

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 2774-4582
TRILOGI, 5(2), April-Juni 2024 (280-287)
@2020 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v5i2.8611](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8611)

TRILOGI
Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

Pengaruh *Baby SPA* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di *My Hippo Moms Kids & Baby SPA*

Mita Qurniasari

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
gurniasarimita@gmail.com

Yessy Nur Endah Sari

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
yessynurendahsari@gmail.com

Suhartin

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
suhartin.sabana@gmail.com

Abstract

Babies who sleep well will be more refreshed upon waking, which reduces fussiness and supports optimal growth and development. The aim of this study is to determine how Baby Spa influences the sleep quality of infants aged 3-12 months. This study involved 40 infants, 20 of whom did not visit Baby Spa and 20 who did. The study used a questionnaire. After the respondents completed the questionnaire, the data were analyzed to determine if Baby Spa treatment affects the sleep quality of infants aged 3-12 months. The results showed that out of 40 respondents, 20 underwent Baby Spa treatment and 20 did not. A total of 23 respondents (57.5%) reported having sound sleep quality. Hypothesis H1 was accepted based on the Chi-Square statistical test, which showed a significant value of $p = 0.00 < \alpha (0.05)$. This study indicates that Baby Spa influences the sleep quality of infants aged 3-12 months at My Hippo Moms Kids & Baby Spa. Consequently, this study encourages parents to be more active in monitoring their child's development through the measures provided by Baby Spa.

Keywords: Baby Sleep Quality; Baby Spa; My Hippo Moms Kids

Abstrak

Bayi yang tidurnya cukup baik akan menjadi lebih bugar ketika bangun, sehingga tidak rewel dan tumbuh kembangnya optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Baby Spa memengaruhi kualitas tidur bayi berusia 3-12 bulan. Penelitian ini melibatkan 40 bayi, 20 di antaranya tidak mengunjungi Baby Spa dan 20 lainnya mengunjungi Baby Spa. Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti mengolah data untuk mengetahui apakah perawatan Baby Spa memengaruhi tidur bayi usia 3-12 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden, 20 melakukan perawatan Baby Spa dan 20 tidak melakukannya.

Sebanyak 23 responden (57,5%) melaporkan kualitas tidur yang nyenyak. Hipotesis H1 diterima berdasarkan uji statistik Chi-Square, yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,00 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Baby Spa memengaruhi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di My Hippo Moms Kids & Baby Spa. Dengan demikian, penelitian ini mendorong orang tua untuk lebih aktif memantau perkembangan anak mereka melalui perawatan yang disediakan oleh Baby Spa.

Katakunci: Baby SPA; Kualitas tidur bayi; My Hippo Moms Kids.

1 Pendahuluan

Masa emas pertumbuhan dan perkembangan bayi memerlukan perhatian khusus. Salah satu komponen yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi karena saat itu pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Dessy, 2018).

Bayi sangat membutuhkan tidur karena saat ini terjadi perbaikan neuro-otak dan produksi sekitar 75% hormon pertumbuhan. Oleh karena itu, kualitas dan jumlah tidur bayi harus dipantau. Usia dan kematangan otak terkait dengan perkembangan tidur bayi (Noorbaya & Siti Saidah, 2020).

Sekitar 10 persen orang Indonesia menderita kurang tidur, atau sekitar 28 juta dari 238 juta orang. Di Indonesia, banyak bayi yang mengalami masalah tidur; sekitar 44,2% anak di bawah usia 3 tahun mengalami masalah tidur. Bayi berusia enam hingga dua belas bulan membutuhkan stimulus dari luar, seperti pijat, karena mereka membutuhkan waktu tidur yang cukup, yaitu empat belas jam per hari (Nugraheni et al., 2018).

Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah; mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil, jika ada. Bahkan masalah tidur pada bayi dapat mengganggu perkembangan mereka, mengganggu fungsi kekebalan tubuh, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Candrini, 2019).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vera Iriani Abdullah (2022) dengan judul "Efektifitas *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan", ditemukan bahwa perawatan *Baby Spa* dapat memengaruhi kualitas tidur bayi pada usia 5-12 bulan. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuasi-eksperimen yang menunjukkan bahwa sebelum perawatan *Baby Spa* diberikan, kualitas tidur bayi meningkat pada kategori ≤ 5 (Baik) dan kualitas

tidur bayi meningkat pada usia 5-12 bulan. (Vera Iriani Abdullah et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Juulia Paavonen (2020), pada usia 3 bulan, mayoritas bayi tidur lebih sedikit di siang hari daripada di malam hari. Persentase rata-rata tidur siang 36,3% turun terus pada bulan-bulan berikutnya, turun menjadi 25,6% pada usia 8 bulan, dan ritme tidur-bangun menjadi lebih lambat pada 25,0%. (Paavonen et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan di BPM A Tentr Ujung Bulu Kabupaten Bulukumbang, berjudul Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Treatment *Baby Spa*, menemukan bahwa pijat bayi dapat membantu bayi tidur lebih baik. Sebagian besar orang yang menjawab mengatakan mereka memiliki kualitas tidur yang lebih baik (73,33%) (Haerani et al., 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Husnul pada tahun 2019 dengan judul pengaruh *Baby Spa* (solus per aqua) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan, teknik pengambilan sampel total digunakan. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Baby Spa* (solus per aqua) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di klinik zieyata *Baby Spa* desa meunasah tng di gadong kecamatan kota (Husnul et al., 2019).

Studi di Posyandu Desa Minomartani (Fitriana, 2019) menemukan bahwa bayi berusia 3-12 bulan yang dirawat di *Baby Spa* dapat memengaruhi kualitas tidurnya. Orang tua bayi yang disurvei sebelum dibawa ke *Baby Spa* mengatakan bahwa anaknya sering rewel dan suka terbangun di malam hari, tetapi setelah dibawa ke dhian *Baby Spa*, anaknya tidak lagi rewel dan tidurnya lebih baik (Candrini & Fitriana, 2019).

Dari penelitian diatas persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya yakni mengenai pengaruh *Baby Spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan, serta metode yang di gunakan yakni jenis Quasi Eskperiment dengan

Pre test & Posttest Design sedangkan yang membedakan penelitian ini. dengan penelitian sebelumnya berdasarkan lokasi/ tempat pengambilan sample, waktu dan Respondennya.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan. Pada orang dewasa dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Ayunita et al., 2019). Sedangkan pada bayi dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar- benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Korompis et al., 2019).

Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pemberian pijat bayi memberikan efek terhadap peningkatan lama tidur malam hari pada bayi sesudah dilakukan pemijatan (Nughraheni, Ambarwati, & Marni, 2018).

Baby Spa dapat di artikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. *Baby Spa* berasal dari kata latin yaitu baby itu bayi dan spa (solus per aqua) perawatan dengan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (berenang) dan massage (pijat) serta baby gym. Berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sanga baik, persediaan tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan badan meningkat dan tubuhpun menjadi lentur. *Baby gym* didefinisikan sebagai Semacam gerakan bermain untuk bayi Anda untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan dan mobilitas bayi Anda secara optimal (Adnan Faris Naufal et al., 2019).

Menurut Permenkes No.1205/ Menkes/ X/2004, SPA merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hidroterapi (terapi air) dan *massage* (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta perasaan. Berdasarkan data pada bulan April 2023 di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* Bondowoso jumlah bayi yang melakukan treatment *Baby Spa*, terapi bapil dan baby massage sebanyak 45 bayi. Dari 45 bayi yang datang untuk melakukan treatment *Baby Spa* paling banyak dengan keluhan susah tidur dan rewel terbangun di malam hari.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *Baby Spa* terhadap Kualitas Tidur bayi usia 3-12 bulan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik.

2 Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan one group pre-test-post-test. Desain ini dipilih untuk dapat mengidentifikasi pengaruh intervensi *Baby Spa* terhadap pertumbuhan bayi usia 3-12 bulan secara lebih akurat. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok yang sama, sehingga perubahan yang terjadi dapat diatribusikan pada intervensi yang diberikan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan yang datang untuk perawatan di *My Hippo*, sebuah pusat perawatan bayi. Dari populasi tersebut, diperoleh sampel sebanyak 40 bayi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bayi usia 3-12 bulan, sehat, dan orang tua bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu 20 bayi pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan *Baby Spa* dan 20 bayi pada kelompok kontrol yang diberikan pijatan bayi, berenang, dan bapil.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian perlakuan *Baby Spa*, sedangkan variabel dependen adalah pertumbuhan bayi yang diukur melalui perubahan berat badan dan panjang badan bayi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan bayi digital untuk mengukur berat badan bayi dan alat ukur panjang badan bayi. Seluruh instrumen telah dikalibrasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum digunakan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan: Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak *My Hippo*, menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, serta melakukan *informed consent* kepada orang tua bayi yang bersedia berpartisipasi.

2. Tahap pengumpulan data pre-test: Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan panjang badan bayi pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan perlakuan.

3. Tahap intervensi: Kelompok intervensi diberikan perlakuan *Baby Spa* selama 30 menit, 2 kali seminggu selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan pijatan bayi, berenang, dan bapil dengan frekuensi yang sama.

4. Tahap pengumpulan data post-test: Setelah 4 minggu, peneliti melakukan pengukuran berat badan dan panjang badan bayi kembali pada kedua kelompok.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai. Pertama, dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan. Jika data berdistribusi normal, akan digunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal, akan digunakan uji non-parametrik.

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan pertumbuhan bayi sebelum dan setelah intervensi pada masing-masing kelompok, akan dilakukan uji paired t-test atau uji *Wilcoxon*. Kemudian, untuk mengetahui perbedaan pertumbuhan bayi antara kelompok intervensi dan kontrol, akan dilakukan uji *independent* t-test atau uji *Mann-Whitney*.

Semua analisis data akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik, dan hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Nilai signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai p kurang dari 0,05.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) setempat. Seluruh partisipan atau orang tua bayi telah menandatangani informed consent sebagai bukti persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Selama proses penelitian, peneliti menjaga kerahasiaan data dan informasi pribadi partisipan.

Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dalam studi ini telah dirancang dengan baik untuk dapat mengidentifikasi pengaruh intervensi *Baby Spa* terhadap pertumbuhan bayi usia 3-12 bulan secara akurat dan objektif. Pemilihan desain quasi-eksperimental, penentuan populasi dan sampel yang representatif, serta

analisis data yang sesuai diharapkan dapat menghasilkan temuan yang valid dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan pertumbuhan bayi.

3 Hasil

Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi, jenis kelamin bayi, dan status kesehatan bayi. Berdasarkan penelitian dilakukan pada tanggal 18 Mei-18 Juni 2017 di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase berdasarkan usia Bayi

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	3-6 bulan	16	40,0
2	7-9 bulan	23	57,5
3	9-12 bulan	1	2,5
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya yang melakukan *Baby Spa* berusia 7-9 bulan yaitu 23 responden (57,5%).

Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* Tanggal 18 Mei-18 Juni 2023 menunjukkan bahwa hampir Setengahnya yang melakukan *Baby Spa* berusia 7-9 bulan yaitu 23 responden (57,5%).

Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* Tanggal 18 Mei-18 Juni 2023.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase berdasarkan Jenis Kelamin Bayi

No	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	9	22,5
2	Perempuan	31	77,5
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data primer 2023

Sebagian besar dari responden yaitu 40 bayi jenis kelamin perempuan (77,5%). Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* Tanggal 18 Mei-18 Juni 2017.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase berdasarkan status Kesehatan Bayi

No	Status kesehatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sehat	40	100
2	Sakit	0	0
Jumlah		40	100

Sumber: data primer diolah tahun 2023

Semua responden usia 3-12 bulan sehat sebanyak 40 orang (100%)

Data khusus menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi, jenis kelamin bayi, dan status kesehatan bayi. Berdasarkan penelitian dilakukan pada tanggal 18 Mei-18 Juni 2017 di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* diperoleh data sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur sebelum dilakukan *Baby Spa*

Tabel 4. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan *Baby Spa* di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa*, Pada Tanggal 18 Mei - 18 Juni 2023

No	Baby Spa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyenyak	3	15
2	Tidak nyenyak	17	85
Jumlah		20	100

Sumber: data primer diolah tahun 2023

2. Kualitas Tidur setelah dilakukan *Baby Spa*

Tabel 5. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan *Baby Spa* di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa*, Pada Tanggal 18 Mei - 18 Juni 2023

No	Baby Spa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyenyak	20	100
2	Tidak nyenyak	0	0
Jumlah		20	100

Sumber: data primer diolah tahun 2023

3. Kualitas Tidur sebelum dan setelah dilakukan *Baby Spa*

Tabel 6. Distribusi Kualitas Tidur Bayi sebelum dan Setelah Dilakukan *Baby Spa*.

No	Kualitas Tidur Bayi	Baby Spa					
		Sebelum		Setelah		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%
1	Nyenyak	3	15%	20	100%	23	57,5%
2	Tidak Nyenyak	17	85%	0	0%	17	42,5%

Uji Wilcoxon p value $0,00 < \alpha 0,05$

Menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar kualitas tidurnya nyenyak sejumlah 23 responden (57,5%) dan 17 responden tidak nyenyak.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh *Baby Spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Dari 40 responden yang terlibat dalam penelitian, 20 responden mendapatkan perlakuan *Baby Spa*, sedangkan 20 responden lainnya tidak mendapatkan perlakuan *Baby Spa*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 40 responden, 23 responden (57,5%) memiliki kualitas tidur yang nyenyak. Uji statistik *Chi-Wilcoxon* yang dilakukan menghasilkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,00, yang lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian perlakuan *Baby Spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa*.

Temuan ini menunjukkan bahwa *Baby Spa* memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur bayi. Stimulasi sentuhan dan relaksasi yang diberikan selama *Baby Spa* dapat membantu bayi mencapai tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Hal ini sejalan dengan teori bahwa sentuhan dan pijatan pada bayi dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, serotonin, dan melatonin, yang berperan dalam pengaturan siklus tidur-bangun bayi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan orang tua untuk menerapkan *Baby Spa* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih komprehensif perlu dilakukan untuk memperkuat

bukti ilmiah mengenai manfaat *Baby Spa* bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

4 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi dari 20 responden menyatakan banyak yang mengalami tidak nyaman pada saat tidur, berdasarkan tabel 4 Distribusi Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan *Baby Spa* Di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* pada tanggal 18 Mei -18 Juni 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami Tidak nyaman yaitu 17 responden (85%).

Dengan menggunakan kontak mata, senyuman, dan ekspresi wajah, pijatan dan sentuhan yang diberikan dapat membantu bayi menjadi lebih dekat. Hubungan kasih sayang timbal balik antara ibu dan bayi akan semakin kuat jika stimulasi sering diberikan. Sistem saraf pusat bayi akan distimulasi dengan pijatan. Ini memicu otak untuk menghasilkan lebih banyak serotonin, yang membuatnya merasa nyaman, sekaligus mengurangi kortisol, hormon yang diproduksi saat stres. Bayi kemudian merasa napas dan detak jantungnya lebih lambat karena kondisi ini, yang membantunya tidur lebih nyenyak dan tidak menangis atau rewel terlalu banyak.

Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan dengan benar dan juga teratur pada bayi memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang bayi (Indriyani 2019: 11).

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi dari 20 responden menyatakan banyak yang mengalami nyaman pada saat tidur, berdasarkan tabel 5 Distribusi Kualitas Tidur Bayi setelah dilakukan *Baby Spa* Di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* pada tanggal 18 Mei -18 Juni 2023 menunjukkan bahwa seluruhnya mengalami nyaman yaitu 20 responden (100%).

Menurut tabel 5, distribusi frekuensi responden berdasarkan usia bayi di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* dari 18 Mei hingga 18 Juni 2023, 23 (57,5%) dari 40 responden berusia 7-9 bulan. Dengan menggunakan *Elektro Ensefalo Grafi* (EEG), Anda dapat melihat perubahan dalam gelombang otak selama pemijatan. Gelombang alpha turun dan gelombang beta dan theta meningkat. Terganggunya aktivitas sistem saraf parasimpatis nuclei rafe menyebabkan perubahan gelombang otak tersebut. Nukleus rafe berasal dari rafe

medial batang otak dan mengarah ke sebagian besar area otak, terutama ke radiks dorsalis medula spinalis dan hipotalamus, yang bertanggung jawab untuk mengeluarkan hormon serotonin. Nuclei rafe adalah area yang paling mudah dirangsang yang dapat menyebabkan tidur alami. Jika saraf parasimpatis distimulasi pada nuclei rafe, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernapasan, dan sekresi serotonin meningkat (Guyton, 2007: 778).

Nuclei rafe juga berproyeksi menuju ke hipotalamus, sehingga perangsangan pada nuclei rafe juga akan mengakibatkan perangsangan pada hipotalamus. Perangsangan pada hipotalamus menyebabkan disekresikannya *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas.

Berdasarkan Tabel 6, distribusi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah melakukan *Baby Spa* di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* dari 18 Mei hingga 18 Juni 2023, terlihat bahwa dari 40 responden yang melakukan *Baby Spa*, 20 mengatakan bahwa mereka secara keseluruhan merasa nyaman, dan dari 40 responden yang tidak melakukan *Baby Spa*, 23 mengatakan bahwa mereka merasa nyaman (57,5 %).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan uji *Chi Wilcoxon* menggunakan *SPSS For Statistics 22*, nilai signifikansi $p = 0,00 < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan bahwa H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *Baby Spa* memengaruhi kualitas tidur bayi dalam rentang waktu dari tiga hingga dua belas bulan. Terdapat perbedaan diantara yang diberi perlakuan yakni dilakukan *Baby Spa* dan yang tidak dilakukan *Baby Spa*. Bayi yang dilakukan *Baby Spa* kualitas tidurnya menjadi baik, sedangkan bayi yang tidak di *Baby Spa* Rata rata kualitas tidurnya kurang baik.

Baby Spa dapat dilakukan secara teratur atau setiap dua kali seminggu. *Baby Spa* biasanya tidak disarankan untuk dilakukan sebelum bayi berusia tiga bulan, karena pada usia ini bayi

sudah mampu mengangkat kepalanya dengan kuat. Selain itu, kondisi bayi juga menjadi penghalang untuk melakukannya, karena jika bayi sakit atau tidak sehat, itu tidak dapat dilakukan, yang berarti kondisi bayi akan menjadi lebih buruk. Selain itu, kondisi bayi juga memengaruhi tidak melakukan *Baby Spa*; jika bayi sakit atau tidak sehat, tentunya tidak dapat melakukannya, yang berarti kondisi bayi akan menjadi lebih buruk jika dipaksakan melakukannya.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *Baby Spa* di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* menunjukkan bahwa 85% responden memiliki kualitas tidur yang tidak nyenyak. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar bayi pada rentang usia tersebut mengalami gangguan kualitas tidur sebelum mendapatkan intervensi *Baby Spa*.

2. Setelah dilakukan *Baby Spa*, 100% responden memiliki kualitas tidur yang nyenyak. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan *Baby Spa* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di *MyHippo Moms Kids & Baby Spa*.

3. Analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,00, yang lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian perlakuan *Baby Spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa*.

Temuan ini menegaskan bahwa *Baby Spa* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sentuhan dan relaksasi yang diberikan selama *Baby Spa* dapat membantu bayi mencapai tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan orang tua dalam menerapkan *Baby Spa* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan tumbuh kembang bayi.

6 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat lebih menambah keterampilan dalam praktek kebidanan, misalnya mengikuti pelatihan *Baby Spa*, mengikuti seminar, mengikuti pelatihan MU (*Midwife Update*). Bidan diharapkan dapat merancang program pelaksanaan *Baby Spa* seperti menjelaskan langkah-langkah dilaksanakan *Baby Spa*, sering melakukan penyuluhan tentang *Baby Spa*, hal-hal apa saja yang tidak boleh dilakukan pada saat akan menjalani *Baby Spa*, usia berapa yang tepat dilaksanakan *Baby Spa*, dan memberikan manfaat setelah dilakukan *Baby Spa* ketika di desa atau ketika kegiatan pertemuan bidan di puskesmas setiap bulan. Bagi

2. Dosen STIKES HAFSHAWATY

Diharapkan dosen STIKES HAFSHAWATY lebih aktif dalam melakukan pengabdian masyarakat, misalnya memberikan penyuluhan tentang kesehatan masyarakat terutama untuk orang tua bayi mengenai *Baby Spa*, lebih sering melakukan pengabdian masyarakat dengan mengajak mahasiswanya dalam kegiatan yang dapat membantu memantau kesejahteraan kesehatan masyarakat, seperti memberikan contoh langkah- langkah dalam melaksanakan *Baby Spa* yang di mulai dari *Baby Massage*, *Baby Gym* dan *Baby Swim* di desa-desa yang terpencil setiap sebulansekali.

3. Bagi Responden

Tambahan informasi kesehatan tentang Hubungan Frekuensi *Baby Spa* dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan, diharapkan orang tua bayi lebih aktif untuk memantau perkembangan anaknya mungkin salah satunya dapat dilaksanakan *Baby Spa* selain memantau perkembangan anaknya diharapkan orang tua bayi juga bisa mengetahui manfaat dari *Baby Spa*. Diharapkan orang tua juga dapat mengerti mengenai langkah- langkah dalam pelaksanaan *Baby Spa* dan dapat menerapkan Langkah-langkah pelaksanaan *Baby Spa* dirumah. Orang tua bayi juga dapat mengetahui umur berapa yang tepat dilaksanakan *Baby Spa* dan pentingnya minat dari orang tua dalam mengajak anaknya untuk melakukan *Baby Spa*. Orang tua bayi juga dapat mengantar anaknya untuk dilaksanakan *Baby Spa* setiap 2x dalam satu minggu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Hubungan Frekuensi *Baby Spa* Dengan Kualitas Tidur Bayi di *My Hippo Moms Kids & Baby Spa* hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.

7 Referensi

Asmadi, 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatn Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika

Adnan Faris Naufal, Prilliya Artika *Pengaruh Baby Massage Dan Baby Spa (Solus Per Aqua) Terhadap Motorik Kasar Bayi Usia 4-6 Bulan*.

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:RinekaCipta.

<https://www.alodokter.com/pijat-membantu-si-kecil-tidur-lebih-nyenyak-dan-tidak-rewel>

Dessy. (2018). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai*. *Jurnal Kebidanan Vol 4, No 3, Juli 2018* : 97-99.

Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta:Salemba Medika

Ismael,(2010).*Kualitas Tidur Bayi*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/diks.pdf>.

Maharani, D. (2009). *Buku Seba Pintar Perawatan Bayi Dan Balita*. Yogyakarta :Araska

Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). *Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat*. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi*

PenelitianIlmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian. Jakarta.Salemba Medika.

Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta.

Pratyahara (2012) *Keajaiban Terapi Sentuhan Untuk Bayi Anda*. Yogyakarta:Javalitera

Pratyahara, dayu. (2012). *The Miracel Touch For Your Baby*. Jogjakarta

Riksani, (2014). *Pijat bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017

Sekartini, (2010). *Data masalah gangguan tidur bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017

Sekartini, Rini. (2012). *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda

Udin, (2014) dan Firmaningtyas, (2012). *Pengertian Baby Spa*. Jakarta

Widodo, Agus.(2012). *Efektifitas Baby SpaTerhadap Lamanya Tidur Bayi Usia3-4 bulan*.

Wahyuni, A. (2008). *BAB II Tinjauan Pustaka*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/III/jtptunimus-gdl-liariadian-5513-3-3.babi-a.Pdf> (diakses tanggal 7 maret 2023 jam 12.00 WIB)