

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI HI SKY *BABY SPA* KOTA BONTANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

ANGGRAINI AYU HAPSARI KHAN

NIM : 200411049

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

2022

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI HI SKY *BABY SPA* KOTA BONTANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
(S.Keb)



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI HI SKY *BABY SPA* KOTA BONTANG**

SKRIPSI

Oleh:

ANGGRAINI AYU HAPSARI KHAN
NIM : 200411049

Skripsi Penelitian Telah Disetujui
Tanggal : 03 Febuari 2022

Pembimbing

ITKES WHS



Chandra Sulistyorini, M.Keb
NIDN. 1121038701

Mengetahui,

Ka Prodi S1 Kebidanan

Itkes Wiyata Husada Samarinda

Hestri Norhapifah, S.ST., M.Keb
NIDN. 1129059002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI HI SKY *BABY SPA* KOTA BONTANG**

SKRIPSI

Oleh :

ANGGRAINI AYU HAPSARI KHAN
NIM : 200411049

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada Tanggal : 09 Febuari 2022

Penguji I

Sri Handayani, M.Keb
NIP. 197310181993032004

Penguji II

Heni Purwanti, M.Keb
NIDN. 1141047611022

Penguji III

Chandra Sulistvorini, M.Keb
NIDN. 1141048713075

Mengesahkan
Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda

Assoc.Prof.Dr. Eka Anata Sidharta, SE. AFA
NIDN. 00210770202

Mengetahui
Ketua Program Studi Kebidanan

Hesti Norhapifah, S.ST. M.Keb
NIDN. 1129059002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggraini Ayu Hapsari Khan
NIM : 200411049
Program Studi : S1 Kebidanan Reguler Transfer
Judul Laporan Tugas Akhir : **Pengaruh Baby Spa terhadap Kualitas
Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Hi Sky Baby
Spa Kota Bontang**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan penulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Samarinda, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Anggraini Ayu Hapsari Khan

NIM. 200411049



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan BimbinganNya saya dapat menyelesaikan Proposal/Skripsi dengan judul “Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang”. Penulisan Proposal/Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Keb) pada Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Proposal/Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Mujito Hadi, MD, MM selaku Ketua Yayasan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Ananta Sidartha, CA., CfrA., selaku Ketua ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Hestri Nohafipah, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Chandra Sulistyorini, SST., M.Keb, selaku pembimbing. Terima kasih yang telah memberikan masukan dan semua ilmu dalam penyusunan Proposal/Skripsi ini.
5. Sri Handayani, SST., M.Kes, selaku penguji utama. Terima kasih atas kesediaannya untuk menjadi penguji dalam penyusunan Proposal/Skripsi ini.
6. Heni Purwanti, M.Keb, selaku penguji ketiga. Terima kasih atas kesediaannya untuk menjadi penguji dalam penyusunan Proposal/Skripsi ini.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian Proposal/Skripsi ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan skripsi/karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, Januari 2022
Peneliti



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggraini Ayu Hapsari Khan

NIM : 200411049

Program Studi : S1 Kebidanan Reguler Transfer

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKS Wiyata Husada Samarinda atas proposal saya yang berjudul :

“Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang”.

Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, januari 2022

(materai 10.000)

Anggraini Ayu Hapsari Khan

NIM. 200411049

ABSTRAK

Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang

Anggraini Ayu Hapsari Khan¹, Chandra Sulistyorini²

Latar Belakang : Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun.

Tujuan : Diketahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky baby Spa Kota Bontang.

Metode : Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre-posttest design*. Berdasarkan estimasi kunjungan tiap bulan maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan terapi *baby spa* didapatkan semua jumlah responden yang berjumlah 30 responden mengalami kualitas tidur bayi yang tidak baik. Sesudah diberikan terapi *baby spa* didapatkan hasil yang mengalami kualitas tidur bayi yang baik berjumlah 20 responden dan yang tidak baik berjumlah 10 responden. Berdasarkan hasil uji statistik nilai $p\text{ value} = 0.000 < \alpha 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di hi sky baby spa kota bontang.

Kesimpulan dan Saran : Ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di hi sky baby spa kota bontang. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sebagai referensi demi kemutakhiran ilmu kebidanan.

Kata kunci : *baby spa*, kualitas tidur bayi

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRACT

The Effect of Baby Spa on the Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months at Hi Sky Baby Spa Bontang

Anggraini Ayu Hapsari Khan¹, Chandra Sulistyorini²

Background: *Infancy is a golden period for the growth and development of children. Factors affecting the growth and development of babies are sleep and rest. Sleep is essential for the baby's growth because, during sleep, the baby's brain growth reaches its peak. In addition, during sleep, the baby's body produces three times more growth hormone when the baby sleeps than when the baby wakes up.*

Purpose: *This study aimed to determine the effect of the baby spa on the sleep quality of babies aged 3-6 months at Hi Sky baby Spa, Bontang.*

Method: *This research was quasi-experimental with one group pre-posttest design. Based on the estimated monthly visits, the number of samples in this study was 30 respondents using the non-probability sampling technique. Analysis of the data used in this study was the Wilcoxon Signed Rank Test.*

Result: *Based on the study results, before the baby spa therapy was given, all 30 respondents experienced poor baby sleep quality. After being given baby spa therapy found that 20 respondents experienced good sleep quality, and ten respondents did not. Based on the results of statistical tests, $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a baby spa effect on the sleep quality of babies aged 3-6 months at Hi Sky Baby Spa in Bontang.*

Conclusions and Suggestions: *The baby spa affects the sleep quality of babies aged 3-6 months at Hi Sky Baby Spa in Bontang. With the results of this study, it is hoped that further researchers can use it as a reference for the sake of updating midwifery science.*

Keywords: *Baby Spa, Baby Sleep Quality*

¹Student of Bachelor of Midwifery of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

²Lecturer of Bachelor of Midwifery of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
E. Penelitian terkait.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Konsep Dasar Bayi.....	8
2. Konsep Dasar Kualitas Tidur Bayi.....	8
3. Tinjauan Tentang <i>Baby Spa</i>	14
B. Kerangka Teori Penelitian.....	42
C. Hipotesis atau Pernyataan Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Kerangka Konsep	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	45
E. Variabel Penelitian	46
F. Definisi Operasional	47
G. Instrumen Penelitian	48
H. Prosedur Penelitian	49
I. Analisis Data.....	50
J. Alur Penelitian.....	53

K. Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Mekanisme Alur Baby Spa	14
Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian	42
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	45
Bagan 3.2 Diagram Alur Proses Penelitian.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian Quasi Experimental Pendekatan Pre-Post Test Design.	44
Tabel 3.2	Definisi Operasional Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021	47
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur Bayi Usia 3 – 6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021.....	55
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberikan Terapi Baby Spa (<i>Pre Test</i>) di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021	56
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Diberikan Terapi Baby Spa (<i>Post Test</i>) di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021.....	56
Tabel 4.4	Hasil Uji Wilcoxon Terhadap Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021	57

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 : Lembar Sertifikat *Baby Spa*
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8 : SOP *BABY SPA*
- Lampiran 9 : SOP *BABY SPA*
- Lampiran 10 : SOP *BABY SPA*
- Lampiran 11 : Lembar Wawancara
- Lampiran 12 : Lembar Observasi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan
Sebelum Terapi *Baby Spa*
- Lampiran 13 : Lembar Observasi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan
Sesudah Terapi *Baby Spa*
- Lampiran 14 : Master Tabel
- Lampiran 15 : Output SPSS
- Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Rohmah, et al., 2016)

Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak di bandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, et al., 2018).

Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur yang buruk). Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur, bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Candraini, et al., 2019). 72,2% orang tua bayi menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal gangguan masalah tidur akan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi, fungsi kognitif dan gerak bayi (Dewi, et al., 2020).

Bayi yang mengalami gangguan pada tidurnya akan sangat terganggu sehingga berpengaruh pada stimulasi perkembangan pertumbuhan jaringan dan perubahan tulang (Setiarini, 2019). Bayi yang mengalami gangguan tidur juga akan mengalami gangguan yang sama dimasa masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Dewi, et al., 2020). Gangguan kualitas tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikir ketika dewasa (Candrani, et al., 2019).

Dampak fisiologi tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif lebih rendah. Tubuh bayi yang mengalami gangguan tidur lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh bayi. Disamping itu terjadi gangguan pertumbuhan seperti berat badan menjadi kurang, pada perkembangan fisik ditandai bayi tampak lelah dan rewel serta mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi seperti daya tangkap dan daya ingat berkurang (Dewi, et al., 2020)

Salah satu teknik yang mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang anak adalah sentuhan cinta kasih dengan *baby spa*. Manfaat *baby spa* ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam. Dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan (Rohmah, et al., 2016).

Baby spa adalah suatu upaya kesehatan yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan kombinasi antara *swim* (berenang), *gym* (senam) dan

massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, dan olah aktivitas fisik yang ditujukan pada bayi (Royhanaty, et al., 2018).

Unsur dasar *spa* terdiri dari terapi air (berenang) dan *massage* (pijat). Berenang sangat efektif untuk meghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi. Berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persediaan tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan badan meningkat dan tubuhpun menjadi lentur. *Massage* adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang member efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah (Royhanaty, et al., 2018). *Baby spa* merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasa rileks dan merasa nyaman sehingga membuat bayi bisa tertidur dengan nyenyak. *Baby spa* juga merupakan fisioterapi pada bayi dan dapat merangsang gerakan motorik bayi.

Dengan bermain air, otot-otot akan berkembang dengan baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan akan semakin meningkat dan menjadi lentur. Dengan berenang, semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan, kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan mengontrol bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang di dalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan ototpun dapat bekerja secara optimal (Candrini, et al., 2019). Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan *baby spa*. Setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (*dive reflek*) dan refleks berenang (*swim reflek*) (Rohmah, et al., 2016).

Penelitian Setiarini (2019) yang berjudul “Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi (Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)” menunjukkan bahwa dengan melakukan treatment *baby spa* yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan stimulasi bagi tumbuh kembang bayi, membangun sistem saraf otak, mengurangi stres pada bayi yang dapat membuat bayi rewel, membantu agar bayi dapat tidur teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan di *Hi Sky Baby Spa* pada tanggal 5 Oktober 2021, peneliti melakukan wawancara kepada 10 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 6 ibu (60%) mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali, sedangkan 4 ibu (40%) mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas, peneliti akan meneliti lebih lanjut tentang Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di *Hi Sky Baby Spa* Kota Bontang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diketahui bahwa Hasil wawancara didapatkan 6 ibu (60%) mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Apakah Ada Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di *Hi Sky Baby Spa* Kota Bontang?”

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky baby Spa Kota Bontang.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang sebelum diberikan *baby spa*.
- b. Teridentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang setelah sebelum diberikan *baby spa*.
- c. Teranalisa pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Ilmiah

- a. Memberikan informasi dan menambah wawasan tentang pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang sehingga permasalahan pada tidur bayi usia 3-6 bulan dapat ditangani dengan baik.
- b. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya *baby spa* untuk menjaga kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

2. Manfaat Praktisi

- a. Memberikan kebijakan dan pertimbangan pada instansi yang berwenang untuk meningkatkan pelayanan kesehatan ibu dan anak khususnya dalam penanganan kasus gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan.
- b. Sebagai standard dalam memberikan pelayanan pada masyarakat khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak

melalui edukasi dan informasi tentang upaya menjaga kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan melalui teknik *baby spa*.

E. Penelitian terkait

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eka Trilova Candraini, Lala Budi Fitriana (2019) yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan *Baby Spa* dan Tidak Dilakukan *Baby Spa*” menunjukkan bahwa Ada Perbedaan Kualitas Tidur bayi usia 3-12 bulan yang dilakukan *baby spa* dan tidak dilakukan *baby spa* di Desa Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Persamaan : penelitian di atas menggunakan implementasi *baby spa* untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Perbedaan : penelitian diatas mengambil penelitian pada bayi usia 3-12 bulan sedangkan peneliti mengambil penelitian pada bayi usia 3-6 bulan.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rohmah, Indria Astuti, Yeni Rosyeni (2016) yang berjudul ”Efektifitas *Baby Spa* Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas *baby spa* terhadap lama tidur bayi.

Persamaan : penelitian di atas menggunakan implementasi *baby spa* untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Perbedaan : penelitian diatas mengambil penelitian pada bayi usia 3-4 bulan sedangkan peneliti mengambil penelitian pada bayi usia 3-6 bulan.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri, Hernika Sary (2018) yang berjudul ”Manfaat *Baby Spa* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu” menunjukkan bahwa Ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur.

Persamaan : penelitian di atas menggunakan implementasi *baby spa* untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi. Penelitian diatas juga sama sama mengambil penelitian pada bayi usia 3-6 bulan.

Perbedaan : penelitian diatas menggunakan desain penelitian analisis korelatif sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian eksperimen dengan pre post experiment design.

4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiarini (2019) yang berjudul "Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi (Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)" menunjukkan bahwa ada pengaruh antara *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan

Persamaan : penelitian di atas menggunakan implementasi *baby spa* untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi. Penelitian diatas juga sama sama mengambil penelitian pada bayi usia 3-6 bulan dan menggunakan desain penelitian eksperimen dengan *pre post experiment design*.

Perbedaan : penelitian diatas dilaksanakan pada tahun 2018 sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti rencana akan dilaksanakan pada tahun 2021.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Dasar Bayi

a. Defenisi Bayi

Bayi adalah masa tahapan pertama kehidupan seorang manusia setelah lahir dari rahim seorang ibu. Pada masa ini, perkembangan otak dan fisik bayi selalu menjadi perhatian utama (Rizema, 2012). Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan (Depkes RI, 2009).

2. Konsep Dasar Kualitas Tidur Bayi

a. Pentingnya Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bagi Bayi

Menurut Rohmah, et al., (2016) salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur atau istirahat. Tidur nyenyak penting bagi pertumbuhan bayi, karena pada saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Selain itu, pada saat tidur tubuh bayi memproduksi *hormone* pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Bayi memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam dalam sehari (Candrini & Fitriana, 2019)

Tidur adalah bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Saat tidur, 75% *hormone* pertumbuhan bayi dikeluarkan. Tidur mempunyai efek sangat besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan

serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Kebutuhan tidur tidak dilihat dari aspek kuantitas saja namun optimal dengan kualitas tidur yang baik (Dewi, et al., 2020).

Aktifitas otak pada saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi *hormone* pertumbuhan tiga kali lebih banyak di bandingkan ketika dia terbangun indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, et al., 2018). Tidur merupakan suatu kebutuhan bagi tubuh manusia, dimana tubuh diistirahatkan setelah melakukan berbagai aktivitas. Pada saat tidur 75% tubuh mengeluarkan *hormone* pertumbuhan. *Hormone* pertumbuhan ini keluar pada saat seseorang tidur pada tahap 3 (NREM). *Hormone* pertumbuhan bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan lainnya yang dikeluarkan saat seseorang tidur. *Hormone* pertumbuhan juga bisa memperbaiki seluruh sel didalam tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, sampai sel saraf otak. Pada bayi normal, sekresi *hormone* pertumbuhan yang dialami pada saat tidur selama 45-50 menit yaitu sebanyak 70% dari total sekresi *hormone* dan akan mengalami penurunan level pada menit-menit berikutnya. Pada bayi, pertumbuhan dan perkembangan sel sarafnya belum sempurna, sehingga perlunya stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat memaksimalkan pertumbuhan sel saraf adalah dengan mencukupi waktu tidur (Candraine & Fitriana, 2019).

Apabila kualitas tidur bagus akan berpengaruh pada sel otak sehingga kualitas tidur akan baik dengan dilihat dari lama tidur bayi yang cukup dan bayi tertidur dengan mudah di malam hari tidak rewel dan terlihat bugar ketika bangun dipagi hari (Setiarini, 2019). Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya. Tidur juga memiliki

efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Sukmawati & Imanah, 2020).

b. Lama Waktu Tidur Normal Yang Dibutuhkan Bayi

Tidur nyenyak penting bagi pertumbuhan bayi, karena pada saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Selain itu, pada saat tidur tubuh bayi memproduksi *hormone* pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Bayi memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam dalam sehari (Royhanaty, et al., 2018).

Pada bayi normal, sekresi *hormone* pertumbuhan yang dialami pada saat tidur selama 45-50 menit yaitu sebanyak 70% dari total sekresi *hormone* dan akan mengalami penurunan level pada menit-menit berikutnya. Pada bayi, pertumbuhan dan perkembangan sel sarafnya belum sempurna, sehingga perlunya stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat memaksimalkan pertumbuhan sel saraf adalah dengan mencukupi waktu tidur (Candraini & Fitriana, 2019).

Tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak di bandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, et al., 2018).

c. Sebab Masalah Tidur Pada Bayi

Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur yang buruk). 72,2% orang tua bayi menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal gangguan masalah tidur akan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi, fungsi kognitif dan gerak bayi (Dewi, et al., 2020).

d. Dampak Kurang Tidur Pada Bayi

Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi *rapid eyes movement* dan *nonrapid eyes movement*, dan momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh (Yulianingsih & Rasyid, 2019).

Bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Gangguan kualitas tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikir ketika dewasa. Tidur yang efektif pada bayi dapat mengarahkan perkembangan otak awal kehidupan. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis sebagai suatu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk bisa belajar, bergerak serta mengembangkan berbagai macam keterampilan yang baru (Candrani & Fitriana, 2019).

Dampak fisiologi tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif lebih rendah.

Tubuh bayi yang mengalami gangguan tidur lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh bayi. Disamping itu terjadi gangguan pertumbuhan seperti berat badan menjadi kurang, pada perkembangan fisik ditandai bayi tampak lelah dan rewel serta mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi seperti daya tangkap dan daya ingat berkurang (Dewi, et al., 2020).

e. Indikator Gangguan Tidur Pada Bayi

Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering bangun maka setelah bangun tampak tidak mudah rewel dan terlihat lebih bugar. Bayi dikatakan cukup tidurnya apabila mudah tertidur pulas sesuai kebutuhan tidur pada bayi sesuai dengan umurnya, menjadi lebih bugar dan tidak rewel baik pada saat bangun tidur. Masalah pada tidur bayi dapat berakibat keseimbangan bermasalah dalam fisiologis dan psikologis (Setiarini, 2019).

Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur, bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Rohmah, et al., 2016).

3. Tinjauan Tentang Tidur Bayi Dalam Hubungannya Dengan *Baby Spa*

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari Rahim ibunya. Masa bayi merupakan masa kritis perkembangan seseorang (*golden period*), karena bayi sudah peka terhadap lingkungannya. Pada periode ini dibutuhkan nutrisi yang cukup, tidur yang berkualitas, kesegaran jasmani, lingkungan yang baik, stimulasi, dan rekresai agar pertumbuhan optimal (Dewi, et al., 2020).

Bulan pertama pada kehidupan bayi memang sangat rentan dimana bayi akan beradaptasi dengan lingkungan dan akan mengalami perubahan sirkulasi darah. Tumbuh kembang bayi pada tahap awal menentukan bagaimana perkembangan berikutnya. Bayi

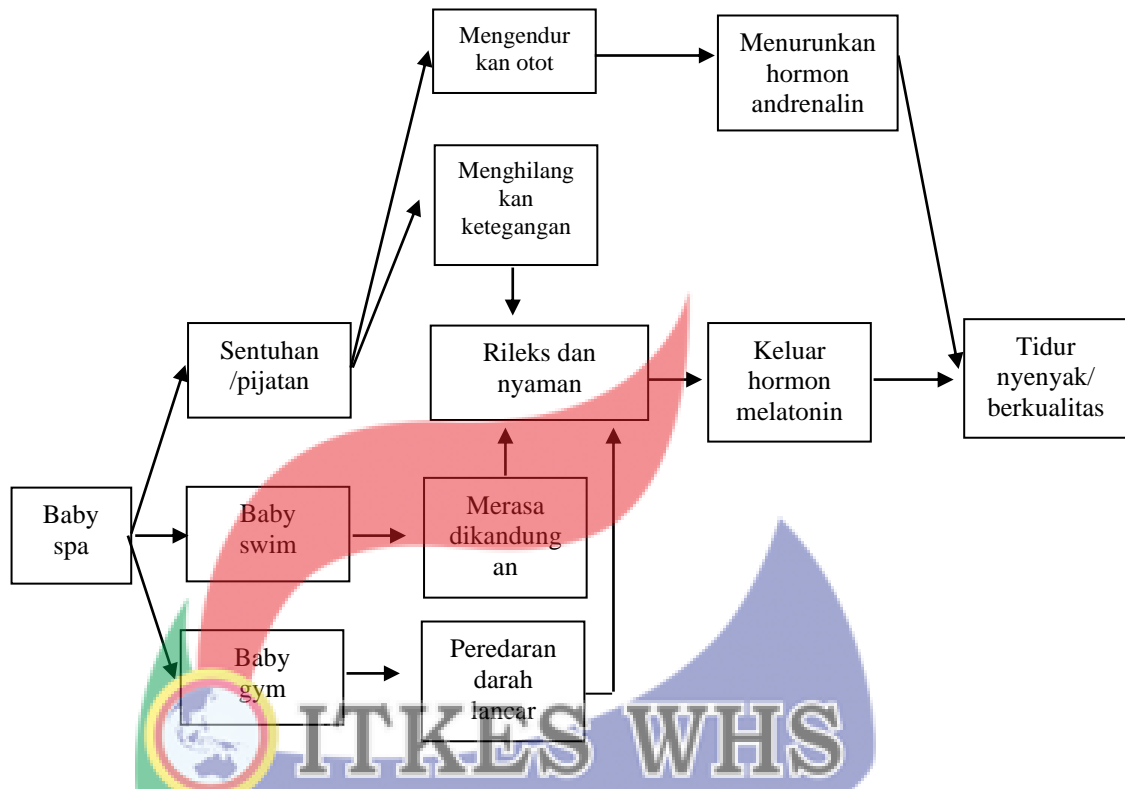
yang mengalami gangguan pada tidurnya akan sangat terganggu sehingga berpengaruh pada stimulasi perkembangan pertumbuhan jaringan dan perubahan tulang bayi. Pada *hormone* pertumbuhan dapat memungkinkan perbaikan yang akan mempengaruhi tubuh bayi yaitu seluruh sel yang ada di tubuhnya. Bayi yang diberi treatment pasti akan berbeda tumbuh kembangnya dibanding yang tidak diberikan treatment sama sekali. Untuk itu perlu diperhatikan asuhan treatment yang dilakukan pada bayi agar pertumbuhan dan perkembangan tercapai secara optimal (Setiarini, 2019).

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan *baby spa*. Setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (*dive reflek*) dan refleks berenang (*swim reflek*) (Rohmah, et al., 2016).

Baby spa dapat memberikan stimulus pada tumbang anak yaitu dengan treatment senam bayi, berenang, pijat bayi. *Baby spa* dapat merangsang saraf sensoris dan motoris bayi jauh lebih dini dengan menggunakan stimulasi tertentu sehingga bayi dapat tumbuh aktif dan optimal secara fisik maupun mentalnya (Setiarini, 2019).

Saat ini banyak salon SPA khusus bayi bermunculan di mana salah satu perawatannya adalah pijat bayi. SPA singkatan dari Sehat Pakai Air, penggunaan air di dunia kesehatan konvensional dikenal dengan istilah hidroterapi medik. Hidroterapi ditujukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran. SPA tidak semata-mata mencakup hidroterapi saja, tetapi juga mencakup perawatan lain, seperti pemijatan tubuh. Di tempat SPA pijat bayi dilakukan oleh terapis sehingga harus mengeluarkan biaya untuk perawatan SPA bayi. Pijat bayi ini sebaiknya dilakukan oleh ibu karena pijat adalah salah satu cara termudah dan paling alami untuk membangun rasa kontak sentuhan dan mata yang meningkatkan keterikatan antara ibu dan bayi (Utami, et al., 2019).

Menurut Utami, et al (2019) mekanisme alur baby spa sehingga bisa menyebabkan tidur bayi lebih berkualitas, sebagai berikut ;



Bagan 2.1 Mekanisme alur baby spa sehingga bisa menyebabkan tidur bayi lebih berkualitas.

4. Tinjauan Tentang *Baby Spa*

a. Definisi *Baby Spa*

Baby Spa berasal dari kata latin yaitu *baby* itu bayi dan *spa* (*solus per aqua*) perawatan dengan air. *Baby spa* dapat di artikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (berenang) dan massage (pijat). Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi. Berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persediaan tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan badan meningkat dan tubuhpun menjadi lentur. Massage adalah terapi sentuh dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan

lunak (kulit, otot, syaraf) yang member efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah (Royhanaty, et al., 2018).

Menurut Permenkes No. 1205/Memkes/X/2004 Spa merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara *hydrotherapi* (terapi air) dan *massage* (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan *Baby spa* telah lama di praktekkan oleh bangsa-bangsa lain di berbagai belahan dunia untuk mengoptimalkan tumbuh kembang pada bayi. Karena pada masa ini anak mengalami masa keemasan yang merupakan tahap saat anak mulai peka dan sensitif untuk menerima rangsangan. *Baby spa* merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasa rileks dan merasa nyaman sehingga membuat bayi bisa tertidur dengan nyenyak. *Baby spa* juga merupakan fisioterapi pada bayi dan dapat merangsang gerakan motorik bayi. Dengan bermain air, otot-otot akan berkembang dengan baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan akan semakin meningkat dan menjadi lentur. Dengan berenang, semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan, kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan mengontrol bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang di dalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan ototpun dapat bekerja secara optimal (Candrani & Fitriana, 2019).

b. Pentingnya *Baby Spa* Pada Kualitas Tidur Bayi

Baby spa merupakan suatu rangkaian stimulus yang terdiri dari pijat bayi, *baby gym* dan *baby swim*. Dengan usapan lembut dan halus yang diberikan pada bayi saat melakukan pijat bayi akan membuat bayi merasa nyaman dan merasa rileks sehingga

dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan mengeluarkan hormone melatonin. Pada saat bayi dilakukan *baby gym* peredaran darah bayi akan lancar sehingga membuat bayi menjadi rileks dan setelah *baby swim* bayi tidak merasakan lelah sehingga bayi bisa tertidur dengan nyaman. Pada saat bayi dilakukan *baby swim*, hantaman air yang ditimbulkan akan membuat bayi merasa seperti berada didalam kandungan sehingga membuat bayi menjadi lebih rileks dan lebih nyaman (Candraini & Fitriana, 2019). *Baby spa* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak (Rohmah, et al., 2016).

Pada *baby spa* terutama pada pijat bayi dapat mengubah gelombang otak sehingga membuat bayi tertidur nyenyak. Mekanisme dasar pemijatan pada bayi antara lain pengeluaran *beta endokrin* yang mempengaruhi mekanisme pertumbuhan, aktifitas *nervus vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan dan peningkatan volume ASI, produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh dan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Salah satu mekanisme pijat bayi, yaitu mengubah gelombang otak inilah yang menyebabkan bayi tidur menjadi lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tehta*. Dengan ini maka kualitas tidur bayi meningkat. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan melancarkan peredaran darah (Candraini & Fitriana, 2019).

Baby spa merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasa rileks dan merasa nyaman sehingga membuat bayi bisa tertidur dengan nyenyak.

Dengan usapan lembut dan halus yang diberikan pada bayi saat melakukan pijat bayi akan membuat bayi merasa nyaman dan merasa rileks sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan mengeluarkan hormone melatonin. Pada saat bayi dilakukan *baby swim*, hantaman air yang ditimbulkan akan membuat bayi merasa seperti berada didalam kandungan sehingga membuat bayi menjadi lebih rileks dan lebih nyaman Pada saat bayi dilakukan *baby gym* peredaran darah bayi akan lancar sehingga membuat bayi menjadi rileks dan setelah *baby swim* bayi tidak merasakan lelah sehingga bayi bisa tertidur dengan nyaman. (Candrini & Fitriana, 2019). *Baby spa* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak (Rohmah, et al., 2016).

c. **Manfaat *Baby Spa* Untuk Bayi**

Salah satu teknik yang mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang anak adalah sentuhan cinta kasih dengan *baby spa*. Manfaat *baby spa* ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam. Dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormone pertumbuhan (Rohmah, et al., 2016).

Manfaat *baby spa* yaitu dapat menurunkan hormone kortisol (stres) dan meningkatkan kadar serotonin yang membuat bayi menjadi bayi menjadi lebih rileks dan tidak suka menangis, hal ini didukung oleh data bahwa 20 orang tua bayi mengatakan bahwa bayinya setelah dilakukan *baby spa* menjadi lebih rileks

dan tidak sering rewel. *Baby spa* dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan menghasilkan hormone melatonin yang berperan dalam tidur bayi dan membuat tidur menjadi lebih lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glukortikoid* dan menyebabkan penurunan pada hormone *adrenalin* (hormone stres) sehingga bayi yang diberi perlakuan *baby spa* terutama pijat akan lebih tenang dan tidak rewel. *Baby spa* juga dapat menambah nafsu makan pada bayi. Hal ini didukung oleh data bahwa sekitar 15 orang tua bayi mengatakan bahwa setelah dilakukan *baby spa* bayi menjadi lebih kuat menyusu sehingga berat badan bayi menjadi bertambah. *Baby spa* dapat meningkatkan hormone *gastrin* dan *insulin*, dimana hormone ini berperan sangat penting dalam proses penyerapan makanan. Apabila kedua hormone ini meningkat maka penyerapan makan dan nafsu makan juga meningkat, sehingga bayi akan merasa kenyang dan tidurnya menjadi lebih lelap dan lama (Candraine & Fitriana, 2019).

d. Tahapan *Baby Spa*

1. Periksa kondisi bayi Kondisi bayi sehat, dalam keadaan senang dan tidak memiliki kelainan bawaan dengan usia 3 bulan berat mencapai 5 kg.
2. Senam atau *baby gym* adalah senam bayi yang merupakan latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi secara optimal. Melalui senam bayi, kedekatan (*bounding*) antara ibu dan bayi akan semakin kuat. Dengan senam bayi juga bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini sehingga dapat dilakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Senam bayi sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri, dan berjalan. Senam

bayi dilakukan berdasarkan pola perkembangan bayi. Senam ini dilakukan sekitar 5 menit dengan tujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh. Bayi diharapkan mampu menggerakkan anggota tubuh dengan cepat, kuat dan nyaman. Berikut adalah tahapan melakukan *baby gym*, menurut **Error! Reference source not found.** :

1) Gerakan Peregangan.

Tangan disilangkan pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.



2) Membentuk Diagonal Tangan dan Kaki.

a) Pertemuan ujung kaki tangan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.

b) Pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi keposisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.



3) Menyilangkan Kaki.

- a) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan keatas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
- b) Pegang ke dua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya keatas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar setelah itu kembalikan pada posisi semula dapat diulang sebanyak 4-5 kali.



4) Menekuk Kaki.

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.



5) Menekuk Kaki Bergantian.

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.



3. Berenang atau *baby swim* merupakan olahraga pertama yang aman untuk diperkenalkan pada bayi. Hal ini dikarenakan bayi sudah terbiasa berenang di dalam cairan ketuban selama sembilan bulan dalam kandungan. Cairan ketuban itu membuat bayi merasa aman, nyaman, dan hangat. Oleh karena itu, sejak lahir bayi anda telah memiliki kemampuan instingtif untuk bergerak di dalam air dan tidak akan merasa ketakutan **Error! Reference source not found.** Lama berenang 10 menit, dengan suhu air 34-35 °C, pada usia diatas 6 bulan boleh di tingkatkan menjadi 15 menit kemudian paling lama 30 menit. Berenang melatih otot motorik kasar dan halus mendapat banyak latihan dan bermanfaat.

4. Pijat atau *massage* adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat

meliputi manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Sentuhan pijatan dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, wajah dan punggung.

5. Lap bayi dan beri ASI.

e. Saat Yang Tepat Untuk Memijat

Error! Reference source not found. menyatakan bahwa beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut :

1. Waktu Memijat

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi), pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur). Sedangkan menurut **Error! Reference source not found.** waktu yang terbaik memijat bayi dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- a) Pagi hari : pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa – sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi.
- b) Malam hari : pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Sebab setelah pemijatan, biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2. Suasana yang tenang

Ketika akan dipijat, bayi harus dalam kondisi yang tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain saat bayi ceria, saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri

harus tenang, menampilkan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.

3. Ruang yang nyaman

Ruang yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruang yang hangat tetapi tidak panas, ruang kering dan tidak pengap, ruang tidak berisik, ruang yang penerangannya cukup dan ruang tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

f. Persiapan Peralatan Baby Spa

Sebelum memijat, sebaiknya siapkan peralatan yang dibutuhkan antara lain :

1. Alas yang empuk dan lembut.
Misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut. Luas alas ini sebesar ukuran bayi agar ibu dapat bergerak dengan bebas. Alas ini sebaiknya dalam posisi datar.
2. Handuk atau lap lembut untuk kulit bayi digunakan untuk membersihkan sisa-sisa minyak yang menempel di kulit bayi.
3. Popok untuk menutup bagian tubuh bayi setelah dipijat
Menyiapkan popok hendaknya tidak terlambat (setelah dipijat baru disiapkan popok). Sebab, bayi harus menunggu waktu sehingga kedinginan.
4. Baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan.
5. Minyak untuk memijat (*baby oil*, *lotion* dan minyak zaitun)
Baby oil biasanya terbuat dari minyak alami yang terkandung dalam biji-bijian sehingga aman digunakan untuk memijat, jika menggunakan *lotion*, pilih yang aman dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Minyak lainnya yaitu minyak zaitun yang sangat baik dalam perawatan kulit, termasuk kulit bayi. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan.
6. Air dan waslap (kain untuk mengelap atau menyeka)

Sediakan air hangat beserta handuk kecil dan waslap untuk menyeka bayi dari bekas minyak usai pemijatan **Error!**

Reference source not found..

g. Tangan yang Aman untuk Memijat

1. Dalam keadaan bersih

Yaitu dengan mencuci tangan (menggunakan sabun dan antiseptik) sebelum pemijatan, tangan yang kurang bersih dapat menjadi penular kuman, terutama penyakit kulit.

2. Dalam keadaan kering air (diusap dengan lap setelah cuci tangan)

Tangan yang basah menyebabkan bayi kedinginan dan tidak nyaman kulit bayi sangat peka dengan suhu tangan ibu dan tidak nyaman bila tangan yang menyentuhnya itu dingin.

3. Kuku terawat dan aman Agar tangan aman.

Potong kuku dan lembutkan (dikikir) kuku yang panjang atau mencuat (meskipun sedikit) dapat menyebabkan goresan pada kulit bayi yang sangat tipis dan sensitif.

4. Tanpa perhiasan (baik cincin maupun gelang)

Keberadaan cincin, gelang dan aksesoris lain yang terbuat dari logam atau plastik dapat melukai kulit bayi **Error! Reference source not found.**

h. Siapa Saja Yang Boleh Melakukan Baby Spa

1. Ibu

Orang yang paling dekat dengan bayi adalah ibu, karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang memelopori pemijatan terhadap bayi.

2. Ayah

Ayah merupakan orang kedua yang paling dekat dengan bayi, sebab selain membutuhkan perhatian dari ibu, bayi juga memerlukan perhatian dari ayah.

3. Kakek dan nenek

Sering dikatakan bahwa kasih sayang kakek dan nenek kepada cucunya melebihi kasih sayang kepada anaknya, ketika bepergian mereka cenderung lebih merindukan cucunya dibandingkan anak-anaknya.

4. *Therapist* Kompeten

Therapist yang kompeten adalah *therapist* yang sudah pernah melakukan pelatihan resmi tentang tatalaksana baby spa sehingga mempunyai sertifikat yang legalitas **Error! Reference source not found.**

i. Waktu Tidak Boleh Memijat

1. Jangan memijat jika bayi sedang tidak sehat.
2. Jangan pernah memijat bayi jika ia tidak ingin dipijat.
3. Jika bayi baru diimunisasi tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping.
4. Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang atau sensitif akut **Error! Reference source not found.**

j. Urutan Teknik *Baby Massage*

Menurut **Error! Reference source not found.** catatan setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali.

1. Kaki

- a) Perahan cara India, peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.



- b) Peras dan putar, pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.



- c) Telapak kaki, urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.



- d) Tarikan lembut jari, pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.



- e) Gerakan peregangan (*stretch*), dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak

kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, kemudian dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.



- f) Titik tekanan, tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



- g) Punggung kaki, dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.



- h) Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles), buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



- i) Perahan cara Swedia, peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.



- j) Gerakan menggulung, pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



- k) Gerakan akhir, setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua

kaki bayi, kemudian letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha lalu usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki, ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



2. Perut

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk. Gerakan ini hanya untuk bayi yang telah lepas tali pusat.

- a) Mengayuh sepeda. lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



- b) Ibu jari kesamping, letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri pusar perut, lalu gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.



- c) Bulan Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali, lalu gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran, mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}) dan lakukan dua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (Matahari), sedangkan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran (Bulan).



d) Gerakan I LOVE YOU

“I”

Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf “I”.



“LOVE”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.



“YOU”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir diperut kiri bawah.



- e) Gelembung atau jari-jari berjalan (Walking fingers), letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, kemudian gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.



3. Dada

- a) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Dipindai dengan CamScanner

- b) Kupu – kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau

ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.



4. Tangan

a) Memijat ketiak (*armpits*)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.



b) Perahan cara India

Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



c) Peras dan Putar (*Squeeze and twist*).

Peras susu putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



d) Membuka tangan.

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan tangan ke arah jari-jari.



e) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Dipindai dengan CamScanner

5. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.

- a) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan kearah jari- jari dengan lembut.
- b) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)
Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



- c) Perahan cara *Swedia*

Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.



Dipindai dengan CamScanner

d) Gerakan menggulung

Peganglah lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan /jari-jari.



6. Muka

a) Dahi : Menyetrika dahi (*open book*)

Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar, kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi dibawah mata.



b) Alis : Menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara

lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.



c) Hidung

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekanlah perlahan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



d) Mulut Bagian Atas.

Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



e) Mulut Bagian Bawah.

Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



f) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*).

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah rahang bayi.



g) Belakang Telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.



7. Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda.

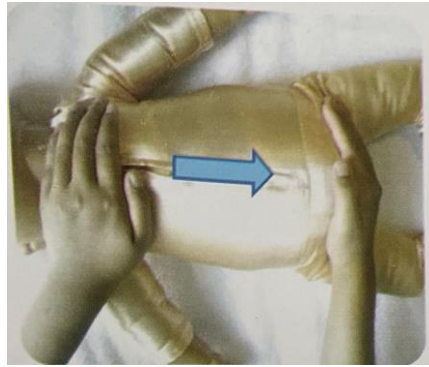
Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



Dipindai dengan CamScanner

b) Gerakan menyetrika.

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki.

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.



d) Gerakan melingkar

Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.



e) Gerakan menggaruk.

Tekankan dengan lembut ke lima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.



Menurut **Error! Reference source not found.** hal-hal yang dianjurkan dalam pemijatan bayi :

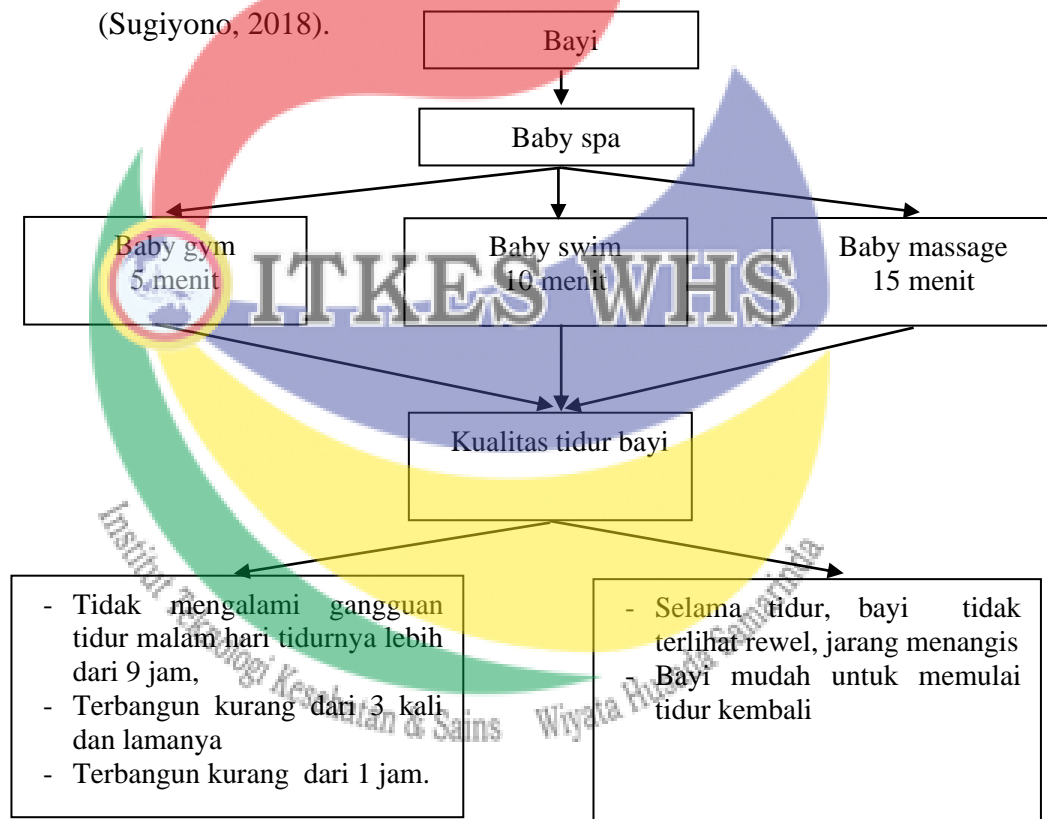
1. Menyediakan waktu khusus yang tidak mengganggu oleh hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan.
2. Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang.
3. Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.
4. Pandang mata bayi selama pemijatan berlangsung.
5. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut untuk menciptakan suasana tenang selama pemijatan.
6. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan tersebut, terutama bila sudah yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
7. Jika suatu saat bayi tampak merasa tidak nyaman segera hentikan pemijatan. Dalam memijat kita harus membangun toleransi dengan mulai beberapa gerakan, sedikit demi

sedikit dengan durasi waktu yang bertahap dari 2 – 3 menit
5 – 10 menit.

8. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan bayi. Bila bayi menangis cobalah untuk menenangkan sebelum pemijatan. Bila bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan, karena mungkin bayi minta digendong, disusui, atau sudah mengantuk atau ingin tidur.

B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori adalah merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel untuk menjelaskan sebuah fenomena (Sugiyono, 2018).



Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : (Rohmah, dkk, 2016, Febrianti, 2018)

C. Hipotesis atau Pernyataan Penelitian

Hipotesis merupakan proposisi keilmuan yang dilandasi oleh kerangka konsep penelitian dan merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang dihadapi, yang dapat diuji kebenarannya berdasarkan fakta empiris (Buku Panduan Tugas Akhir WHS, 2021). Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H₁ : Ada Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang terdiri atas variabel bebas dan terikat, membutuhkan jawaban mengapa dan bagaimana. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan dengan hanya melibatkan satu kelompok intervensi. Perbedaan antara *pre* dan *post test* dianggap efek dari *treatment* (Arikunto, 2013).

Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Populasi hanya satu kelompok yaitu, dilakukannya perlakuan pada bayi usia 3-6 bulan dengan pemberian *Baby Spa*. Pengukuran kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dilakukan sebelum dan sesudah *Baby Spa*.

Pre Test	Intervensi	Post Test
O ₁	X	O ₂

Sumber : (Arikunto, 2013 & Sugiyono, 2014)

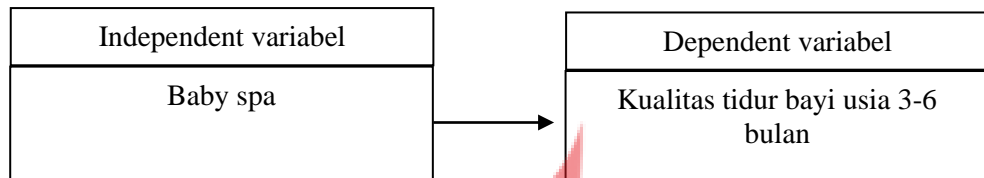
Tabel 3.1 Desain Penelitian Quasi Experimental Pendekatan *Pre-Post Test Design*.

Keterangan :

1. O₁ : Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan terapi *baby spa*.
2. X : Pemberian terapi *baby spa*.
3. O₂ : Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah diberikan *baby spa*.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Sugiyono, 2018).



Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu 1 bulan mulai bulan Oktober sampai dengan November 2021.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang, yang berlokasi di Jl. Piere Tandean No. 28, Bontang Utara, Kota Bontang, Kalimantan Timur.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Notoatmodjo, 2015). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah orangtua dengan bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung ke Hi Sky baby Spa Kota

Bontang, berdasarkan estimasi kunjungan tiap bulan maka populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

2. Sampel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *non probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama sebagai sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi.

Berdasarkan estimasi kunjungan tiap bulan maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria berikut ini :

1. Kriteria inklusi :

- a. Ibu yang punya bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky *Baby Spa* Kota Bontang.
- b. Ibu bersedia menjadi responden.

2. Kriteria eksklusi :

- a. Ibu dengan bayi sakit di Hi Sky *Baby Spa* Kota Bontang.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2015).

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas / *independent* dalam penelitian ini adalah terapi baby spa.
2. Variabel terikat / *dependent* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi baby spa.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang berdasarkan karakteristik diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Hi Sky baby Spa Kota Bontang Tahun 2021

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	baby spa	Rangkaian stimulus atau terapi yang diberikan pada bayi usia 3-6 bulan yang terdiri dari pijat bayi, baby gym dan baby swim	SOP terapi baby spa	-	-



2	Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan	Kondisi bagaimana bayi tidur sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.	Lembar observasi	<p>a. Baik, apabila :</p> <p>Tidak mengalami gangguan tidur malam hari tidurnya lebih dari 9 jam,</p> <p>Terbangun kurang dari 3 kali</p> <p>Lamanya terbangun kurang dari 1 jam</p> <p>Selama tidur, bayi tidak terlihat rewel, jarang menangis</p> <p>Bayi mudah untuk memulai tidur kembali</p> <p>b. Tidak baik, apabila</p> <p>Tidur kurang dari 9 jam,</p> <p>Terbangun lebih dari 3 kali</p> <p>Lamanya terbangun lebih dari 1 jam</p> <p>Selama tidur, bayi terlihat rewel, sering menangis</p> <p>Bayi tidak mudah untuk memulai tidur kembali</p>	Ordinal adalah skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian untuk membedakan data, sekaligus mengandung unsur pemeringkatan (ranking), derajat (degree) atau tingkatan (level) melalui penilaian tertentu.
---	------------------------------------	---	------------------	---	--

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar lebih mempermudah peneliti dan hasil yang didapatkan lebih baik, lebih cermat, lengkap dan tersusun secara sistematis sehingga

mempermudah untuk mengolah data (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini instrument dan teknik pengumpulan data menggunakan :

1. SOP (*Standart Operating Procedur*) pemberian terapi baby spa.
2. Untuk memperoleh data orang tua dan bayi usia 3-6 bulan menggunakan pedoman wawancara.
3. Untuk menilai kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi.
4. Dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data berupa foto, hasil penelitian sebelum dan sesudah serta dokumen lainnya pada saat penelitian. Isi dokumentasi ini terkait dengan aktivitas dalam proses penelitian ini.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Peneliti mendatangi Hi Sky baby Spa Kota Bontang.
2. Peneliti mewancarai calon responden yang memenuhi syarat kriteria inklusi, memperkenalkan diri kepada masing-masing calon responden, menjelaskan secara lengkap tentang tujuan dan ruang lingkup penelitian diberikan agar calon responden dapat diterima dan diinformasikan persetujuan.
3. Meminta data pribadi responden.
4. Meminta persetujuan sebagai responden
5. *Pre Test*

Tahap ini adalah tahap tes awal yaitu dengan melakukan pengukuran kualitas tidur bayi sebelum pemberian terapi baby spa. Setiap responden diukur kualitas tidurnya diawal pertemuan.

6. *Treatment*

- a. Memberikan lembar SOP pemberian terapi baby spa kepada responden untuk dibaca, serta peneliti membantu menjelaskan tiap langkah-langkah yang ada di dalam SOP.
- b. Peneliti memberikan perlakuan pemberian terapi baby spa selama 30 menit.

7. *Post Test*

Setelah 1 kali *treatment* maka seluruh responden diukur kembali dan dicatat pada data hasil pengamatan. Tes akhir pelaksanaannya sama seperti tes awal.

I. **Analisa Data**

Untuk melihat suatu gambaran distribusi frekuensi dari setiap variabel yang akan diteliti yang dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang. Bentuk penyajian distribusi frekuensi dan persentase berupa tabel.

a. **Analisis Univariat**

Analisa yang dapat dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Di dalam penelitian ini melakukan analisa distribusi frekuensi dan deskriptif untuk dapat melihat variable *independent* mengenai pengaruh Murotall Al-Qur'an dan variabel *dependent* mengenai insomnia pada mahasiswi kebidanan ITKES WHS dengan karakteristik. Data di tampilkan dalam bentuk tabel.

Penggambaran / deskripsi yang digunakan adalah nilai mean, standart deviasi variabel, nilai presentase. Tujuan analisis ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan masing-masing variabel, baik variabel *independent* maupun variabel *dependent*. Karakteristik umum dan khusus meliputi; usia, pekerjaan, pendidikan dan paritas Analisis yang digunakan adalah untuk

menentukan presentase, mean, median, standar deviasi, standar eror, minimal-maksimal dengan menggunakan aplikasi (Notoatmodjo et al, 2012).

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut:

a. Editing

Editing adalah memeriksa kembali semua data yang telah dikumpulkan melalui hasil gambar dengan tujuan mencetak kembali apakah hasilnya sudah sesuai dengan rencana atau tujuan yang hendak dicapai.

b. Coding

Coding merupakan kegiatan yang mengubah data dalam bentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode yang dirumuskan untuk mempermudah dalam melaksanakan tabulasi dan analisa data.

Coding untuk data umum :

Usia bayi :
 3 bulan = 1
 4 bulan = 2
 5 bulan = 3
 6 bulan = 4

c. Scoring

Scoring untuk variabel independent yaitu Tidur bayi usia 3-6 bulan berkualitas, jika :

0 = tidak baik
 1 = baik

d. Tabulating

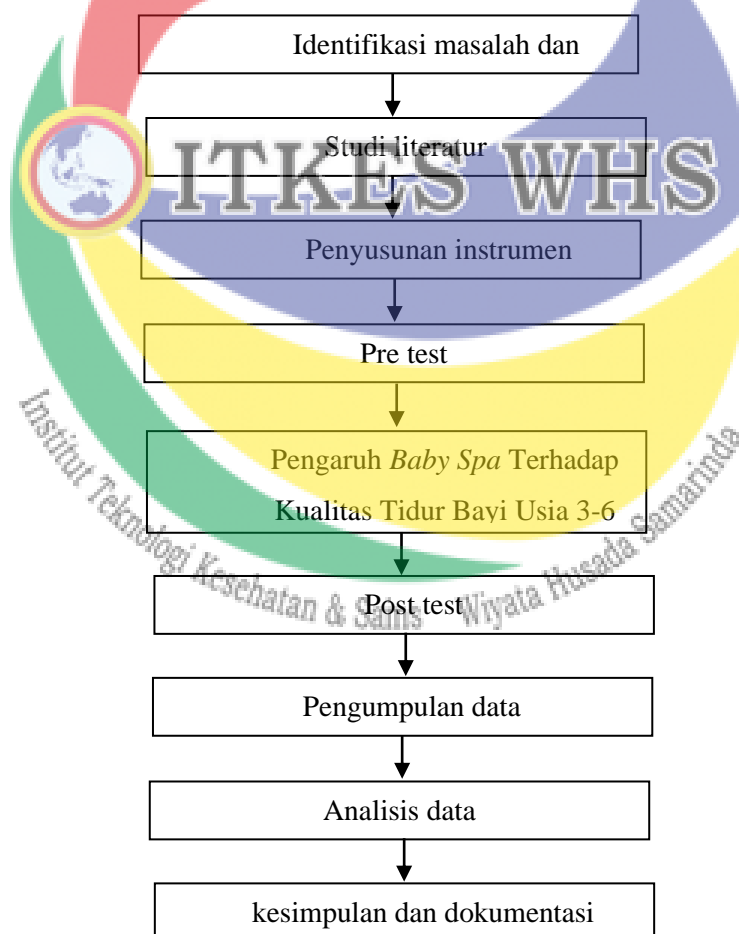
Tabulasi data merupakan lanjutan dari pengkodean pada proses pengolahan. Dalam hal ini setelah data dikoding kemudian ditabulasi agar lebih mempermudah dalam penyajian data.

b. Analisis bivariat

Analisa bivariat di dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di hi sky baby spa kota bontang. Skala ukur menggunakan kategorik maka data terdistribusi tidak normal maka uji statistik dapat dilanjutkan dengan uji alternatif yaitu dengan uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS. Menurut Sugiyono (2014), uji *wilcoxon* merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berskala ordinal atau interval.

J. Alur Penelitian

Dalam penelitian ini akan dilakukan beberapa langkah yaitu:



Bagan 3.2 Bagan Alur Proses Penelitian

Pada umumnya penelitian eksperimen ini hanya menggunakan sampel yang relatif kecil, bila dibandingkan dengan besarnya populasi. Oleh karena itu, hasil penelitian eksperimen ini diolah dan dianalisis dengan uji statistik yang cermat sehingga dapat dilakukan generalisasi yang memadai (Notoatmodjo, 2014).

K. Etika Penelitian

Etika penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Informed Consent

Setiap responden memiliki hak secara otonomi untuk membuat suatu keputusan secara sadar dan tanpa ada paksaan untuk berpartisipasi atau tidak dalam suatu penelitian. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2. Confidentiality

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijaga oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. Justice

Semua responden yang terlibat dalam penelitian ini diperlukan secara adil dan mendapatkan hak yang sama, tidak ada perbedaan prioritas pada setiap sampel.

4. Anonymity

Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang dilakukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang yang beralamatkan di Jalan Piere Tendean Rt. 13 Kelurahan Bontang Kuala, Kecamatan Bontang Utara, Kota Bontang Kalimantan Timur.

2. Karakteristik Responden

a. Karakteristik usia

Karakteristik berdasarkan usia yang peneliti peroleh dapat dikelompokkan menjadi 4, yaitu 3 bulan, 4 bulan, 5 bulan dan 6 bulan. Berikut ini hasil penelitian umur bayi usia 3 – 6 bulan di Hi Sky Baby Spa Bontang tahun 2021 menunjukkan yaitu :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Bayi Usia 3 – 6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
3 bulan	9	30
4 bulan	3	10
5 bulan	13	43.3
6 bulan	5	16.7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan dari 30 responden, sebagian besar responden berusia 5 bulan (43,3%), responden berusia 3 bulan (30%), responden berusia 6 bulan (16,7) dan responden yang sangat sedikit berusia 4 bulan (10%).

3. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti berdasarkan karakteristiknya masing-masing. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah karakteristik responden.

a. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberikan Terapi Baby Spa (*Pre Test*)

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberikan Terapi Baby Spa (*Pre Test*) di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak baik	30	100
Baik	0	0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan terapi baby spa (*pretest*) seluruh responden mengalami kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 100%.

b. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Diberikan Terapi Baby Spa (*Post Test*)

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Diberikan Terapi Baby Spa (*Post Test*) di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak baik	10	33.3
Baik	20	66.7
Jumlah	30	100

S

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi baby spa (*post test*) sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik 66.7% dan sangat sedikit yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik 33.3%.

4. Analisis Bivariat

Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-6 Bulan di *Hi Sky Baby Spa* Kota Bontang.

Tabel 4.4 Hasil Uji *Wilcoxon* terhadap Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-6 Bulan di *Hi Sky Baby Spa* Kota Bontang.

Test Statistics ^a		
	POST TEST - PRE TEST	
Z		-4,472 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dan menurut hasil uji yang diperkuat oleh perbedaan melalui nilai uji statistic *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program SPSS 25 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas 0,000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* < (0,05) atau nilai *p value* lebih kecil dari 0,05. Artinya ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di *hi sky baby spa* kota bontang.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di *hi sky baby spa* kota bontang. Pada bab ini menjelaskan pembahasan dan diskusi tentang hasil-hasil penelitian dan membandingkan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya atau teori-teori yang mendukung atau berlawanan dengan temuan baru. Serta membahas terkait keterbatasan penelitian dengan membandingkan proses pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan dengan kondisi ideal yang seharusnya dicapai.

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberikan Terapi Baby Spa (*Pre Test*)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan terapi baby spa (*pre test*) seluruh responden mengalami kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 100%.

Dalam 2 minggu pertama setelah lahir, bayi normalnya sering tidur. Neonatus sering tidur. Neonatus sampai usia 3 bulan rata-rata tidur sekitar 16 jam sehari. Pada umumnya bayi mengenal malam hari pada usia 3 bulan. Sediakan selimut dan ruangan yang hangat pastikan bayi tidak terlalu panas atau terlalu dingin (Yahya, 2018).

Menurut Setiarini (2019) dengan dikatakan memiliki kualitas tidur bayi yang baik bilamana pada proses perkembangan fisik dan sikap bayi keesokannya tanpa masalah, bayi tidak mudah rewel dan tidak bermasalah dalam tidurnya di malam hari. Bayi yang tidak tenang tidurnya biasanya cenderung rewel dimana memerlukan perhatian khusus dalam menangani bayi yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi. Dengan cukupnya tidur bayi juga tampak lebih bugar dan terlihat sehat sehingga pola aktifitas bayi tidak akan terganggu bayi dapat tidur pulas dan terlelap sehingga tidur yang maksimal akan membantu perkembangan psikis emosi bayi dan kecerdasan bayi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Vera (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum diberikan perlakuan baby spa yaitu terjadi peningkatan pada kategori ≤ 5 (Baik) sebelum diberikan perlakuan baby spa sebanyak 2 bayi (13,3%) dan sesudah diberikan perlakuan baby spa sebanyak 12 bayi (80,0%). Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur Kembali.

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya pada bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Diberikan Terapi Baby Spa (*Post Test*)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi baby spa (*post test*) sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik 66.7% dan sangat sedikit yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik 33.3%.

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh (Yulianingsih & Rasyid, 2019). Tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak di bandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, et al., 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Abdullah (2021) bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan setelah diberikan perlakuan baby spa mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 bayi (80,0%) dari 15 bayi.

Menurut peneliti bayi yang berumur 3-12 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar

nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

3. Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa hasil uji *wilcoxon* sign rank test ditemukan ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021 dengan sig. 0.000 yang $< \alpha$ (0.05).

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang di isi ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel dan nafsu makan meningkat. Namun pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang ikut berpengaruh dalam peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga menyebabkan hasil penelitian yang tidak berbeda secara bermakna. Faktor tersebut mencakup lingkungan. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif akan mempengaruhi kuantitas tidur bayi tersebut. Pada penelitian ini faktor lingkungan tidak dikendalikan secara ketat, sehingga menimbulkan pengaruh pula terhadap kuantitas tidur bayi tersebut.

Hal ini sesuai dengan pendapat Julianti (2018) bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat dan tidurnya lebih nyenyak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Touch Research Institute Amerika* yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun

konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan (Dewi dan Trisnasari, 2019).

Dengan pemijatan yang diberikan akan terjadi dilatasi pembuluh darah, dimana sirkulasi darah akan meningkat. Sirkulasi darah yang lancar akan membutuhkan O₂ yang lebih banyak dalam aliran darah, kebutuhan O₂ yang meningkat akan dikirim keseluruh tubuh, tidak terkecuali lebih banyak dikirim ke otak sehingga memacu sistem sirkulasi dan respirasi menjadi lebih baik. Proses ini akan meningkatkan jumlah tidur bayi.

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa baby SPA sangat bermanfaat terutama jika dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali dalam seminggu, memberikan pengaruh positif terhadap kuantitas tidur bayi. Bayi yang sebelumnya rewel, sering terbangun dimalam hari, dan jam tidur yang < 14 jam akan mengalami peningkatan secara bertahap pada bayi menjadikan tidur bayi tenang dan lebih nyaman.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti mengakui adanya beberapa keterbatasan sehingga memungkinkan hasil yang ada belum optimal atau dapat dikatakan belum sempurna antara lain:

- a. Peneliti tidak meneliti atau mengontrol semua faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
- b. Bayi usia 3-6 bulan dengan orang tua yang kurang kooperative dan tidak bisa di ajak kerjasama atau menolak menjadi responden.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan terapi baby spa (*pre test*) seluruh responden mengalami kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 100%.
2. Setelah diberikan terapi baby spa (*post test*) sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 66.7%.
3. Ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky Baby Spa Kota Bontang Tahun 2021 dengan sig. 0.000 yang $< \alpha$ (0.05).

B. Saran

1. Bagi Bidan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bidan dapat memberikan terapi non farmakologi berupa terapi *baby spa* terhadap bayi yang kualitas tidurnya tidak baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sebagai referensi demi kemutakhiran ilmu kebidanan.

3. Bagi Responden

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan orangtua responden dapat tetap melanjutkan treatment terapi teknik *baby spa*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23.
- Adriana, D. 2013. *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Jakarta : Rineka Cipta
- Candraini, Eka Trilova, Lala Budi Fitriana. 2019. *Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa*. *Jurnal : Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*. e-ISSN 2621-296X
- Dewi dan Trisnasari, 2019. *Hubungan Frekuensi Baby SPA Dengan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan*. *Jurnal Kebdanan Dan Keperawatan*. Vol. 11, No. Juni 2019.
- Dewi, Yuni Citra, Nurman, Dhini Anggraini Dhillon, 2020. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak*. *Jurnal : Jurnal Doppler Vol 4 No 2 tahun 2020 ISSN 2580-3123***Error! Reference source not found.**
- Fatimah Siti Lubis, (2019) *Hubungan Spa Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Lolipop Kids And Baby Spa*, *Jurnal*. Medan :Fakultas keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Febrianty, Lestari. 2018. *Pengaruh Baby Spa (Solus Per Aqua) Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Bunda Riani Martubung Medan tahun 2018*. Skripsi : politeknik kesehatan kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-IV 2018
- Julianti. 2018. *Rahasia Baby SPA Sentuhan Cinta Dan Kasih Sayang*. Jakarta: Writerpreneur Club.
- Maryunani, Anik. 2011. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Muslihatun, Wafi Nur. 2011. *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya

- Notoatmodjo, S, 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke Tiga. Jakarta : Rineka Cipta
- Rohmah, Siti, Indria Astuti, Yeni Rosyeni. 2016. *Efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016*. Jurnal : Jurnal Bidan “Midwife Journal Volume 2 No. 02
- Royhanaty, Isy, Gretta Oktavia Maharani Putri, Hernika Sary. 2018. *Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu*. Jurnal : Prosiding Seminar Nasional Unimus. (Volume 1, 2018). e-ISSN: 2654-3257. p-ISSN: 2654-3168
- Setiarini, Dwi Anik Karya. 2019. *Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi (Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)*. Jurnal : Jurnal Insan Cendekia Volume 6 No.2 September 2019
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta
- Sukmawati, Ellyzabeth, Norif Didik Nur Imanah, 2020. *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi*. Jurnal : Jurnal kesehatan Al-Irsyad Volume 13, Nomor 1, Maret – Agustus 2020
- Utami, Shinta, Kusnandi Rusmil, Uni Gamayani. 2019. *Perbedaan Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan*. Jurnal : JURNAL KEBIDANAN Vol 5, No 4, Oktober 2019 : 371-380
- Yahya, 2011. *Keajaiban Pijat Bayi Dan Balita*. Jakarta; Wahyu Medika.
- Yulianingsih, Endah, Puspita Sukmawaty Rasyid. 2019. *Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*. ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online). Volume 7 Nomor 1. Juli – Desember 2019.
- Vera Iriani, 2021. *Efektifitas Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan*. *Malahayati Nursing Journal Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong*. Volume 4 Nomor 1 Januari 2022.

Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Calon Responden
Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggraini Ayu Hapsari Khan

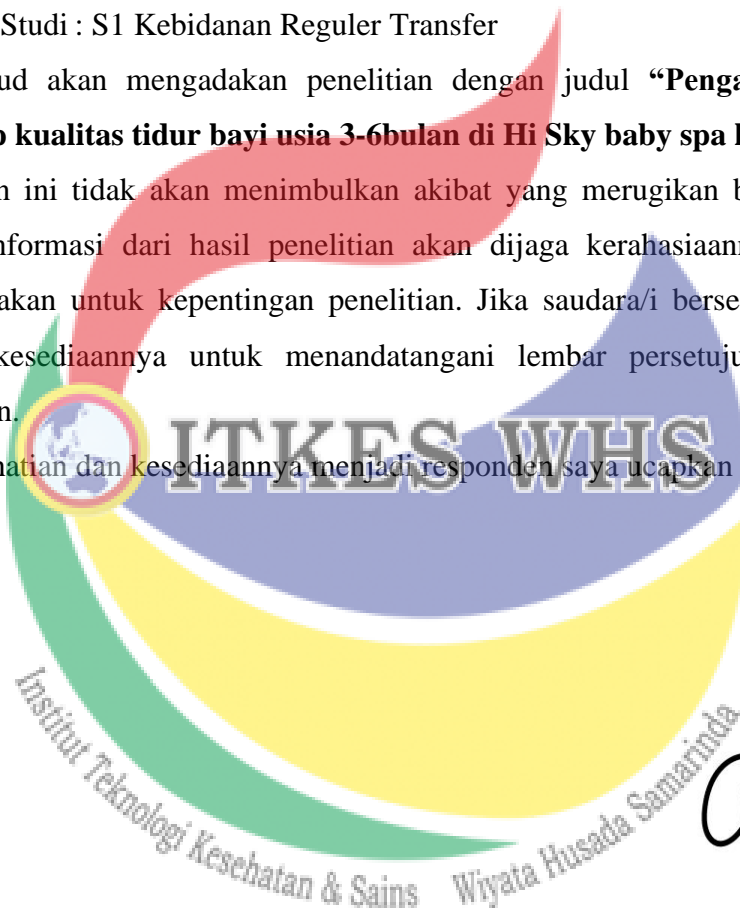
NIM : 200411049

Program Studi : S1 Kebidanan Reguler Transfer

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6bulan di Hi Sky baby spa kota bontang”**

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden, semua informasi dari hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/i bersedia, maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.



Hormat Saya,

Anggraini

Anggraini Ayu Hapsari Khan
NIM. 200411049

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Tlp/HP :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul
**“Pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Hi Sky
Baby Spa Kota Bontang”**.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sadar dan tanpa paksaan dari
pihak manapun.

Peneliti

Responden

Anggraini

ITKES WHS

Anggraini Ayu Hapsari Khan

(.....)

NIM. 200411049

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

SURAT PERMOHONAN STUDI PENDAHULUAN

**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

Nomor : 145^d /ITKES-WHS/LT/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data 7 September 2021

Kepada Yth.
Kepala Hi Sky Baby & Mom Spa Bontang
di-
Tempat

Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan **Rahmat** dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di tempat yang Bapak/ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : ANGRAINI AYU HAPSARI KHAN
NIM : 200411049
Semester : III
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : **Pengaruh Baby Spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 Bulan**

Kami tidak akan menginformasikan/menyebarkan data yang kami peroleh tanpa seijin pihak rumah sakit/Puskesmas/Instansi bapak/ibu.
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Rektor I,
Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb
NIK. 114104.87.13.075

JL. KADRIE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124

Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/1/2019

Dipindai dengan CamScanner

SURAT BALASAN PERMOHONAN STUDI PENDAHULUAN



Jl. Piere Tendean Rt.13 Kelurahan Bontang
Kuala Kecamatan Bontang Utara Kota Bontang
Kalimantan Timur
Kode Pos 75312
0813 4593 6924

Kepada

Yth. ITKES Wiyata Husada

Prodi S1 Kebidanan

Di

Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya penyusunan proposal skripsi maka dengan ini saya Bidan Agus Indriyani, Amd.keb menerima dengan adanya kegiatan tersebut dan menyatakan bahwa mahasiswi :

Nama : Anggraini Ayu HK

NIM : 200411049

Keperluan : Mencari data dan melakukan penelitian

Judul proposal : **"Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan"**

Demikian atas kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Bontang, 10 Agustus 2021



Agus Indriyani, amd.keb

LEMBAR SERTIFIKAT *BABY SPA*


CERTIFICATE OF ATTENDANCE

No. 2130/X/WSPA-3/2020


This certificate is presented to :

ANGGRAINI AYU HAPSARI KHAN AMD.KEB

for her outstanding contribution as a participant in:
Workshop "Developing Baby SPA"
on September 30th - October 2nd 2020 with IHCA Institute.



Kusmini Suprihatin., M.Kep.,Sp.Kep.An
Director IHCA

⇒ IHCA Institute ←
Loving Nurturing Touching



Subject Menu

NO	SUBJECT
1	Baby SPA Concept
2	Benefit of Baby SPA
3	Baby Gym Technique
4	Developing Baby SPA





SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA



Nomor : 046 /ITKES-WHS/LT/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

29 November 2021

Kepada Yth.
Kepala Hi Sky Baby & Mom Spa Kota Bontang
di -
Tempat

Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : ANGGRAINI AYU HAPSARI KHAN
NIM : 200411049
Semester : III
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Baby Spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 Bulan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,



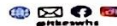
Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb
NIK. 114104.87.13.075

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

JL.KADRIE DENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124



Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019



SURAT BALASAN PENELITIAN



Jl. Piere Tendean Rt.13 Kelurahan Bontang
Kuala, Kecamatan Bontang Utara Kota Bontang
Kalimantan Timur
Kode Pos 75312
0813 4593 6924

Kepada

Yth. ITKES Wiyata Husada

Prodi S1 Kebidanan

Di

Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubung dengan adanya penelitian skripsi maka dengan ini saya Bidan Agus Indriyani, Amd.keb menerima dengan adanya kegiatan tersebut dan menyatakan bahwa mahasiswi :

Nama : Anggraini Ayu HK

NIM : 200411049

Keperluan : Penelitian

Judul proposal : **"Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan"**

Demikian atas kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Bontang, 14 Desember 2021



	SOP <i>BABY SPA</i>
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
	SENAM BAYI (<i>BABY GYM</i>)
PENGERTIAN	Tindakan melemaskan dan melatih gerakan motorik bayi sebagai awal menjain trust antara therapist dan klien
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melemaskan otot-otot bayi 2. Memperlancar peredaran darah 3. Ungkapan kasih sayang dan keceriaan 4. Melatih gerakan motorik bayi 5. Langkah awal sebelum baby swimming
KEADAAN	Bayi dalam kondisi sehat
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien <p>C. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Peregangan. Tangan disilangkan pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada. Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali. 2. Membentuk Diagonal Tangan dan Kaki. <ol style="list-style-type: none"> a. Pertemukan ujung kaki tangan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. b. Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi keposisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali. 3. Menyilangkan Kaki. <ol style="list-style-type: none"> a. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan keatas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu,kembalikan posisi kaki pada posisi semula. b. Pegang ke dua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya keatas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar setelah itu kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

	<p>c. Menekuk Kaki. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.</p> <p>d. Menekuk Kaki Bergantian. Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.</p> <p>D. Tahap Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan. 2. Merapikan klien dan lingkungan. 3. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula
DOKUMEN TERKAIT	Melyana Nurul W. S.SiT, M., Kusmini S, M. N. S. & Sutarni, M., 2020. Loving baby massage and spa. 4nd ed. semarang: Indonesian holistic care association.



	SOP BABY SPA
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
	RENANG BAYI (BABY SWIM)
PENGERTIAN	Tindakan stimulasi gerakan otot-otot tubuh bayi dengan menggunakan terapi air untuk meningkatkan tumbuh kembang yang lebih optimal.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan tumbuh kembang bayi 2. Meningkatkan pertumbuhan fisik, emosional dan social 3. Meningkatkan kualitas tidur
KEADAAN	Bayi dalam kondisi sehat
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien <p>C. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum berenang, pasang neck ring atau pelampung leher pada bayi 2. Pastikan klip berada dibelakang dan dagu bayi berada pada cekungan yang ada pada neck ring 3. Masukkan kaki bayi secara perlahan kedalam air kemudian gerakan tangan dan kaki bayi didalam air 4. Biarkanlah bayi berenang dan menggerakkan seluruh organ tubuhnya 5. Stimulasi dengan mainan dan berikanlah motivasi pada bayi untuk menggerakkan tubuhnya. 6. Setelah selesai berenang langkah selanjutnya adalah memandikan bayi. <p>D. Tahap Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan 2. Merapikan klien dan lingkungan. 3. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula
DOKUMEN TERKAIT	Melyana Nurul W. S.SiT, M., Kusmini S, M. N. S. & Sutarmi, M., 2020. Loving baby massage and spa. 4nd ed. Semarang: Indonesian holistic care association.

	SOP BABY SPA
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
	PIJAT BAYI (BABY MASSAGE)
PENGERTIAN	Tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangsang syaraf motorik 2. Memperbaiki pola tidur 3. Membantu memperlancar sistem pencernaan 4. Meningkatkan ketenangan emosional anak 5. Meningkatkan pertumbuhan 6. Meningkatkan daya tahan tubuh 7. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak
KEADAAN	Bayi dalam kondisi sehat
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien <p>C. Tahap Kerja</p> <p>Setiap gerakan pada tahap pijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki <ol style="list-style-type: none"> a) Perahan cara India, peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu. b) Peras dan putar, pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki. c) Telapak kaki, urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki. d) Tarikan lembut jari, pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari. e) Gerakan peregangan (<i>stretch</i>), dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat

telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, kemudian dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

- f) Titik tekanan, tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.
- g) Punggung kaki, dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.
- h) Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles), buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.
- i) Perahan cara Swedia, peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki kepangkal paha.
- j) Gerakan menggulung, pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- k) Gerakan akhir, setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi, kemudian letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha lalu usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki, ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

2. Perut

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk. Gerakan ini hanya untuk bayi yang telah lepas tali pusat.

- a) Mengayuh sepeda, lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- b) Ibu jari kesamping, letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri pusar perut, lalu gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.
- c) Bulan Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas,

kemudian kembali ke arah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali, lalu gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}) dan lakukan dua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (Matahari), sedangkan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran (Bulan).

d) Gerakan I LOVE YOU

“I”

Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf “I”.

“LOVE”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

“YOU”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir diperut kiri bawah.

e) Gelembung atau jari-jari berjalan (Walking fingers), letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, kemudian gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

3. Dada

a) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

b) Kupu – kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.

4. Tangan

a) Memijat ketiak (*armpits*)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

b) Perahan cara India

Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

c) Peras dan Putar (*Squeeze and twist*).

Peras susu putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

d) Membuka tangan.

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan tangan ke arah jari-jari.

e) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

5. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.

a) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

b) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

c) Perahan cara *Swedia*

Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.

d) Gerakan menggulung

Peganglah lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan /jari-jari.

6. Muka

a) Dahi : Menyetrika dahi (*open book*)

Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar, kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi dibawah mata.

b) Alis : Menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.

c) Hidung

Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekanlah perlahan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

d) Mulut Bagian Atas.

Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e) Mulut Bagian Bawah.

Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

f) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*).

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah rahang bayi.

g) Belakang Telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

7.Punggung

a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah

kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

b) Gerakan menyetrika.

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki.

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.

d) Gerakan melingkar

Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.

e) Gerakan menggaruk.

Tekankan dengan lembut ke lima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.

D. Tahap Evaluasi

1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan
2. Merapikan klien dan lingkungan.
3. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula

**DOKUMEN
TERKAIT**

Melyana Nurul W. S.SiT, M., Kusmini S, M. N. S. & Sutarmi, M., 2020. Loving baby massage and spa. 4nd ed. semarang: Indonesian holistic care association.

LEMBAR WAWANCARA

1. Nama Tindakan : *Baby Spa* Tanggal :

2. Nomor Responden :

3. Identitas Klien

Nama :

Umur :

Agama :

Alamat :

4. Pemeriksaan Fisik

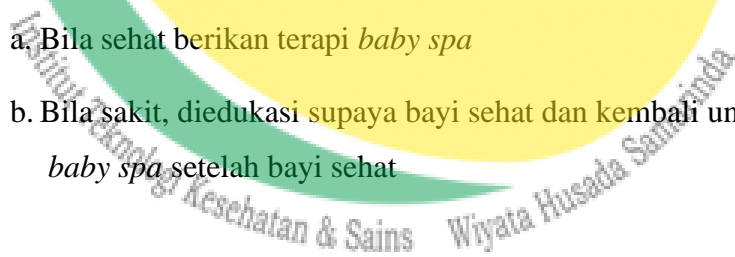
a. Keadaan Umum :

b. Suhu : Normal/ Tidak, Suhu :

4. Implementasi:

a. Bila sehat berikan terapi *baby spa*

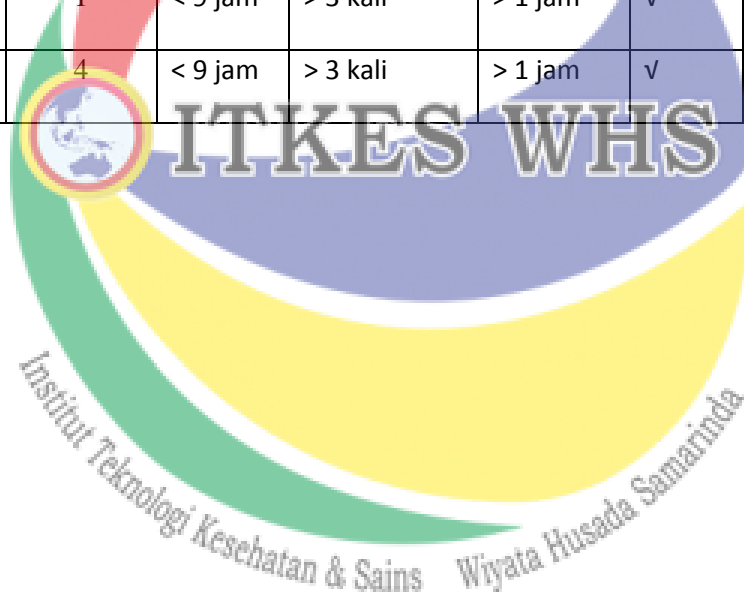
b. Bila sakit, didukasi supaya bayi sehat dan kembali untuk terapi *baby spa* setelah bayi sehat



**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
SEBELUM TERAPI *BABY SPA***

No resp	Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan						
	Usia Bayi	Lama tidur (... jam)	Terbangun di malam hari (... kali)	Lama terbangun (... jam)	Gangguan ketika tidur		
					Rewel	Jarang menangis	Kesulitan mulai tidur
01	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
02	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
03	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
04	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
05	2	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
06	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
07	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
08	2	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
09	2	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
10	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
11	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
12	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
13	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
14	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
15	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
16	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
17	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
18	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√

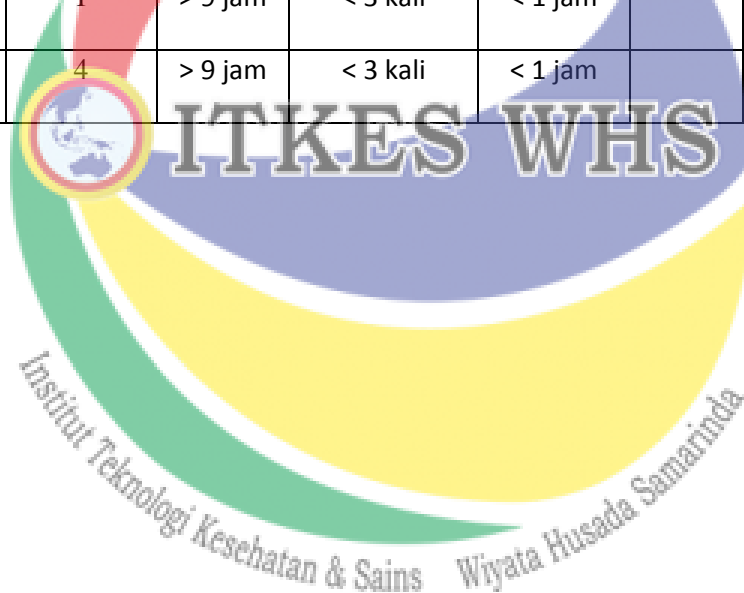
19	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
20	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
21	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
22	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
23	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
24	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
25	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
26	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
27	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
28	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
29	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
30	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√



LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
SESUDAH TERAPI *BABY SPA*

No resp	Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan						
	Usia Bayi	Lama tidur (... jam)	Terbangun di malam hari (... kali)	Lama terbangun (... jam)	Gangguan ketika tidur		
					Rewel	Jarang menangis	Kesulitan mulai tidur
01	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
02	4	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
03	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
04	4	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
05	2	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
06	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
07	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
08	2	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
09	2	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
10	4	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
11	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
12	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
13	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
14	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
15	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
16	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
17	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
18	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√

19	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
20	4	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
21	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
22	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
23	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
24	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
25	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
26	3	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
27	3	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
28	1	< 9 jam	> 3 kali	> 1 jam	√		√
29	1	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	
30	4	> 9 jam	< 3 kali	< 1 jam		√	



Lampiran 14

Master tabel

Hasil Baby Spa		
No.	Pre Test	Post Test
1	0	1
2	0	0
3	0	1
4	0	1
5	0	1
6	0	1
7	0	1
8	0	1
9	0	0
10	0	1
11	0	1
12	0	1
13	0	0
14	0	0
15	0	1
16	0	0
17	0	1
18	0	0
19	0	1
20	0	1
21	0	1
22	0	1
23	0	0
24	0	0
25	0	1
26	0	0
27	0	1
28	0	0
29	0	1
30	0	1

Lampiran 15

Output SPSS

Kualitas Tidur Bayi (pre test)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	30	100,0	100,0	100,0

Kualitas Tidur Bayi (post test)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	10	33,3	33,3	33,3
	baik	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Statistics

		Kualitas Tidur Bayi (pre test)	Kualitas Tidur Bayi (post test)
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		,00	,67
Median		,00	1,00
Std. Deviation		,000	,479
Minimum		0	0
Maximum		0	1

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	20 ^b	10,50	210,00
	Ties	10 ^c		
	Total	30		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-4,472 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Lampiran 16
Dokumentasi Penelitian

