

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DENGAN TREATMENT BABY SPA

Haerani¹, Jusni², Anggi Ashari³, Dahlia Melandani⁴

^{1,2,3,4,5}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Haeranirani987@gmail.com

ABSTACT

Sleep is one of the factors that affect a baby's growth. Improving the quality of baby's sleep can be done through massage by parents. The purpose of this study was to determine the improvement of baby's sleep quality with baby spa treatment. The research method used in this study was pre-experimental with a pretest posttest one group design approach. This research was conducted at the independent practice midwife A. Tenri, Bulukumba Regency. In this study, the population was the baby's mother, totaling 30 babies using the total population sampling technique. The results of this study are that there is an effectiveness of baby massage on improving the quality of baby sleep as evidenced by respondents who experienced an increase in sleep quality, most (73.33%) of respondents had good sleep quality.

Keywords: *Sleep quality, Baby spa*

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dilakukan melalui pijatan yang dilakukan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur bayi dengan treatment baby spa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design. Penelitian ini dilakukan di bidan praktik mandiri A. Tenri Kabupaten Bulukumba. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 bayi dengan menggunakan teknik sampling total population. Hasil penelitian ini adalah Terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik

Kata Kunci : *Kualitas tidur, Baby spa*

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma, 2016).

Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016). Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya (Dewi, Aminin and Gunnara, 2014). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016).

Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker *et al.*, 2017).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017).

Otak bayi dua kali lebih aktif daripada balita (Hall, 2016). Memantau dan merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah salah satu tugas bidan. Sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369 / Departemen Kesehatan / SK / III / 2007 tentang Standar Bidan Profesional. Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi bagi orang dalam yang dikembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan (Prasetyo, 2017). Orang tua diharapkan dapat melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program upaya Indonesia Sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat (Utami, 2015). Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo *et al.*, 2015).

Memberikan rangsangan pada bayi memang banyak caranya. Salah satu diantaranya melalui pijatan (*stroking*). Pijat merupakan bentuk ideal untuk merealisasikannya, sebab saat memijat bayi, ibu "melatih" dirinya untuk lebih mengenal bayinya. Dengan memijat bagian demi bagian tubuh bayi secara lembut, ibu belajar mengenali tubuh dan bahasa tubuh bayinya secara individual.

Dari sini akan diketahui pijatan mana yang menyenangkan bagi bayi dan mana yang tidak disukainya. Lama-lama kita akan menjadi lebih terampil dan percaya diri dalam mengurus bayi.

Di kalangan masyarakat Indonesia, ilmu pijat bayi tradisional sudah lama dikenal, dan sampai saat ini di daerah-daerah masih sering dilakukan oleh dukun pijat bayi. Ilmu pijat bayi umumnya mudah dipelajari dengan beberapa kali latihan dan orang tua akan mahir melakukannya. Selain itu pijat bayi juga mudah.

pelayanan SPA merupakan bagian dari upaya pelayanan kesehatan tradisional yang sekaligus sebagai upaya pelestarian budaya/pusaka nusantara. SPA merupakan suatu singkatan kata dari bahasa latin yang berasal dari kata *Solus Per Aqua* (*Solus*=Pengobatan atau Perawatan, *Per*=Dengan dan *Aqua*=Air).

Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa *spa* adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Hydroterapi* Menurut Permenkes No.1205/Menkes/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 serta perasaan. Usia 3-6 bulan merupakan saat yang tepat bagi bayi untuk mengenal kolam renang. Hal ini dikarenakan refleks akuatiknya belum menghilang (kemampuan menarik nafas sebelum menyentuh air), bayi 4 juga mempunyai naluri mengapung dan menyelam yang mencegahnya menelan air saat berada di dalam air.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatan kualitas tidur bayi dengan treatment baby spa.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu pre eksperimental atau *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pretest posttest one group design*. Lokasi Penelitian yaitu di BPM A. Tenri Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *sampling total population*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *treatment baby spa*, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon sign test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Karakteristik responden ditunjukkan dalam tabel 1 dibawah ini

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

karakteristik	frekuensi	persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	14	47
perempuan	16	53
Pekerjaan		
PNS	3	10
IRT	20	67
Swasta	7	23
Pendidikan		
SD	9	30
SMP	11	27
SMA	6	20
PT	4	13

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh informasi bahwa berdasarkan jenis kelamin bayi diperoleh responden bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden atau 47%. Sedangkan bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden atau 53%. Sedangkan diperoleh informasi bahwa pendidikan ibu bayi, responden yang berpendidikan terakhir SD sebanyak 9 responden atau 30%. Responden yang berpendidikan terakhir SMP sebanyak 11 responden atau 37%. Responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 6 responden atau 20% dan perguruan tinggi sebanyak 4 responden atau 13%. Pekerjaan ibu bayi, responden yang bekerja sebagai PNS sebanyak 3 responden atau 10%. Responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 20 responden atau 67%. Responden yang bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 7 responden atau 23%.

2. Kualitas Tidur Bayi usia Sebelum dan Sesudah Dilakukan baby spa

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah dilakukan baby spa

Kualitas tidur bayi	Sebelum dilakukan baby spa		Setelah dilakukan baby spa	
	n	%	n	%
Buruk	18	60	8	26,6
Baik	12	40	22	73,3
				3

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan baby spa. Setelah dilakukan baby spa, didapatkan bahwa sebagian besar 73,33% responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

3. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi dengan Treatment Baby Spa

Tabel 3. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi dengan Treatment Baby Spa

variabel	<i>p value</i>
<i>Pre tes vs post tes</i>	0.030

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,030 dimana *p-value* < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 19 responden, yang mengalami penurunan kualitas tidur 1 responden sedangkan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 10 orang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan baby spa mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan baby spa.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,030 dimana *p-value* < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya baby spa efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi (Field, 2017; Figueiredo *et al.*, 2017).

Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016). Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motorik halus

pada bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang lebih nyenyak / restoratif (Field, 2017). Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup (Figueiredo *et al.*, 2017). Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi (Prasetyo, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, bayi tertidur lebih lama setelah diberikan intervensi berupa pijatan (Ifalahma, 2016). Durasi bayi bangun pada malam hari jauh lebih sedikit pada kelompok bayi yang diberikan pijatan. Kelompok non-pijat memiliki durasi rata-rata bangun di malam hari 16 menit lebih lama setelah intervensi daripada kelompok pijat (Dewi, Aminin and Gunnara, 2014; Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016; Permata, 2017).

Bayi yang lahir dengan usia kehamilan kurang dari 36 minggu dengan berat lahir <2,5 kg menerima pijatan hingga usia 8 bulan mengalami peningkatan kualitas tidur dan berkurangnya angka kebangkitan (Field, 2017). Bayi lebih aktif di siang hari dan membuat bayi tidur lebih cepat. Pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu menunjukkan bahwa waktu tidur menjadi lebih mudah dan bayi mengalami lebih sedikit malam terjaga. Bayi dalam kelompok pijat memiliki siklus tidur yang lebih teratur daripada bayi dalam kelompok yang tidak memijat (Figueiredo *et al.*, 2017).

Terdapat efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Poyandu teratai tahun 2018. Terapi pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, pada bayi. (Lutflasari, 2018).

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan kualitas tidur bayi dengan treatment baby spa dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 73,3% responden, Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah ibu dapat melakukan pijatan bayi di rumah secara rutin karena terbukti sebagai salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalili, H. *et al.* (2016) "Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Iranian infants: A pilot study," *Infant Behavior and Development*, 42, pp. 22–26. doi: 10.1016/j.infbeh.2015.10.009.
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014) "The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014," *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp. 230–235. doi:10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235.
- Field, T. (2017) "Newborn Massage Therapy," *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), pp. 54–64. doi:10.25141/2572-4355-2017-2.0054.
- Figueiredo, B. *et al.* (2017) "Exclusive breastfeeding at three months and infant sleep-wake behaviors at two weeks, three and six months," *Infant Behavior and Development*, 49(July 2016), pp. c62–69. doi: 10.1016/j.infbeh.2017.06.006.
- Gnazzo, A. *et al.* (2015) "Skin to skin interactions. Does the infant massage improve the couple functioning?,"

- Frontiers in Psychology*, 6(SEP). doi: 10.3389/fpsyg.2015.01468.
- Hall, J. E. (2016) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13th edition*. INTERNATIO. Edited by Saunders.
- The United States of America: ELSEVIER. Available at: <http://downloadebookkedokteran.blogspot.com/2015/11/guyton-and-halltextbook-of-medical.html>.
- Ifalahma, A. S. (2016) “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta,” *INFOKES*, 6(2), pp. 1–4. Available at: <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) “Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months,” *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Lutflasari, D. (2018) “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai,” *Jurnal Kebidanan*, 4(3), pp. 97–99. doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
- Permata, A. (2017) “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan,” *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, X(2), pp. 37–45. Available at: <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70/>.
- Prasetyo, D. S. (2017) “Buku Pintar Pijat Bayi,” *Yogyakarta. Buku biru*.
- Susilaningrum, R., Nursalam and Utami, S. (2005) *Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak Untuk Perawat Dan Bidan*. 1sted. Jakarta: Salemba Medika.
- Tri Wahyuni, G. R. A. (2016) “Hubungan Usia Dan Pendidikan Ibu Postpartum Dengan Bounding Attachment Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda 2016.” Available at: <https://studylibid.com/doc/948989/hubungan-usia-dan-pendidikan-ibupostpartum-dengan-bounding>.
- Trivedi, D. (2015) “Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months,” *Primary health care research & development*, 16(1), pp. 3–4. doi:10.1017/S1463423614000462.
- Utami, R. W. (2015) “Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar,” *Digilib UNS*. Available at: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/49830/MTk5Njgz/Faktor-factoryang-Mempengaruhi-Perkembangan- Motorik-Kasar-Ba>.
- Walker, P. *et al.* (2017) *Enjoy Baby Massage*. 2017th ed. United Kingdom.