



Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa

Eka Trilova Candraini, Lala Budi Fitriana

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan FIKES Unriyo

Info Artikel

Accepted:
02 Oktober
2019

Abstrak

Baby spa merupakan salah satu cara untuk menangani masalah gangguan tidur pada bayi. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan 6 orang tua bayi yang membawa anaknya ke Dhian Baby Spa mengatakan setelah dilakukan baby spa bayinya menjadi tidur lelap. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Desa Minomartani 6 orang tua bayi mengatakan anaknya sering rewel ketika malam hari dan sering terbangun. Penelitian bertujuan untuk mengetahui 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. Jenis penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan desain two group pretest and posttest with control group design. Teknik sampling yang digunakan Total Sampling, jumlah responden yaitu sebanyak 40 responden untuk 2 kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Brief Sleep Index Questionnaire (BISQ). Data dianalisis dengan menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil uji statistik dengan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai mean kelompok kontrol yaitu 70,67 dan kelompok intervensi yaitu 92,99 dengan nilai p-value = 0,000. 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.

Kata Kunci : baby spa, kualitas tidur, bayi usia 3-12 bulan

Sleep Quality Differences Between Babies Aged 3-12 Month who Got the Baby Spa and Those Who didn't Get the Baby Spa

Abstract

Baby spa is one of the methods to treat sleep disorder in babies. Results of a preliminary study showed that parents of six babies who took their children to 'Dhian' baby spa stated that their babies can sleep easily. Based on a preliminary study at Minomartani Health Service found out that parents of six babies stated that their children often cried at night and were easily awoken when sleeping. The aim of the study was to know determine sleep quality differences between babies aged 3-12 month who got the baby spa and those who didn't get the baby spa in Minomartani Village, Ngaglik District, Sleman Regency, Yogyakarta. This is a quasi-experiment research with a two group pretest and posttest with control group design. The research samples were selected using a total sampling technique, 40 respondents were involved in this research, they were divided into two groups. The research instruments used were the Brief Sleep Index Questionnaires (BISQ). The collected data were analyzed using Mann-Whitney's test. A statistics test using Mann-Whitney's test showed that the mean value of the control group was 70.67, and the intervention group's value was 92.99, with a p-value = 0.000. There is a significant difference in sleep quality in babies aged 3-12 month who got the baby spa and those who didn't get the baby spa in Minomartani Village, Ngaglik District, Sleman Regency, Yogyakarta.

Keyword : baby spa, sleep quality, babies aged 3-12 months

PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa-masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian khusus (Rohma, S., Astuti, I., Rosyeni, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Bayi memerlukan waktu tidursekitar 14 jam dalam sehari (Febriyanti, 2014). Tidur merupakan suatu kebutuhan bagi tubuh manusia, dimana tubuh diistirahatkan setelah melakukan berbagai aktivitas. Pada saat tidur 75% tubuh mengeluarkan hormon pertumbuhan. Hormon pertumbuhan ini keluar pada saat seseorang tidur pada tahap 3 (NREM). Hormon pertumbuhan bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan lainnya yang dikeluarkan saat seseorang tidur. Hormon pertumbuhan juga bisa memperbaiki seluruh sel didalam tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, sampai sel saraf otak. Pada bayi normal, sekresi hormon pertumbuhan yang dialami pada saat tidur selama 45-59,9 menit yaitu sebanyak 70% dari total sekresi hormon 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 (Suririnah, 2009). Bayi yang mengalami kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi (Febriyanti, F., 2014).

Sebuah penelitian pada tahun 2011 di Beijing, China mengungkapkan bahwa terdapat 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur. Sekitar 20% anak usia tiga tahun di Swiss mengalami gangguan tidur menetap, di Amerika Serikat sekitar 84% anak usia 1-3 tahun

menderita gangguan tidur menetap. Kebanyakan anak-anak tersebut mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun ketika tidur pada malam hari. Para peneliti Universitas Rochester, New York, AS, pada tahun 2011 menemukan gangguan tidur terjadi pada bayi baru lahir. Padahal dimasa kehidupannya, bayi sangat membutuhkan kualitas tidur yang baik (Zahara, 2013). Menurut data prevalensi di Indonesia sekitar 10%, kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita kurang tidur (Siregar, 2011). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya menganggap sebagai masalah kecil saja (Sekartini, 2012).

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 (Hanniyah, 2013). 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. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, salah satunya adalah baby spa (Dewi, U., Aminin, F., Gunnara, 2014).

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 (Yahya, 2011).

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Baby Spa Pada Bayi Usia 3-6 Bulan". Didapatkan hasil terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah melaksanakan baby spa dengan nilai signifikan yaitu 0,010 dimana nilai probabilitas 0,010 kurang dari 0,05 (Kencono, 2016). Berdasarkan penelitian yang berjudul "manfaat baby spa dalam meningkatkan kualitas tidur dan menyusu". Didapatkan hasil bahwa terdapat kolerasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan frekuensi tidur dengan kategori kolerasi sedang. Nilai signifikan pada penelitian ini yaitu 0,482 (Royhanaty, I., Putri, G.O.M., Sary, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 November 2018 di Dhian Baby Spa yang berada di Jalan Pondok Raya Minomartani Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, terdapat 17 bayi yang datang untuk melakukan perawatan baby spa selama bulan November 2018. Pada saat dilakukan wawancara kepada salah satu terapis yang ada di Dhian Baby Spa didapatkan hasil bahwa ada 12 orang tua yang datang untuk melakukan perawatan baby spa ke Dhian Baby Spa,

mengeluhkan anaknya sering rewel ketika malam hari, sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Setelah dilakukan baby spa selama sebulan sekali secara rutin sekitar 15 orang tua bayi mengatakan sudah merasakan manfaat baby spa, bayi menjadi tidak rewel, tidur menjadi lebih sering dan menyusu menjadi lebih banyak. Pada tanggal 30 November - 2 Desember dilakukan wawancara kepada 6 orang tua bayi yang berusia 3-12 bulan. Didapatkan hasil sebelum dilakukan baby spa 83,3% orang tua bayi mengatakan anaknya mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tidur malam sekitar 8-9 jam mulai pukul 20.00-04.30. 50% orang tua mengatakan bayi sering rewel ketika malam hari, ada 66,6% yang mengatakan anaknya terbangun >4 kali pada saat malam hari, hanya 16,6% orang tua bayi mengatakan bahwa bayinya tidak mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tidak sering rewel pada malam hari, tidur malam 9-10 jam, jumlah terbangun sebanyak 3 kali. Setelah dilakukan baby spa selama 1 kali dalam sebulan secara rutin didapatkan hasil 83,3% orang tua bayi mengatakan anaknya tidak rewel pada malam hari, 66,6% orang tua bayi mengatakan anaknya tidur menjadi lebih lama yaitu sekitar 10 jam, mulai dari jam 19.00-05.00 dan jumlah terbangun 3-4 kali untuk menyusu, 83,3% orang tua bayi mengatakan anaknya pada saat tidur siang menjadi lebih lama yaitu sekitar 3-4 jam. 20% orang tua bayi mengatakan bahwa anaknya masih sering menangis pada saat memulai tidur.

Hasil wawancara pada 6 orang tua bayi usia 3-12 yang datang ke posyandu dusun pondok, Minomartani Sleman Yogyakarta didapatkan hasil bahwa 6 orang tua bayi tersebut belum pernah membawa bayinya untuk melakukan perawatan baby spa. 83,3% orang tua bayi mengatakan anaknya mengalami kesulitan tidur pada malam hari tidur malam sekitar 7-8 jam mulai pukul 20.30-04.30. 66,6% orang tua bayi mengatakan sering rewel pada malam hari, dan 83,3% orang tua bayi mengatakan bayi

bangun >4 kali. Peneliti melakukan penelitian di Desa Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. Desa Minomartani merupakan desa yang banyak bayi mengalami gangguan tidur, yaitu dari 6 orang bayi sebanyak 83,3% bayi mengalami gangguan tidur. Bayi mengalami gangguan tidur dikarenakan Desa Minomartani dekat dengan jalan raya yang ramai dengan suara motor sehingga akan membuat tidur bayi menjadi terganggu. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “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”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *pre experimen*. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest and posttest with control group design*.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 22 maret – 22 april. Jumlah sampel yaitu 40 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 20 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Pada kelompok intervensi responden dilakukan perawatan baby spa sebanyak 1 kali yang dilakukan oleh terapis yang ada di Dhian baby spa. Pada kelompok kontrol responden hanya diukur kualitas tidurnya saja. Kualitas tidur bayi diukur dengan menggunakan *kuisisioner Brief Infant Sleep Quistionnare* yang telah diuji validitasnya. Pada kuisisioner BISQ telah dilakukan modifikasi oleh peneliti terkait dengan penjumlahan skor kualitas tidurnya. Analisa data yang digunakan yaitu menggunakan *uji paired t-test*, *uji wilcoxon* dan *uji mann-wittney*.

HASIL

Adapun hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1.
Kualitas tidur bayi antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol (n = 20)

Kualitas Tidur	Pre		Post	
	f	%	f	%
Masalah Kecil	13	65	14	70
Tidak ada masalah	7	35	6	30

Tabel 1 diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pada kelompok kontrol didapatkan hasil kualitas tidur *pretest* yaitu dari 20 bayi sebanyak 13 (65%) bayi mengalami masalah kecil dan 7 (35%) bayi tidak mengalami masalah pada tidurnya,

sedangkan pada hasil *posttest* didapatkan sebanyak 14 (70%) bayi mengalami masalah kecil dan 6 (30%) bayi tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Tabel 2.
Kualitas Tidur Bayi Antara Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol (n=20)

Kualitas Tidur	Pre		Post	
	f	%	f	%
Masalah Kecil	3	15	0	0
Tidak ada masalah	17	85	20	100

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok bayi yang dilakukan baby spa sebanyak 1 kali dalam sebulan didapatkan hasil nilai *pretest* yaitu

3(15%) bayi mengalami masalah tidur kecil dan 17 (85%) bayi tidak mengalami masalah pada tidurnya, sedangkan pada hasil *posttest* didapatkan bahwa sebanyak 20 (100%) bayi

tidak mengalami masalah pada tidurnya dan tidak terdapat bayi yang mengalami gangguan tidur (0%).

Tabel 3.
Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Antara *Pretest* Dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol (n=20)

	Min	Max	Mean	St.dev	P value
<i>Pre</i>	53,33	86,67	68,66	7,62	1,000
<i>Post</i>	53,33	86,67	68,66	7,52	

Pada kelompok kontrol bayi tidak diberikan intervensi berupa baby spa, bayi hanya diukur kualitas tidur *pretest* dan *posttest* saja. Untuk nilai *posttest* kualitas tidur bayi diukur 1 hari setelah pengukuran *pretest*. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai minimal kualitas tidur *pretest* adalah 53,33 dan nilai maksimal 86,67 dengan standar deviasi 7,62. Nilai minimal kualitas tidur *posttest* adalah 53,33 dan

nilai maksimal 86,67 dengan standar deviasi 7,52. Pada penelitian ini data berdistribusi normal sehingga dianalisis dengan uji *paired t-test*. Hasil uji statistik dengan *paired t-test* diketahui bahwa *p-value* memiliki nilai 1,000 sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil tersebut adalah tidak dapat perbedaan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* bayi usia 3-12 bulan pada kelompok kontrol.

Tabel 4.
Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi (n=20)

	Min	Max	Mean	St. dev	P value
<i>Pre</i>	53,33	93,33	80,00	8,95	0,000
<i>Post</i>	73,33	100	93,33	8,23	

Pada kelompok intervensi bayi dilakukan baby spa sebanyak 1 kali, sebelum dilakukan baby spa peneliti melakukan *pretest* dan setelah bayi dilakukan baby spa sebanyak 1 kali bayi dilakukan *posttest*. Pengukuran *posttest* kualitas tidur bayi diukur 1 hari setelah bayi dilakukan baby spa. Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa nilai minimal kualitas tidur *pretest* adalah 53,33 dan maksimal 93,33 dengan standar deviasi 8,95. Nilai minimal kualitas tidur *posttest* 73,33 dan nilai maksimal 100,00

dengan standar deviasi 8,23. Berdasarkan uji normalitas data diketahui data berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan uji statistik *wilcoxon*. Berdasarkan hasil dari uji *wilcoxon* diketahui bahwa *p-value* memiliki nilai 0,000 sehingga H_0 diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil tersebut adalah terdapat perbedaan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* bayi usia 3-12 bulan pada kelompok intervensi.

Tabel 5.
Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan (*posttest*) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (n = 20)

	Mean	St. deviasi	P-value
Kontrol	68,66	7,52	0,000
Intervensi	92,99	8,23	

Tabel 5 diketahui bahwa nilai mean pada kelompok kontrol adalah 68,66 dengan standar deviasi 7,52 dan nilai mean pada kelompok intervensi adalah 92,99 dengan standar deviasi 8,23. Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui bahwa data

terdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan uji *Mann-Withney*. Setelah dilakukan uji analisis statistik diketahui nilai *p-value* 0,000. Karena $p-value < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur *posttest* bayi usia

3-12 bulan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui nilai mean kualitas tidur *pretest* yaitu 68,66 dengan standar deviasi 7,62 dan nilai mean kualitas tidur *posttest* yaitu 68,66 dengan standar deviasi 7,52. Dapat dilihat bahwa pada nilai mean *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan skor. Pada hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 1,000 >0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi dengan kualitas tidur dan berat badan bayi usia 3-6 bulan”. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini pada kelompok kontrol nilai mean *pretest* yaitu 8,05 dan nilai mean *posttest* 8,37, antaranilai mean *pretest* dan *posttest* tidak terdapat perbedaan nilai. Pada hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* 0,083 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh kualitas tidur sebelum dan setelah pengukuran (Maharani, 2017).

Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak dilakukan baby spa sehingga tidak ada respon rileks dari tubuh untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga kualitas tidur bayi mengalami gangguan yang ditandai dengan orang tua bayi mengatakan anaknya tidur <9 jam, tidur siang <2 jam, terbangun >3 kali pada malam hari, sering rewel dan tidurnya menjadi tidak nyenyak (Putra, 2011). Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol nilai kualitas tidur *pretest* sebagian besar bayi mengalami masalah tidur sedang yaitu 13 (60%) bayi dan tidak mengalami masalah yaitu sebanyak 7 (35%) bayi, sedangkan pada hasil *posttest* bayi yang mengalami

masalah kecil yaitu sebanyak 14 (70%) bayi dan bayi yang tidak mengalami masalah tidur yaitu sebanyak 7 (35%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo”. Pada penelitian Abdurrahman didapatkan hasil pada kelompok kontrol dari 10 orang responden kualitas tidur bayi baik *pretest* maupun *posttest* jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur baik adalah 2 (20%) sedangkan bayi yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 (80%) (Abdurrahman, 2015). Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi mengalami masalah atau mengalami gangguan yaitu karena bayi mengalami kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan selama 24 jam sehingga membuat frekuensi menyusu bayi menjadi berkurang. Selain itu pada saat peneliti melakukan wawancara sebanyak 15 orang tua responden mengatakan bahwa keadaan lingkungan tempat tinggalnya dekat dengan jalan raya yang ramai dengan suara kendaraan sehingga membuat bayi sering terbangun. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, antara lain yaitu faktor lingkungan, faktor nutrisi, faktor penyakit lain dan faktor latihan fisik⁽¹³⁾.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 orang tua diketahui bahwa ketika pada malam hari bayi sulit untuk memulai tidur, tidurnya tidak nyenyak, sering nangis dan sering terbangun, sehingga pada saat bayi bangun tidur pada pagi hari bayinya menjadi tidak bugar, sering rewel dan menjadi mudah sakit. Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang dapat memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh saat seseorang bangun tidur menjadi pulih kembali. Ciri-ciri bayi yang cukup tidur

yaitu, ia akan dapat tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel dan tidak memerlukan waktu tidur siang yang lama. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa letih, lemah, koordinasi *neuromuscular* buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi menjadi labil, cemas dan tidak berkonsentrasi (Royhanaty, I., Putri, G.O.M., Sary, 2018).

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pada kelompok intervensi antara *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan pada tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai median *pretest* yaitu 80,00 dan nilai median *posttest* adalah 93,33. Dimana terdapat perbedaan sebesar 13,33, dapat dilihat bahwa nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi dilakukan baby spa selama 1 kali sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Pada analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 >0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan baby spa. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak”. Hasil yang didapatkan pada penelitian Shofa yaitu pada kelompok intervensi didapatkan nilai mean *pretest* yaitu 6,88 dengan standar deviasi 0,751 dan nilai mean *posttest* yaitu 8,75 dengan standar deviasi 1,934, antaranilai *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan sebesar 1,87. Pada hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p-value* 0,000, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi

terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak (Shofa, 2014).

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok bayi yang dilakukan baby spa didapatkan hasil *pretest* yaitu 3 (15%) bayi tidurnya mengalami masalah kecil dan 17 (85%) bayi tidurnya tidak mengalami masalah, pada hasil *posttest* didapatkan 20 (100%) bayi tidurnya tidak mengalami masalah dan tidak terdapat bayi yang mengalami masalah tidur (0%). Hasil Penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan” pada penelitian Aco Tang didapatkan hasil *pretest* kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat yaitu menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup yaitu 9 (60%) bayi, kategori baik 5 (33,3%) bayi sedangkan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur buruk yaitu 1 (6,7%) bayi. Pada hasil *posttest* kualitas tidur paling dominan yakni kategori baik yaitu sebanyak 11 (73,3%), kategori cukup 4 (60%) bayi dan tidak ada bayi yang mengalami kualitas tidur buruk (0%) (Aco, 2018).

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 hormon 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 (Widodo, 2012)

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 (Paldi, 2016). 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 *tetha*. Dengan ini maka kualitas tidur bayi meningkat. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan melancarkan peredaran darah (Santi, 2012).

Manfaat baby spa yaitu dapat menurunkan hormon 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 hormon 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 *glukokortikoid* dan menyebabkan penurunan pada hormon *adrenalin* (hormon stres) sehingga bayi yang diberi perlakuan baby spa terutama pijat akan lebih tenang dan tidak rewel (Irianto, 2014)

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 hormon *gastrin* dan *insulin*, dimana hormon ini berperan sangat penting dalam proses penyerapan makanan. Apabila kedua hormon ini meningkat maka penyerapan makan dan nafsu makan juga meningkat, sehingga bayi akan merasa kenyang dan tidurnya menjadi lebih lelap dan lama (MCC, 2014).

Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan (*posttest*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai mean pada kelompok kontrol yaitu 68,66 dengan standar deviasi 7,52 dan nilai mean pada kelompok intervensi yaitu 92,99 dengan standar deviasi 8,23. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai mean pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu sebesar 22,32. Nilai mean pada kelompok intervensi lebih besar dari nilai mean kelompok kontrol hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi bayi dilakukan perawatan baby spa selama 1 kali. Sedangkan pada kelompok kontrol bayi tidak dilakukan baby spa sehingga tidak mendapatkan ransangan stimulus untuk mengeluarkan hormon melatonin dan membuat kualitas tidur bayi menjadi menurun. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 berarti nilai *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang berjudul "Efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM siti Fatimah". Hasil yang didapatkan pada penelitian Rohma adalah terdapat perbedaan lama tidur bayi usia 3-4 pada setelah dilakukan baby spa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,000 (Rohma, S., Astuti, I., Rosyeni, 2016). Hasil serupa juga didapatkan di dalam penelitian yang berjudul "Perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan baby spa pada usia

3-12 bulan”, hasil yang didapatkan yaitu terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan baby spa dengan nilai p-value 0,000(Kencono, 2016).

Pada penelitian ini khususnya pada kelompok kontrol yaitu kelompok bayi usia 3-12 bulan yang tidak mendapatkan perawatan baby spa ditemukan 14 (70%) bayi mengalami masalah kecil yaitu tidur malam 6 jam, tidur siang 2 jam, jumlah terbangun >3 kali dan lama terbangun <1 jam, dan tidur tidak tepat waktu dengan selisih <1 jam. Sedangkan pada kelompok intervensi, yaitu kelompok yang dilakukan baby spa selama 1 kali didapatkan hasil bahwa 20 (100%) bayi tidak mengalami masalah tidur, yaitu bayi tidur malam 9 jam, tidur siang 4 jam, terbangun 2 kali, dan tidur tepat waktu dari malam sebelumnya.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura” dalam penelitian ini mengatakan bahwa khususnya pada kelompok kontrol, bayi tidak mendapatkan perawatan pijat bayi ditemukan sebanyak 19 bayi yang mengalami kualitas tidur buruk. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil 1 bayi (5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Dari hasil wawancara peneliti dengan orang tua bayi, dimana orang tua bayi mengatakan bayinya terganggu oleh lingkungan yang ramai dan tidak kondusif(Pamungkas, 2016).

Tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, jika bayi tidur > 9 jam maka akan berpengaruh pada tumbuh kembang yang optimal dan kualitas tidur bayi terpenuhi sehingga bayi tidak terbangun pada malam hari. Dalam penelitian ini, pada saat peneliti melakukan wawancara kepada orang tua responden kelompok intervensi, 18 orang tua bayi mengatakan bayinya setelah dilakukan baby spa tidurnya menjadi lebih nyenyak dan lebih lama dari

malam sebelumnya, sehingga pada saat bayi bangun bayi mereka terlihat lebih bugar dan tidak rewel. pada saat peneliti melakukan wawancara kepada orang tua bayi kelompok kontrol, 15 orang tua bayi mengatakan bayinya sering terbangun malam hari dan tidur tidak lelap, sehingga pada saat bangun pagi hari bayi menjadi rewel dan terlihat tidak bugar. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Tirirenggo Bantul” bahwa berdasarkan hasil wawancara kepada masing-masing ibu bayi kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, dan terlihat bugar(Khasana, 2017).

SIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

REFERENSI

- Abdurrahman, S. . (2015). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Aco, T. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan. *Global Health Science*, 3(1).
- Dewi, U., Aminin, F., Gunnara, H. (2014). Pengaruh pemijatan terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungunggat wilayah kerja puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang tahun 2014. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 1(3), 144–150.
- Febriyanti, F., S. (2014). Studi komparasi

- pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang mendapatkan pijat dengan spa pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medikal Centre Yogyakarta. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Hanniyah. (2013). Hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6-12 di Asri Medical Center Yogyakarta.
- Irianto, K. (2014). *Ilmu Kesehatan Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Kencono, P. . (2016). Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan baby spa pada bayi usia 3-6 bulan di Klinik "A" Ungaran kabupaten Semarang. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Khasana, U. (2017). Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 3-6 bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Maharani, S. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart terhadap berat dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 6(13).
- MCC, T. G. (2014). *Home baby spa*. Jakarta: Perum Bukit Permai.
- Paldi, A. (2016). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Sungai Jaga Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bayangkayang*.
- Pamungkas, B. . (2016). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Kartasura. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Putra, S. (2011). *Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Rohma, S., Astuti, I., Rosyeni, Y. (2016). Efektivitas Baby Spa terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi. *Midwife Journal*, 2(2).
- Royhanaty, I., Putri, G.O.M., Sary, H. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu, 1, 114–122.
- Santi, E. (2012). *Buku pintar pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal, sehat, dan cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Sekartini, R. (2012). *Buku pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Shofa, L. (2014). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di poliklinik kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Siregar, M. . (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat dan cara terapi insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Suririnah. (2009). *Buku pintar kehamilan dan persalinan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Widodo, A. (2012). *Efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan*. Surakarta: Fisioterapi UMS.
- Yahya, N. (2011). *Spa bayi dan anak*. Solo: Metagraf Subakti.
- Zahara, S. . (2013). Hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3-4 tahun di kota semarang. *Jurnal Tidak Dipublikasikan*.
- Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang dilakukan baby spa dan tidak dilakukan baby spa