bapukung, tokoh adat, lurah setempat, bidan, bidan kampung, dan dokter anak. Tahapan penelitian diawali dengan wawancara mendalam terhadap lima orang ibu yang masih menerapkan tradisi Bapukung, serta wawancara pendukung dengan tokoh adat dan tenaga kesehatan untuk memperoleh perspektif budaya dan kesehatan secara komprehensif.

Setelah proses wawancara dilakukan, tahap berikutnya adalah observasi langsung terhadap lima bayi yang masih ditidurkan menggunakan tradisi Bapukung. Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi tidur bayi, khususnya terkait kualitas tidur dan fase Rapid Eye Movement (REM), sebagai bagian dari upaya

memahami efektivitas praktik Bapukung dalam konteks pengalaman empiris di lapangan. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi tema dan pola makna yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dan analisis wacana, yang bertujuan menggali makna mendalam dari pengalaman dan narasi partisipan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas instrumen utama dan instrumen pendukung. Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah periset itu sendiri, yang berperan sebagai perancang penelitian, pelaksana pengumpulan data, sekaligus penganalisis data. Peran ini menuntut kepekaan, refleksivitas, serta kemampuan memahami konteks sosial dan budaya secara mendalam agar data yang diperoleh bersifat autentik dan bermakna. Instrumen pendukung yang digunakan meliputi pedoman wawancara, catatan lapangan, alat perekam audio, handycam, serta perangkat smartwatch dan smart ring yang dimanfaatkan untuk membantu pencatatan waktu dan durasi tidur bayi selama proses observasi. Selain itu, perangkat lunak NVivo 12 digunakan untuk membantu proses pengodean data, pengelompokan tema, serta penyajian visual data kualitatif agar analisis menjadi lebih sistematis dan terstruktur. Aplikasi transkriptor digunakan untuk mentranskripsikan hasil rekaman wawancara dari bentuk audio ke dalam bentuk teks tertulis, sehingga memudahkan proses analisis dan penelusuran data secara mendalam.

Tahap selanjutnya adalah interpretasi dan penafsiran data, di mana dilakukan triangulasi data untuk memvalidasi temuan dengan

cara membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Triangulasi ini bertujuan meningkatkan kredibilitas dan keabsahan data penelitian. Tahap akhir adalah penyusunan laporan penelitian, yang memuat seluruh proses penelitian mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga temuan penelitian yang disusun berdasarkan data empiris yang telah dianalisis secara kualitatif. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer, yang diperoleh langsung dari wawancara dan observasi, serta data sekunder, yang berasal dari dokumen, literatur, dan sumber pendukung lainnya.

Teknik pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Purposive sampling digunakan karena tidak semua individu dalam populasi memiliki pengalaman dan pengetahuan yang relevan dengan tradisi Bapukung. Informan dipilih secara sengaja karena dianggap mampu memberikan informasi yang mendalam dan kaya makna terkait praktik Bapukung dan kualitas tidur bayi. Teknik ini umum digunakan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang fokus, mendalam, dan sesuai dengan konteks penelitian (Sugiyono, 2014).

Sebagai pendekatan, etnografi menunjukkan bagaimana kebudayaan dipandang secara teoritis sekaligus diposisikan sebagai subjek kajian. Kebudayaan dipelajari melalui tingkatan makna yang terbentuk dalam interaksi sosial masyarakat, sehingga etnografi digunakan untuk memahami realitas interaksi sosial

dan menangkap makna perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Salsabila et al., 2024). Dalam konteks ini, pendekatan etnografi-interpretatif memungkinkan keterlibatan langsung dalam kehidupan sosial masyarakat sebagai bentuk observasi dan pengumpulan data di lokasi penelitian, sehingga praktik Bapukung dapat dipahami secara holistik sesuai dengan realitas budaya masyarakat Banjar (Salsabila et al., 2024).

### HASIL PENELITIAN

Bayi pada fase awal kehidupan menunjukkan kecenderungan untuk bergerak secara aktif sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap lingkungan di luar rahim. Ketika bayi

diletakkan tanpa penopang, gerakan spontan seperti menggerakkan tangan, kaki, dan kepala merupakan respons alami sistem saraf yang sedang berkembang. Aktivitas motorik ini berperan penting dalam stimulasi neuromuskular dan perkembangan refleks dasar. Namun, dalam kondisi tertentu, intensitas gerakan yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan pada bayi. Ketika rasa lelah mulai muncul, bayi umumnya belum mampu mengekspresikan kebutuhan secara verbal, sehingga respons yang muncul berupa tangisan atau perilaku rewel sebagai bentuk komunikasi untuk mencari kenyamanan dan perhatian dari pengasuh, khususnya ibu.

### PEMBAHASAN

Dalam praktik pengasuhan sehari-hari, ibu biasanya merespons kondisi tersebut dengan menggendong bayi untuk memberikan rasa aman dan menenangkan. Tindakan menggendong tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memiliki dimensi emosional, karena melibatkan kontak tubuh, kehangatan, dan kedekatan yang menyerupai kondisi intrauterin. Pada masyarakat Suku Banjar, respons terhadap kebutuhan bayi ini terwujud dalam bentuk tradisi Bapukung, yaitu metode peniduran bayi dengan membungkus tubuh menggunakan kain dan mengayunkannya secara perlahan. Tradisi ini dipercaya mampu membantu bayi merasa lebih tenang, tidur lebih lama, serta memperoleh kualitas tidur yang lebih baik.

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif etnografi-interpretatif dengan memadukan wawancara mendalam dan observasi partisipatif.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya merekam fenomena yang tampak secara kasatmata, tetapi juga memahami makna yang dilekatkan oleh masyarakat Banjar terhadap praktik Bapukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Bapukung menciptakan kondisi tidur yang relatif stabil dan kondusif bagi bayi. Selama setiap sesi peniduran, bayi secara konsisten mencapai fase tidur Rapid Eye Movement (REM), yaitu fase tidur aktif yang berperan penting dalam perkembangan sistem saraf pusat dan regulasi emosi.

Bapukung memiliki peran penting dalam mendukung regulasi emosi dan ketenangan bayi pada masyarakat Banjar. Regulasi emosi bayi dalam penelitian ini terlihat dari perubahan respons bayi sebelum dan sesudah dilakukan Bapukung, khususnya pada bayi yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda rewel, gelisah, atau sulit tidur. Berdasarkan hasil observasi partisipatif, bayi yang dipukung



cenderung mengalami penurunan intensitas tangisan, berkurangnya gerakan tubuh yang berlebihan, serta perubahan ekspresi wajah menjadi lebih relaks. Perubahan-perubahan ini mencerminkan tercapainya kondisi emosional yang lebih stabil, yang merupakan aspek penting dalam kesehatan psikososial bayi pada masa awal kehidupan.

Praktik Bapukung menghadirkan kombinasi rangsangan sensorik yang menenangkan, berupa gerakan ayunan yang lembut dan ritmis, pembalutan kain yang memberikan sensasi terlindungi, serta suasana lingkungan yang relatif tenang. Kombinasi rangsangan ini membantu bayi beradaptasi terhadap rangsangan eksternal yang berlebihan dan mengurangi respons stres. Dalam konteks regulasi emosi, pengalaman sensorik yang konsisten dan berulang memungkinkan bayi belajar merespons ketidaknyamanan dengan cara yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa Bapukung tidak hanya berfungsi sebagai metode menenangkan bayi secara sesaat, tetapi juga mendukung proses pembelajaran emosi bayi melalui pengalaman pengasuhan yang stabil dan responsif.

Selain mendukung regulasi emosi, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa praktik Bapukung berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan bayi yang berkelanjutan. Ketenangan ini tidak hanya ditandai dengan berhentinya tangisan, tetapi juga dengan kondisi tubuh bayi yang lebih rileks dan mudah diarahkan menuju tidur. Ibu-ibu Banjar memaknai kondisi bayi yang tenang sebagai tanda bahwa bayi merasa aman dan nyaman. Pemaknaan ini sejalan dengan konsep kesehatan bayi yang tidak hanya dilihat dari aspek fisik, tetapi juga dari kesejahteraan emosional. Dengan demikian, ketenangan bayi yang tercapai melalui Bapukung

dapat dipahami sebagai indikator kesehatan emosional yang baik.

Ketenangan emosional yang terbentuk melalui praktik Bapukung juga berkaitan dengan kualitas tidur bayi. Meskipun penelitian ini tidak melakukan pengukuran kuantitatif terhadap durasi atau tahapan tidur, hasil pengamatan menunjukkan bahwa bayi yang dipapukung cenderung lebih mudah tertidur dan tidur dalam kondisi yang lebih tenang. Bayi tampak jarang terbangun secara tiba-tiba dan menunjukkan respons yang lebih stabil selama tidur. Secara fisiologis, kondisi emosi yang tenang memungkinkan bayi memasuki siklus tidur alami dengan lebih optimal. Dalam siklus tidur tersebut, fase tidur aktif atau Rapid Eye Movement (REM) merupakan bagian penting yang berperan dalam perkembangan otak dan pemrosesan emosi.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, ketenangan emosional bayi yang terbentuk selama praktik Bapukung memungkinkan bayi memasuki dan mempertahankan fase tidur aktif atau Rapid Eye Movement (REM) dalam durasi yang relatif stabil. Rata-rata durasi fase REM yang teramati sekitar 41 menit per sesi, dengan total durasi tidur bayi sekitar 84 menit. Data ini tidak dimaksudkan sebagai ukuran kuantitatif efektivitas praktik Bapukung, melainkan sebagai gambaran empiris bahwa kondisi emosional bayi yang tenang dan stabil berkaitan dengan keberlangsungan fase tidur alami yang penting bagi perkembangan emosi dan sistem saraf.

Selain faktor gerakan ayunan, kondisi lingkungan tempat praktik Bapukung berlangsung juga berkontribusi terhadap kualitas tidur bayi. Selama observasi, praktik ini umumnya dilakukan dalam suasana yang relatif tenang, dengan pencahayaan redup dan minim

gangguan suara. Lingkungan yang kondusif ini mempermudah transisi bayi dari keadaan terjaga menuju tidur, sekaligus membantu mempertahankan fase tidur yang lebih dalam. Ritme ayunan yang dilakukan secara perlahan dan berulang memberikan stimulasi vestibular yang konsisten. Stimulasi ini secara empiris tampak membantu menenangkan sistem saraf bayi, sehingga bayi lebih cepat memasuki fase tidur dan mampu mempertahankan fase REM dalam durasi yang relatif stabil.

Dengan demikian, tercapainya fase REM selama praktik Bapukung tidak dapat dipahami sebagai hasil dari satu faktor tunggal. Sebaliknya, hal ini merupakan hasil dari interaksi berbagai komponen, yaitu gerakan ayunan yang ritmis, posisi tubuh bayi yang relatif stabil, serta kondisi lingkungan yang mendukung. Interaksi faktor-faktor tersebut menciptakan pengalaman sensorik yang menyerupai kondisi dalam rahim, sehingga memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi.

Hasil wawancara mendalam juga mengungkap pemaknaan masyarakat terhadap posisi tubuh bayi selama praktik Bapukung. Bayi biasanya didudukkan di dalam ayunan dengan posisi kaki dan tangan diluruskan ke depan, punggung dijaga tetap lurus, kemudian tubuh bayi dililit menggunakan kain ayunan lain sebanyak dua hingga tiga lilitan. Posisi ini dipercaya mampu memberikan rasa nyaman karena menyerupai pelukan ibu serta menciptakan sensasi keterbungkusan yang mengingatkan pada kondisi intrauterin. Pemaknaan ini menunjukkan bahwa masyarakat Banjar memiliki pengetahuan lokal terkait posisi tubuh yang dianggap aman dan menenangkan bagi bayi.

Dari perspektif fisiologis, posisi tubuh yang stabil dan pembalutan

kain yang tidak terlalu ketat dapat membantu bayi mempertahankan postur yang nyaman selama tidur. Namun demikian, praktik ini tetap memerlukan kehati-hatian. Pandangan medis yang diperoleh dari dokter anak menunjukkan bahwa Bapukung sebaiknya dilakukan pada bayi yang telah berusia enam bulan ke atas. Hal ini berkaitan dengan kematangan otot leher bayi, yang pada usia di bawah enam bulan belum cukup kuat untuk menopang kepala secara mandiri. Apabila dilakukan tanpa pengawasan dan teknik yang tepat, terdapat risiko kepala bayi menunduk ke depan sehingga dapat mengganggu jalan napas.

Selain aspek fisiologis, praktik Bapukung juga memiliki dimensi emosional dan spiritual yang kuat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak ibu melaksanakan Bapukung sambil melantunkan doa, dzikir, atau nyanyian pelan. Praktik ini tidak hanya dipahami sebagai upaya menenangkan bayi, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi kasih sayang, perlindungan, dan harapan orang tua terhadap anaknya. Unsur emosional dan spiritual ini diyakini turut menciptakan suasana yang menenangkan, yang secara tidak langsung mendukung kualitas tidur bayi, termasuk tercapainya fase REM.

Keterlibatan emosional orang tua selama proses Bapukung memperlihatkan adanya interaksi yang intens antara ibu dan bayi. Kedekatan ini diyakini membantu bayi merasa aman, terlindungi, dan diterima, sehingga mengurangi respons stres dan mempermudah proses peniduran. Meskipun unsur emosional dan spiritual ini tidak diukur secara terpisah dalam penelitian, keberadaannya menjadi bagian integral dari pengalaman tidur bayi dalam konteks budaya Banjar.



Temuan penelitian juga menegaskan bahwa praktik Bapukung tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya masyarakat Banjar sebagai tradisi yang diwariskan secara turun-temurun. Kepercayaan terhadap manfaat Bapukung, termasuk kemampuannya membantu bayi mencapai tidur yang berkualitas, terbentuk melalui pengalaman kolektif keluarga dan komunitas. Tradisi ini dipertahankan bukan semata-mata karena efektivitas praktisnya, tetapi juga karena nilai-nilai budaya, emosional, dan spiritual yang melekat di dalamnya. Dengan demikian, praktik Bapukung dipahami sebagai sebuah sistem peniduran yang holistik, yang memadukan aspek fisiologis, emosional, spiritual, dan budaya dalam upaya memenuhi kebutuhan tidur bayi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik Bapukung pada masyarakat Banjar berperan penting dalam mendukung regulasi emosi dan ketenangan bayi pada fase awal kehidupan. Melalui gerakan ayunan yang lembut dan ritmis, pembalutan kain yang memberikan rasa aman, serta lingkungan yang relatif tenang, Bapukung membantu bayi merespons rangsangan lingkungan secara lebih adaptif. Kondisi ini tercermin dari berkurangnya perilaku rewel, menurunnya aktivitas motorik berlebihan, dan munculnya respons emosional yang lebih stabil setelah bayi dipapukung.

Ketenangan emosional yang terbentuk melalui praktik Bapukung berkontribusi terhadap pola tidur bayi yang lebih stabil dan kondusif. Meskipun penelitian ini tidak bertujuan mengukur efektivitas tidur secara kuantitatif, hasil observasi menunjukkan bahwa bayi

mampu mempertahankan fase tidur aktif atau Rapid Eye Movement (REM) dalam suasana yang tenang dan mendukung. Keberlangsungan fase tidur tersebut dipahami sebagai konsekuensi fisiologis dari kondisi emosional bayi yang stabil, bukan sebagai fokus utama penelitian.

Selain aspek fisiologis, praktik Bapukung juga memiliki dimensi emosional, spiritual, dan budaya yang saling terkait. Keterlibatan ibu melalui sentuhan, ayunan, serta lantunan doa atau nyanyian pelan memperkuat kedekatan emosional antara ibu dan bayi, yang turut mendukung rasa aman dan kemudahan bayi dalam menenangkan diri. Nilai-nilai budaya yang diwariskan secara turun-temurun memperkuat keberlanjutan praktik ini sebagai bagian dari sistem pengasuhan masyarakat Banjar.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Bapukung merupakan praktik pengasuhan berbasis budaya yang memiliki relevansi terhadap kesehatan emosional bayi. Dengan mendukung regulasi emosi, ketenangan, dan kualitas tidur bayi secara alami, praktik Bapukung mencerminkan kearifan lokal yang berkontribusi dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang kondusif bagi kesejahteraan bayi pada masa awal kehidupan, selama dilakukan dengan memperhatikan aspek keamanan dan kesiapan fisik bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina, D., Alayda, N. F., Annisa, F. S., Aulia, C. M., Ramadani, R. A., & Sintia, D. (2023). Analisis Manfaat Tradisi Bapukung Terhadap Kesehatan Anak Di Kecamatan Teluk Balengkong, Riau. *Community Development Journal*, 4(5), 10212-10221.

- Andrian, R. (2024). Bapukung Identitas Budaya Lokal Suku Banjar Di Tembilahan. *Tashwir: Jurnal Penelitian Agama Dan Sosial Budaya*, 12(02), 61-68.
- Anthony, F. Z., Ali, S., Ali, M., Zahra, F. D., & Masitah, I. (2024). Rancang Bangun Tempat Tidur Bayi Berbasis Computer Vision Untuk Membantu Sleep Training Pada Bayi. *Applied Engineering, Innovation, And Technology*, 1(1), 14-22.
- Bass, J. J., Wilkinson, D. J., Rankin, D., Phillips, B. E., Szewczyk, N. J., Smith, K., & Atherton, P. J. (2022). An Overview Of Technical Considerations For Western Blotting Applications To Physiological Research. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 27(1), 4-25.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*. Edisi Ke-1. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Fatimah, S., Safitri, N. A., Andani, S. M., & Assilviyani, A. R. (2024). Pandangan Masyarakat Banjar Terhadap Tradisi Bapukung. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(2), 739-748.
- Kasih, N. C. (2022). *Pengaruh Dukungan Keluarga, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida)* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Luong, V., Bearman, M., & Macleod, A. (2023). Understanding Metaethnography In Health Professions Education Research. *Journal Of Graduate Medical Education*, 15(1), 40-45.
- Mahadevan, J., & Moore, F. (2023). A Framework For A More Reflexive Engagement With Ethnography In International Business Studies. *Journal Of World Business*, 7(3), 14-24.
- Maulya, N., & Juniati, S. (2026). Makna Simbolik Pada Tradisi Baayun Bapukung Bayi Suku Banjar. *Jurnal Sosial Humaniora*, 2(1), 44-50.
- Najwa, N., Hidayah, N., Andini, N. F., Prastricia, M. A., & Hasanah, N. A. O. (2024). Tradisi Bapukung Pada Masyarakat Suku Banjar Dan Pengaruhnya Terhadap Pertumbuhan Anak Di Desa Ujung Purui Kabupaten Tabalong. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(4), 523-530.
- Nursifa, S. K., & Keb, M. (2026). *Tradisi Ayun Bapukung Dalam Perawatan Bayi: Integrasi Nilai Kesehatan Dan Budaya*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway K. R., & Araujo, J. F. (2024). *Physiology, Sleep Stages*. Edisi Ke-1. Statpearls Publishing Llc. Surabaya
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 37-45.
- Puteri, E., Salam, A., Hasanah, U., Khalidah, K., Ariadi, H., Naufal, M. I., & Yuliazahra, D. (2026). Tradisi Bapukung Suku Banjar Dalam Asuhan Keperawatan Anak: Kajian Etnografi Interpretatif Dan Analisis Efektivitas Siklus Tidur Rapid Eye Movement (Rem) Pada Bayi. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 6(6), 471-479.
- Rahayu, P. Y., Nurhamidi., & Astuti T. A. (2016). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan

- Praktik Mandiri “U”  
Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan*, 7(1), 39-45.
- Rahmawati, S., Prihartanti, N., & Purwandari, E. (2022). Parenting In The Bapukung Tradition. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 189-203.
- Roberts, S. J., Roberts, M., Hovish, K., & Owen, C. (2021). Video Evidence That London Infants 10 Cry More Than Infants In Other Countries. *Journal Of Pediatrics*, 20(180), 91-96.
- Safitri, H. D. *Pengaruh Regulasi Emosi, Religiusitas, Dan Mindful Parenting Terhadap Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Salamiyah, S., & Janah, R. (2021). Budaya Baayun Bapukung Banjar: Sisi Kajian Budaya, Islam, Dan Sains. *Al Kawnu: Science And Local Wisdom Journal*, 1(1), 1-6.
- Santoso, S., Kusnanto, E., & Saputra, M. R. (2022). Perbandingan Metode Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Serta Aplikasinya Dalam Penelitian Akuntansi Interpretatif. *Optimal: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 2, 351-360.
- Sari, W. S., Pudjibudojo, J. K., Tondok, M. S., & Hasanuddin, A. S. (2025). Eksplorasi Tradisi Ayun Bapukung Dalam Pengasuhan Anak Di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. *Flourishing Journal*, 5(11), 638-647.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2022). Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139-45.