

Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Wonosobo

Naila Duriyatul Chusna¹, Ida Sofiyanti²

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang

Email Korespondensi: nychusna9@gmail.com

ABSTRAK

Tidur menjadi faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, hormon pertumbuhan akan tiga kali lipat lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Manfaat *baby spa* ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Sehingga tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya. *Massage* merupakan terapi sentuh yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *quasi* eksperimen yang menggunakan rancangan *two group pretest posttest design*. Dengan jumlah sampel karena 2 variabel *independent* maka $15 \times 2 = 30$ sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi kuantitas tidur bayi 3-6. Analisa data menggunakan uji *paired T-test*. uji *paired sample t-test* menghasilkan *p value* dari *baby spa* adalah .000 dan pada *p value baby massage* .000 maka nilai tersebut $<0,05$. Untuk uji pengaruh yang dilakukan menggunakan *independent sample test* dimana mendapat hasil *p value* .026 maka nilai tersebut $<0,05$. *Baby spa dan baby massage* mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di ceria mom & baby spa Wonosobo.

Kata Kunci: *Baby Spa, Baby Massage, Kuantitas Tidur*

ABSTRACT

Baby Spa and Baby Massage Influence the Sleep Quantity of 3-6 Month Babies in Wonosobo

Sleep is an important factor in the growth and development of the baby, growth hormone will be three times more during sleep than when the baby is awake. The benefits of this baby spa can provide a sense of calm, comfort, and freshness. So that you sleep more soundly so that you can increase the number of hours of sleep during the day and night. Massage is a touch therapy needed for basic needs in babies. When the baby is massaged it will create a sense of security and comfort so it can increase serotonin secretion which will suppress the activity of the reticular activating system and cause drowsiness. This type of research is quasi-experimental quantitative research using a twogroup pretest posttest design. With the number of samples due to 2 independent variables then $15 \times 2 = 30$ samples. The instrument in this study was to use an observation sheet for the quantity of sleep for infants 3-6 months. Data analysis using paired t-test. The paired sample t-test produces a p value of baby spa is .000 and the p value of baby massage is .000, the value is <0.05 . for the effect test carried out

using an independent sample test where the results obtained a p value of .026, the value is <0.05. Baby spa and baby massage have an influence on the quantity of sleep for babies 3-6 months at Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo.

Keywords: *Baby Spa, Baby Massage, Sleep Quantity*

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana sedang berlangsung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan otaknya yang harus diperhatikan secara khusus sejak dini. Masa bayi juga disebut dengan masa *Window of opportunity* dimana masa ini merupakan masa untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan nutrisi yang adekuat, status kesehatan yang baik, pengasuhan yang benar, dan stimulasi yang tepat membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. (Kemenkes, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Tidur merupakan aktivitas yang sangat penting bagi bayi sama pentingnya seperti kebutuhan makan, minum, rasa aman, atau bermain, salah satu fungsi tidur adalah untuk merangsang tumbuh kembang otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan yang dikeluarkan pada saat bayi tidur adalah hormon pertumbuhan. Tingginya kadar hormon pertumbuhan ini erat kaitannya dengan fisik bayi karena hormon ini bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh termasuk pada otak bayi. (Triyani, 2015)

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan *Neuro*-otak dimana perbaikan tersebut merupakan salah satu upaya dalam peningkatan kesehatan bayi. Oleh karena itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak (Noorbaya & Siti, 2020)

Kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. jumlah waktu tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung fisik, psikis, dan lingkungan. Menurut Martini (2014) Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, total jumlah waktu tidur berkisar antar 13-15 jam/hari.

Berdasarkan prevalensi gangguan tidur pada bayi di *New York* mengalami masalah sekitar 10-15% dan merupakan sumber kekhawatiran bagi orang tua dan dokter anak. Masalah tidur berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Selain dampak buruk langsung dari kurang tidur pada bayi dan anak kecil, beberapa studi telah menunjukkan bahwa ketika bayi dan anak tidak tidur dengan baik, orang tua melaporkan bahwa tingkat stress dan depresi orang tua yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih rendah, dan selanjutnya menambah dampak negatif pada perkembangan bayi. Faktor yang mempengaruhi kesehatan tidur bayi termasuk kesehatan mental ibu, lingkungan tidur, rutinitas tidur dan sosial ekonomi rendah. (Lucchini et al. 2021)

Kasus gangguan tidur pada bayi di Indonesia belum ada data statistik terbaru tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kuantitas tidur pada bayi. Salah satunya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Tiara Pratiwi pada tahun 2021 dengan judul penelitian Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan, data menunjukan bayi mengalami kualitas tidur yang kurang sebanyak 31,4 %. (Pratiwi. 2021)

Mengingat akan pentingnya menjaga kuantitas tidur bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi maka kebutuhan tidur yang berkualitas harus dijaga dan dipenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembang bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan memberikan perawatan *Baby Solus per Aqua* (Spa) dan *Baby Massage* (Pijat Bayi).

Widodo (2013) mengatakan bahwa salah satu teknik yang mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang anak adalah sentuhan cinta dengan *baby spa*. Manfaat *baby spa* ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Dampak air yang dihasilkan dari air yang bergolak dapat memberikan sensasi dan pijatan yang menghilangkan rasa lelah, memperlancar peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian bayi akan tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya.

Perawatan *baby spa* ini memiliki banyak manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi diantaranya adalah dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, gerakan refleks meningkatkan kinerja otak sehingga bisa meningkatkan kecerdasan, meningkatkan kualitas pola tidur siang dan malam, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan nafsu makan (Nadjibah. 2011).

Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang paling tua, yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Sentuhan yang diberikan kepada bayi dengan penekanan lembut akan menimbulkan rasa aman dan nyaman. Jika sentuhan dan pijat bayi diberikan secara rutin segera setelah kelahiran bayi, adalah sebuah kontak kelanjutan tubuh bayi yang dibutuhkan oleh bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk (Riksani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rahmadana (2020) yang berjudul Pengaruh *baby spa* terhadap kuantitas tidur bayi usia 5-6 bulan di klinik bersalin Bunda Riani Martubung Medan Labuhan dengan hasil p value 0,001 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan baby spa terhadap kuantitas tidur bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh Endah Yulianingsih dan Puspita Sukmawaty Rasyid dengan judul "Pijat Bayi Berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6bulan". Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (15,87 jam/hari) lebih tinggi dari pada sebelum pemijatan (13,33 jam /hari). Hasil analisis data didapatkan nilai *p value* = 0,000, karena nilai *p value* 0,000 <0,5 artinya H0 ditolak dan H1 diterima.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *quasi* eksperimen yang menggunakan rancangan *two group pretest posttest design*. Dengan jumlah sampel yaitu 2 variabel independent maka $15 \times 2 = 30$ sampel, sampel yaitu pengunjung pada ceria mom & baby spa Wonosobo. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi kuantitas tidur bayi 3-6 bulan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. analisa data menggunakan uji paired. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 28 Desember 2022- 1 Januari 2023. Penelitian ini telah melalui uji *ethical clearance* dan dinyatakan laik etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Kuantitas tidur sebelum dilakukan *baby spa*

Hasil yang dideskripsikan dalam penelitian ini adalah menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Sebelum dilakukan *Baby Spa*

Jam Tidur bayi	Jumlah	Presentasi (%)
11 Jam	2	13,3 %
12 Jam	4	26,7 %
13 Jam	5	33,3 %
14 Jam	4	26,7 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari hasil lembar observasi yang didapat pada sebelum dilakukan treatment baby spa untuk bayi dengan jumlah tidur 11 jam sebanyak 2 (13,3 %), jumlah tidur 12 jam sebanyak 4 (26,7 %), jumlah tidur 13 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 14 jam sebanyak 4 (26,7%).

Dari data distribusi frekuensi diatas jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 13 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 11 jam dengan jumlah 2 responden (13,3%). Dari hasil tersebut masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam.

Kuantitas tidur sesudah dilakukan *baby spa*

Hasil yang dideskripsikan dalam penelitian ini adalah menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Sesudah dilakukan Baby Spa

Jam Tidur bayi	Jumlah	Presentasi (%)
12 Jam	1	6,7 %
13 Jam	1	6,7 %
14 Jam	4	26,7 %
15 Jam	5	33,3 %

16 Jam	4	26,7 %
--------	---	--------

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari hasil lembar observasi yang didapat pada sesudah dilakukan treatment baby spa untuk bayi dengan jumlah tidur 12 jam sebanyak 1 (6,7 %), jumlah tidur 13 jam sebanyak 1 (6,7 %), jumlah tidur 14 jam sebanyak 4 (26,7%), jumlah jam tidur 15 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 16 jam sebanyak 4 (16,7%).

Dari data distribusi frekuensi diatas jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 15 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 12 jam dengan jumlah 1 responden (6,7%). Dari hasil tersebut setelah dilakukan treatment baby spa bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama.

Kuantitas tidur sebelum baby massage

Hasil yang dideskripsikan dalam penelitian ini adalah menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Sebelum dilakukan Baby Massage

Jam Tidur bayi	Jumlah	Presentasi (%)
11 Jam	3	20,0 %
12 Jam	4	26,7 %
13 Jam	5	33,3 %
14 Jam	3	20,0 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari hasil lembar observasi yang didapat pada sebelum dilakukan treatment baby massage untuk bayi dengan jumlah tidur 11 jam sebanyak 3 (20,0 %), jumlah tidur 12 jam sebanyak 4 (26,7 %), jumlah tidur 13 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 14 jam sebanyak 3 (20,0%)

Dari data distribusi frekuensi diatas jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 13 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 11 jam dan 14 jam dengan jumlah 3 responden (20,0%). Dari hasil tersebut masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam.

Kuantitas tidur sesudah baby massage

Hasil yang dideskripsikan dalam penelitian ini adalah menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Sesudah dilakukan Baby Massage

Jam Tidur bayi	Jumlah	Presentasi (%)
14 Jam	2	13,3 %
15 Jam	5	33,3%
16 Jam	5	33,3%
17 Jam	3	20,0 %

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari hasil lembar observasi yang didapat pada sesudah dilakukan treatment baby massage untuk bayi dengan jumlah tidur 14 jam sebanyak 2 (13,3%), jumlah tidur 15 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah tidur 16 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 17 jam sebanyak 3 (20,0%).

Dari data distribusi frekuensi diatas jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 15 jam dan 16 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 14 jam dengan jumlah 2 responden (13,3%). Dari hasil tersebut setelah dilakukan treatment baby massage bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama.

Analisis Biivariat

Pengaruh *baby spa* dan *baby massage* terhadap kuantitas tidur bayi

Sebelum melakukan uji paired T-test data yang akan di olah harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu apakah data yang diolah berdistribusi normal atau tidak, dan apabila data tersebut normal maka bisa menggunakan uji paired *T-test*, tetapi jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan analisis yang lain seperti *Wilcoxon* atau yang lainnya. Berikut hasil uji normalitas data yang dilakukan:

Tabel 5 Uji normalitas data

	Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pre-test Baby Spa	.885	15	.056
Post-test Baby Spa	.891	15	.069
Pre-tset Baby Massage	.889	15	.064
Post-test Baby Massage	.896	15	.082

Hasil uji normalitas adalah nilai signifikan sebelum dan sesudah diberikan treatment *baby spa*, dengan nilai p value sebelum dilakukan *baby spa* adalah 0,056 dan sesudah dilakukan *baby spa* adalah 0,069. Hasil yang di dapatkan dari uji normalitas data sebelum dilakukan baby massage adalah 0,064 dan sesudah dilakukan *baby massage* adalah 0,082. Hasil perhitungan menggunakan SPSS data berdistribusi normal karena nilai signifikansi $> 0,005$

Data selanjutnya karna data berdistribusi normal maka analisis yang akan digunakan adalah menggunakan uji paired sample *T-test*. Paired sample *t-test* adalah pengujian yang dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan.

Tabel 6 Uji Pengaruh Independent Sample Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Posttest	Equal variances assumed	.248	.622	-	28	.026	-.93333	.39601	-	-
	Equal variances not assumed			-	27.176	.026	-.93333	.39601	1.74453	.12214

Uji Pengaruh pada tabel 6 adalah Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian treatment *baby spa* dan *baby massage* terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo, bisa dilihat dari nilai signifikan pada pada uji Independent Sample Test pada nilai P value didapat .026 maka nilai tersebut $< 0,05$ maka data yang diujikan mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pemberian *baby spa* dan *baby Massage*. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh *baby spa* dan *baby massage* terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kuantitas tidur Sebelum dilakukan baby spa

Dari data distribusi frekuensi kuantitas tidur sebelum dilakukan *baby spa* jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 13 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 11 jam dengan jumlah 2 responden (13,3%). Dari hasil tersebut masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam.

Bayi usia 3-6 bulan memerlukan waktu tidur yang cukup 13-15 jam/hari dengan pola tidur siang 2 jam dengan 3 kali tidur siang, tidur malam hari 9 jam dengan paling banyak bangun 2 kali terbangun, hal ini akan membuat bayi saat bangun lebih bugar, tidak rewel, pertumbuhan dan perkembangan optimal (Gola, 2009). Salah satu *treatment* yang digunakan untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi salah satunya adalah menggunakan *baby spa*.

Penelitian lain yang dilakukan Penelitian Rohmah dkk (2016) dengan judul Efektifitas *baby spa* terhadap lama tidur bayi 3-4 bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi tahun 2016 menunjukkan hasil penelitian *p value* 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara efektifitas *baby spa* terhadap lama tidur bayi.

Kuantitas tidur Sesudah dilakukan baby spa

Dari data distribusi frekuensi kuantitas tidur sesudah dilakukan *baby spa* jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 15 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling

sedikit 12 jam dengan jumlah 1 responden (6,7%). Dari hasil tersebut setelah dilakukan *treatment baby spa* bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama.

Hal ini sesuai dengan Nadjiba (2010) manfaat dari *baby spa* di sini adalah meningkatkan kuantitas, kualitas tidur bayi, pola tidur siang dan tidur malam bayi, meningkatkan nafsu makan bayi, meningkatkan IQ (kecerdasan berpikir), melatih keseimbangan tubuh, merangsang gerakan motorik bayi, melatih keseimbangan tubuh yang lebih baik, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rahmadana (2020) yang berjudul pengaruh *baby spa* terhadap kuantitas tidur bayi usia 5-6 bulan di klinik bersalin Bunda Riani Martubung Medan Labuhan dengan hasil p value 0,001 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan *baby spa* terhadap kuantitas tidur bayi.

Kuantitas tidur Sebelum dilakukan *baby massage*

Dari data distribusi frekuensi kuantitas tidur sebelum dilakukan *baby massage* jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 13 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 11 jam dan 14 jam dengan jumlah 3 responden (20,0%). Dari hasil tersebut masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam.

Bayi usia 3-6 bulan memerlukan waktu tidur yang cukup 13-15 jam/hari dengan pola tidur siang 2 jam dengan 3 kali tidur siang, tidur malam hari 9 jam dengan paling banyak bangun 2 kali terbangun, hal ini akan membuat bayi saat bangun lebih bugar, tidak rewel, pertumbuhan dan perkembangan optimal (Gola.2009). Salah satu *treatment* yang digunakan untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi salah satunya adalah menggunakan *baby massage*.

Kuantitas tidur Sesudah dilakukan *baby massage*

Dari data distribusi frekuensi kuantitas tidur sesudah dilakukan *baby massage* jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 15 jam dan 16 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 14 jam dengan jumlah 2 responden (13,3%). Dari hasil tersebut setelah dilakukan *treatment baby massage* bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama.

Pijatan pada bayi juga dapat mengakibatkan rangsangan pada hipotalamus yang merangsang kelenjar *pituitary*. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan *endorphin* dan *enkefalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga ketegangan pun berkurang dan memudahkan bayi untuk tidur, perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas. Keadaan ini menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur (Roesli, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlawati, 2017 tentang hubungan pijat bayi dengan lama waktu tidur pada bayi dengan hasil akhir menunjukkan adanya perubahan bermakna yaitu sebelum dilakukan pijat bayi yaitu rata-rata 12,88 jam dan setelah dilakukan pijat bayi rata-rata 14,32 jam.

Analisis Bivariat

Uji Pengaruh

Uji Pengaruh adalah Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *treatment baby spa* dan *baby massage* terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo, bisa dilihat dari nilai signifikan pada uji *Independent Sample Test* pada nilai *p value* didapat .026 maka nilai tersebut $< 0,05$ maka data yang diujikan mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pemberian *baby spa* dan *baby massage*. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada pengaruh *baby spa* dan *baby massage* terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo.

Spa yang diberikan pada bayi dapat menenangkan, membuat nyaman dan menjadikan bayi menjadi lebih segar. Adanya air yang bergerak yang menyebabkan adanya hantaman pada bayi ketika berada di air akan menyebabkan pijatan dan memperlancar peredaran darah pada bayi serta membuat bayi lebih rileks dari kelelahan pada saat bermain. Hal tersebut akan menjadikan bayi akan tidur lebih lelap sehingga dapat meningkatkan jam tidur bayi. Apabila bayi bisa tidur nyenyak akan meningkatkan adanya pengeluaran hormon yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Widodo & Afrina, 2013).

Pijat bayi adalah terapi sentuh, disebut terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi antara ibu dan buah hatinya pada kulit dengan usapan lembut. Pijat merupakan seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai (Vivian, 2013). Pijat bayi menurut (Roesli, 2013) memiliki manfaat efek dampak biokimia yang positif yaitu menurunkan kadar hormon stress, dan meningkatkan hormon serotonin. Selain itu juga memiliki efek dampak fisik yang positif antara lain, salah satunya meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap.

Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat *transmitter* utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi *retikularis* maupun aktivitas otak lainnya

Hal ini sesuai dengan penelitian dilakukan Marina Rina dkk (2019) dengan judul Pengaruh *baby spa* terhadap lama dan frekuensi tidur bayi 3-6 bulan di Praktek mandiri bidan Sri lestari Salatiga hasil menunjukkan *p value* signifikan 0,003 ($< 0,05$) hal ini berarti terdapat pengaruh *baby spa* terhadap lama tidur bayi 3-6 bulan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saidah Siti dkk (2020) dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda menunjukkan bahwa *baby massage* berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan dengan hasil nilai *p value* 0,00 dimana $p < 0,05$, sehingga H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh kuantitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage*. Jadi penulis menyimpulkan bahwa *treatment baby spa* dan *baby massage* mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo.

Peneliti menyimpulkan bahwa *treatment baby spa* dan *baby massage* mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi karena pada saat dilakukan *baby massage* perangsangan pada hipotalamus yang merangsang kelenjar *pituitary*. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan *endorphin* dan *enkefalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga ketegangan pun berkurang dan memudahkan bayi untuk tidur, perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas. Keadaan ini menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan pada 30 responden dengan ibu yang bayinya dilakukan baby spa dan baby massage dan dilakukan observasi kuantitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi di Ceria mom & baby spa Wonosobo. Sehingga peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan yaitu:

Pada hasil kuantitas tidur sebelum dilakukan *baby spa* di dapatkan masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam dengan jumlah 11 jam sebanyak 2 (13,3 %), jumlah tidur 12 jam sebanyak 4 (26,7 %),

Pada hasil kuantitas tidur sesudah dilakukan *baby spa* di mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama. Dengan jumlah tidur 14 jam sebanyak 4 (26,7%), jumlah jam tidur 15 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 16 jam sebanyak 4 (16,7%).

Pada hasil kuantitas tidur sebelum dilakukan *baby massage* didapatkan masih ada bayi yang tidur dengan jumlah jam kurang dari 13 jam. dengan jumlah tidur 11 jam sebanyak 3 (20,0 %), jumlah tidur 12 jam sebanyak 4 (26,7 %),

Pada hasil kuantitas tidur sesudah dilakukan *baby massage* di mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama. Dengan jumlah tidur 14 jam sebanyak 2 (13,3%), jumlah tidur 15 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah tidur 16 jam sebanyak 5 (33,3%), jumlah jam tidur 17 jam sebanyak 3 (20,0%).

Terdapat pengaruh Baby spa dan Baby massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, pembimbing dan penguji. Serta ibu Devi Cahyaningrum. Amd. Keb selaku owner Ceria mom & baby spa Wonosobo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ditempatnya dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Erlawati Angestu. Ika Oktaviani. Yuliawati. 2017. Hubungan pijat bayi dengan lama waktu tidur pada bayi. Jurnal Kesehatan Metri Sai Wawai vol x no 1. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1336/872>

- Gola, G. (2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Kemenkes.2016. Pedoman pekan asi sedunia (PAS) tahun 2016 Tema “Ibu menyusui sampai 2 tahun lebih hemat, anak sehat dan cerdas; dalam rangka mewujudkan keluarga sejahtera”,Direktorat Gizi Masyarakat,Kementrian Kesehatan RI, Jakarta. <https://fdokumen.com/document/pedoman-pekan-asi-sedunia-2016-gizi-pas-juni-2016pdf-agar-anak-sehat-dan.html?page=2>
- Lucchini M. Monica R O. Margaret H K. Nicolo Pini. Jenifer R B. Ayesha Sania... Danu Dumitriu. 2021. Racial/Ethnic disparities in infant sleep in Covid-19 Mother Baby Outcomes (COMBO) Study. New York. Sleep Health ELSEVIER.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721822001103>
- Mardiana, L dan Martini, D. E. (2014). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Surya* 2 (18). 109-115. <https://adoc.pub/pengaruh-pijat-bayi-terhadap-kuantitas-tidur-bayi-usia-3-6-b.html>
- Pratiwi Tiara. 2021. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan . Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)* vol 07, No 1. <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Rohma Siti. Indria Astuti. Yeni Rosyeni. 2016. Efektivitas Baby Spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi tahun 2016. *Jurnal Bidan* vol 2 no 2. <https://media.neliti.com/media/publications/234044-efektifitas-baby-spa-terhadap-lama-tidur-d872b401.pdf>
- Saidah Siti, Besse Lidia, Fauziah. 2020. Pengaruh Pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery journal (BEMJ)*. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/32/29>
- Sari Juita. Lidya Hayati Rahmadana. 2020. Pengaruh Baby spa terhadap kuantitas tidur bayi 5-6 bulan di klinik bersalin bunda riani Martubung Vol 2. *Al ulum seri saintek*.
<https://ejurnal.univamedan.ac.id/index.php/alulum/article/view/204/238>
- Widodo, A., & Afrina, D. N. (2013). Efektivitas Baby Spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/3316/12.%20AGUS%20WIDODO.pdf?sequence=1>
- Yahya Nadjiba. 2011. *SPA Bayi & Anak*. Solo. PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Yulianingsih Endah, Puspita Sukmawati Rasyid. 2019. Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan* Volume 7 Nomor <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/1089/810>