



EFEKTIVITAS TEKNIK MENYENDAWAKAN DALAM MENGURANGI GUMOH PADA BAYI: STUDI KASUS DI PMB Bdn. Silvi Ayu, S.Keb PEKANBARU

Cindy Amelia^{a*}, Lita Nafratilova^b

^a Program Studi DIII Kebidanan/Fakultas MIPA dan Kesehatan, cindyameliaa02@gmail.com, Universitas Muhammadiyah RiauJl. Tuanku Tambusai Pekanbaru – Riau - Indonesia

^b Program Studi DIII Kebidanan/Fakultas MIPA dan Kesehatan, litanafartilova@umri.ac.id, Universitas Muhammadiyah Riau Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru – Riau - Indonesia;

* Penulis Korespondensi: Cindy Amelia

ABSTRACT

Spit-up in babies is a common condition due to an immature digestive system. One effort that can be done to reduce spit-up in infants is the burping technique after breastfeeding. This study aims to determine the effectiveness of the burping technique in reducing spit-up in Mrs. Y's baby at PMB Bdn. Silvi Ayu, S. Keb Pekanbaru. The method used is a case study with the intervention provided in the form of a burping technique after each breastfeeding session. The results showed a decrease in the frequency of spit-up after the intervention was carried out regularly.

Keywords: *Burping Technique, Case Study, Midwifery Care, Spit-up, Spit-up Frequency*

Abstrak

Gumoh pada bayi merupakan kondisi umum akibat belum matangnya sistem pencernaan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gumoh adalah teknik menyendawakan setelah menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik menyendawakan dalam mengurangi gumoh pada Bayi Ny. Y di PMB Bdn. Silvi Ayu, S. Keb Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pemberian intervensi berupa teknik menyendawakan setelah setiap sesi menyusui. Hasil menunjukkan adanya penurunan frekuensi gumoh setelah intervensi dilakukan secara rutin.

Kata Kunci: Gumoh, Teknik Menyendawakan, Frekuensi Gumoh, Asuhan Kebidanan, Studi Kasus

1. PENDAHULUAN

Masa neonatus adalah periode sejak bayi lahir hingga usia 28 hari (4 minggu). Pada tahap ini, bayi berada dalam proses penyesuaian dari kehidupan di dalam rahim (intrauterin) menuju kehidupan di luar rahim (ekstrauterin). Periode ini merupakan fase yang sangat rentan karena terjadi berbagai perubahan fisiologis yang signifikan pada hampir seluruh organ dan sistem tubuh, seperti perubahan sirkulasi darah, penyesuaian sistem pernapasan, mulai berfungsinya organ secara mandiri, serta kemampuan mengatur suhu tubuh dan metabolisme glukosa [6].

Asuhan kebidanan pada neonatus memiliki peran penting dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi, mendeteksi dini adanya komplikasi, serta memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan bayi. Selain itu, edukasi kepada orang tua, khususnya ibu, mengenai perawatan bayi baru lahir juga menjadi bagian integral dalam asuhan kebidanan guna mencegah terjadinya masalah yang lebih serius [14].

Pada masa neonatus, bayi dapat mengalami berbagai ketidaknyamanan yang umumnya disebabkan oleh sistem pencernaan yang masih belum matang. Kondisi ini ditandai dengan perut kembung, rasa penuh atau tegang pada abdomen, serta meningkatnya frekuensi bersendawa dan buang angin. Selain itu, flatulensi yang berlangsung hingga satu minggu atau lebih dapat terjadi sebagai bagian dari proses adaptasi saluran cerna terhadap kehidupan ekstrasuterin [5]. Ketidaknyamanan pada neonatus juga dapat disebabkan oleh intoleransi nutrisi, yang terjadi karena sistem pencernaan bayi belum mampu menerima atau mencerna jenis asupan tertentu secara optimal [10]. Ruam kulit, terutama di area popok seperti bokong, genital, dan lipatan paha. Kondisi ini biasanya ditandai dengan iritasi atau kemerahan akibat kelembapan, gesekan, serta paparan urin dan feses yang terlalu lama [13].

Salah satu ketidaknyamanan pada neonatus yang di alami oleh Bayi Ny. Y yakni gumoh, pada neonatus gumoh adalah keluarnya sebagian susu yang telah ditelan melalui mulut tanpa adanya kontraksi kuat, biasanya terjadi beberapa saat setelah menyusui. Kondisi ini disebabkan oleh belum matangnya sfingter esofagus bawah sehingga memungkinkan refluks isi lambung. Gumoh umumnya bersifat fisiologis, terjadi dalam jumlah sedikit, dan tidak disertai tanda patologi [15].

Melalui pendekatan yang tepat kepada ibu yang dilakukan penulis serta pemberian edukasi mengenai teknik perawatan bayi, khususnya cara menyendawakan bayi setelah menyusui, diharapkan dapat membantu mengurangi kejadian gumoh. Edukasi ini penting untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam melakukan tindakan sederhana namun efektif, sehingga keluhan pada bayi dapat diminimalkan dan kenyamanan bayi tetap terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik menyendawakan dalam menurunkan frekuensi gumoh pada bayi usia neonates

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kunjungan neonatus adalah pelayanan kesehatan yang diberikan kepada bayi baru lahir secara berkala sejak usia 0 hingga 28 hari untuk memantau kondisi kesehatan dan tumbuh kembangnya. Kunjungan ini umumnya dilakukan minimal tiga kali, yaitu pada usia 6–48 jam (KN1), usia 3–7 hari (KN2), dan usia 8–28 hari (KN3) (Ni'mah et al., 2024).

Tujuan kunjungan neonatus adalah untuk melakukan deteksi dini terhadap adanya kelainan atau komplikasi pada bayi, serta memantau pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Selain itu, kunjungan ini bertujuan memastikan bayi memperoleh perawatan yang adekuat, meliputi pemberian ASI eksklusif, pemeliharaan kehangatan tubuh, dan perawatan tali pusat. Kunjungan neonatus juga berperan dalam memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai perawatan bayi baru lahir, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan serta meningkatkan kelangsungan hidup bayi [12].

Regurgitasi atau gumoh merupakan kondisi aliran balik isi lambung ke esofagus yang menyebabkan keluarnya sebagian susu yang telah ditelan melalui mulut tanpa disertai kontraksi otot abdomen. Cairan yang dikeluarkan umumnya berupa ASI dengan jumlah relatif sedikit, biasanya tidak melebihi 15 ml [4].

Faktor resiko yang berperan terhadap terjadinya gumoh pada bayi antara lain pemberian susu yang berlebihan (overfeeding), posisi menyusui yang kurang tepat, serta kurangnya pemahaman mengenai teknik menyusui yang benar. Selain itu, tidak membiasakan bayi untuk disendawakan setelah menyusui juga dapat meningkatkan risiko terjadinya regurgitasi [9].

Gumoh atau regurgitasi pada bayi umumnya merupakan kondisi fisiologis yang tidak menimbulkan dampak signifikan apabila terjadi dalam frekuensi dan volume yang normal serta tidak disertai gangguan pertumbuhan. Namun, apabila terjadi secara berulang dan berlebihan, kondisi ini dapat berdampak pada ketidaknyamanan bayi, peningkatan risiko aspirasi ke saluran pernapasan, serta gangguan pemenuhan nutrisi yang berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan [15].

Penatalaksanaan pada bayi yang mengalami gumoh dapat dilakukan melalui beberapa langkah yang tepat. Bayi perlu diposisikan secara benar saat menyusui, dengan posisi kepala lebih tinggi dibandingkan tubuh untuk mencegah terjadinya refluks. Setelah menyusui, bayi dianjurkan untuk disendawakan guna mengeluarkan udara yang tertelan selama proses pemberian ASI atau susu. Selain itu, pemberian susu sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan bayi dan tidak dilakukan secara berlebihan. Setelah menyusui, bayi tidak dianjurkan untuk langsung dibaringkan, melainkan dipertahankan dalam posisi tegak selama beberapa

menit. Pemilihan posisi tidur yang aman serta menghindari tekanan pada area abdomen juga perlu diperhatikan. Dengan penatalaksanaan yang tepat, frekuensi gumoh dapat dikurangi sehingga kenyamanan bayi tetap terjaga [1].

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap satu Bayi Ny. Y usia 8 hari yang mengalami gumoh pada kunjungan neonatus ke 3. Lokasi penelitian adalah PMB Bdn. Silvi Ayu, S.Keb, Pekanbaru, pada Februari–Mei 2025. Tahapan intervensi meliputi: (1) Edukasi tentang gumoh pada bayi; (2) Pelaksanaan dengan mengajarkan ibu cara menyendawakan bayi yang benar guna mengurangi keluhan; (3) Evaluasi keluhan gumoh pada bayi Ny. Y.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan kunjungan neonates sebanyak 3 kali kunjungan. Kunjungan pertama KN 1 (6–48 jam) tidak di temukan masalah pada bayi Ny. Y. pada kunjungan kedua KN 2 (3-7 hari) bayi Ny. Y dalam keadaan sehat dengan tali pusat puput pada hari ke 4 dan tidak adanya tanda-tanda infeksi pada pusar bayi. Peneliti menemukan kasus gumoh pada bayi Ny. Y pada kunjungan neonatal ke 3 (8-28 hari) peneliti melakukan kunjungan di hari ke 13 hasil pemeriksaat berat badan bayi 3.600 gr. bayi tampak sehat dan aktif namun Ny. Y mengatakan bahwa bayi nya sering mengalami gumoh sehingga peneliti melakukan edukasi dan mengajarkan kepada ibu teknik menyusui yang benar serta menyendawakan bayi saat selesai di susui. Penulis memberikan konseling kepada Ny. Y bahwa gumoh terjadi di akibatkan oleh beberapa hal yaitu pemberian susu yang berlebihan (*overfeeding*), posisi menyusui yang kurang tepat, serta masuknya udara ke dalam lambung saat proses menyusu [3].

Setelah mewawancarai Ny. Y lebih lanjut, Ny. Y mengatakan bahwa setiap menyusui bayi selalu bersuara mengecap dan hal ini merupakan posisi menyusui yang salah. Posisi menyusui yang tidak tepat dapat menyebabkan bayi mengalami gumoh karena mempermudah terjadinya aliran balik susu dari lambung ke esofagus. Kondisi ini berkaitan dengan belum matangnya sfingter esofagus bawah pada bayi, sehingga belum mampu menahan isi lambung secara optimal. Posisi bayi yang terlalu datar atau kepala tidak lebih tinggi dari tubuh juga mengurangi pengaruh gravitasi dalam mempertahankan susu tetap berada di lambung. Selain itu, posisi menyusui yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko bayi menelan udara (*aerofagia*), yang akan meningkatkan tekanan intraabdomen dan mendorong isi lambung keluar kembali melalui mulut [11].

Penulis mengajarkan Ny. Y posisi menyusui yang benar meliputi Ibu sebaiknya berada dalam posisi rileks, sedangkan bayi diposisikan menghadap ibu dengan kepala dan tubuh berada dalam satu garis lurus serta dekat dengan tubuh ibu. Mulut bayi harus terbuka lebar dan melekat pada areola, tidak hanya pada puting, sehingga sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Selain itu, dagu bayi menempel pada payudara dan bibir bayi tampak melipat keluar. Posisi kepala bayi sebaiknya sedikit lebih tinggi dari tubuh untuk membantu proses menelan dan mencegah gumoh [7].

Ny. Y juga diberikan edukasi oleh penulis bahwa menyendawakan bayi sebaiknya dilakukan setiap selesai menyusu maupun di sela-sela menyusui apabila bayi tampak gelisah. Teknik yang dapat dilakukan antara lain dengan memposisikan bayi secara tegak di bahu ibu, yaitu dada bayi menempel pada bahu, kemudian punggung ditepuk atau digosok secara perlahan hingga bayi bersendawa. Bayi dapat diposisikan duduk di pangkuan dengan kepala dan dada disangga, lalu punggung ditepuk dengan lembut. Alternatif lain adalah memposisikan bayi tengkurap di atas pangkuan dengan kepala sedikit lebih tinggi dari dada, kemudian punggung digosok secara perlahan. Teknik-teknik tersebut bertujuan membantu mengeluarkan udara dari lambung sehingga dapat mengurangi kejadian gumoh [2].

Pada hari ke-14, penulis melakukan kunjungan ulang pada bayi Ny. Y dengan tujuan mengevaluasi apakah gumoh masih terjadi serta menilai kemampuan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar dan menyendawakan bayi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Ny. Y menyatakan bayinya sudah tidak mengalami gumoh setelah menerapkan posisi menyusui yang tepat dan rutin menyendawakan bayi setelah menyusu. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mengurangi masalah gumoh pada bayi.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari asuhan kebidanan pada bayi Ny. Y menunjukkan bahwa kejadian gumoh yang dialami pada kunjungan neonatus ketiga disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang tepat dan tidak dilakukan penyendawaan setelah menyusui. Pemberian edukasi mengenai teknik menyusui yang benar serta cara menyendawaan bayi terbukti efektif dalam mengurangi gumoh, yang ditandai dengan tidak ditemukannya keluhan pada kunjungan ulang. Dengan demikian, intervensi edukatif yang tepat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kenyamanan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adhistry, Y., Widarti, S., & Fadhilah, W. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Bayi dengan Teknik Over Your Shoulder untuk Mengurangi Regurgitasi di PMB Catur Eni Sleman.
- [2] Gusniati, R., Sabur, F., Sonda, M., & Limbong, T. (2022). Hubungan Paritas dan Pengetahuan Tentang Teknik Menyendawaan Terhadap Kejadian Regurgitasi pada Bayi Usia 0-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Belopa Kabupaten Luwu. 11(1). <http://stp-mataram.e-journal.id/JHI>
- [3] Hasanailita Hasanailita, & Yen Risa Sanputri. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Gangguan Gumoh Pada Bayi Umur 0-3 Bulan Di Latumi Health Care Padang. *Jurnal Ventilator*, 1(1), 68–77. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i1.468>
- [4] Husnai, N., Desika, R., & Afriana. (2022). Hubungan Teknik Menyusui dengan Kejadian Gumoh (Regurgitasi) pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Puskesmas Kopelma Darussalam Banda Aceh Tahun 2022.
- [5] Ismiati, I. (2024). Hubungan Penggunaan Gurita Dengan Frekuensi Gumoh Pada Bayi 0-4 Minggu Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jeumpa Kabupaten Bireun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 48–56. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.1929>
- [6] Lestari Abubakar, M., Sarliana, M., Keb Ika Apriyanti, Mt., MKes AsmanidarSSTMPH Rosni Lubis, S., Erma Nur Fauziandari, M., Bdn Anita Lontaan, Mk., Keb, St., Ns Yona Sahalessy, Mk., Nur Cahya Rachmawati, Mk., Indriani Yauri, M., Atika Fadhilah Danaz NST, M., GA Kusuma Astuti NP, Mk. I., Nurbaiti, Mk., Kes Bdn Saumi Fijriyah, M., Sri Restu Tempali, Mk., & Fadmiyanor, I. (2024). *Asuhan Neonatus dan Bayi* (Rahmawati, Ed.). PT Medika Pustaka Indo. www.mediapustakaindo.com
- [7] Munir, R., Lestari, F., Nurhalimah, I. S., & Amalia, Y. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1.
- [8] Ni'mah, M., Yuniarti, & Irwan Tegus. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Neonatal di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Pemalang. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(2), 54–59.
- [9] Purbasary, E. K., Mukidin, A. M. Bin, & Yuneri, Y. (2025). Maternal Knowledge about Breastfeeding Techniques and Burping Techniques with Regurgitation Events in Infants 0-6 Months. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 6(1), 114–125. <https://doi.org/10.36590/kepo.v6i1.1477>
- [10] Putri, I. S., Apriyani, M. T. P., & Dewi, M. K. (2025). Efektivitas Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Gejala Kolik Bayi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13505–13512. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.50105>
- [11] Putri, P. D., & Fitriani, F. I. (2024). The Relationship Breastfeeding Position With Regurgitation Incidence In Infants 0-6 Months In Area TPMB Ike Fikih Fitriani's Work.
- [12] Raskia, Y. R., & Ristic, D. O. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Kunjungan Neonatus-III Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* . <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1026>
- [13] Renalda, N., Fitriani, I. S., Ratnasari, R., & Wijayanti, A. R. (2025). Studi Kasus Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Bayi Baru Lahir Dengan Masalah Diapers (Vol. 9, Number 4). <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jiitm>
- [14] Wahyuni, S., Setyorini, D., Arisani, G., Nuraina, Sukriani, W., Meyasa, L., Pekabanda, K., Rosni, A., Legawati, Rosdiana, Nara, A., Lailiyah, R. S., Sukartiningsih, E., & Sopiatur, S. (2023). *Buku*

Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir (M. Seto, Ed.; I). Cv. Science Techno Direct.

- [15]Wati, L., & Wasliati, E. (2025). Hubungan Menyendawakan Selesai Menyusi dengan Kejadian Gumoh Pada Bayu Uisa 0-3 Bulan di RSIA Pemerintah Aceh Tahun 2025.