

**PENGARUH BABY SPA TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA
5-6 BULAN DI KLINIK BERSALIN BUNDA RIANI MARTUBUNG
MEDAN LABUHAN**

Juita Sari,^{1*)} Lidya Hayati Rahmadana²⁾

^{1,2)}Prodi D.III Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Haji Medan

Jalan Rumah Sakit Haji Medan Medan Estate 20237

Email * : sarijuita44@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby SPA*. Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Sampel adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 5-6 bulan dengan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan *baby SPA* lebih tinggi (15,10 jam/hari) daripada sebelum pemijatan (12,00 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 3,00 jam/ hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh *baby SPA* terhadap kuantitas tidur bayi usia 5-6 bulan dengan nilai ($p = 0,001 < 0,05$). Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan *baby SPA* terhadap kuantitas tidur bayi. Perlunya peran tenaga kesehatan untuk mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby SPA* bayi kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : *Baby SPA, Kuantitas Tidur, Bayi 5-6 bulan.*

ABSTRACT

In Indonesia, there are quite a lot of babies who experience sleep problems, namely around 44.2% of babies who experience sleep disorders such as often waking up at night. However, almost or even more than 72% of parents do not consider sleep disturbances in babies as a problem. Given the importance of sleep time for a baby's development, his sleep needs must be met so as not to adversely affect his development. One way that can be used to meet these needs is with a *baby SPA*. This study used a *Quasi Experiment* with one group pre-test-post-test design. The sample was all mothers who had babies aged 5-6 months. The sampling technique was purposive sampling. This study used a paired t-test statistical test ($\alpha = 0.05$). The results showed the quantity of baby sleep after *baby SPA* was higher (15.10 hours / day) than before massage (12.00 hours / day) with an average increase of 3.00 hours / day. The results of statistical tests showed that there was an effect of *baby SPA* on the quantity of sleep for infants aged 5-6 months with a value ($p = 0.001 < 0.05$). It can be concluded that there is a significant effect of *baby SPA* on the quantity of baby sleep. The role of health workers is needed to develop promotion and education about *baby SPA* for babies to the community, especially parents, to increase the quantity and quality of baby sleep.

Keywords: *Baby SPA, Sleep Quantity, Baby 5-6 years old.*

PENDAHULUAN

Bayi merupakan individu yang berusia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat disertai dengan kebutuhan zat gizi (Wong, 2013). Dimulai dari masa kehamilan sampai 2 tahun, atau disebut juga periode 1000 hari kehamilan. Dimana perkembangan otak terus berlangsung begitu cepat sebagai pusat kecerdasan.

Bayi memerlukan waktu untuk tidur kurang lebih 18 jam perhari dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Tetapi masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur dimalam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael S, 1994).

Tidur adalah salah satu adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Sesaat setelah bayi tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Seorang bayi kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, total jumlah waktu tidur berkisar antar 14-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Martini, 2014).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas dan kuantitas tidur buah hati dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi *Rapid Eyes Movement* (REM) dan nonREM.

Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering

terbangun di malam hari. Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Rizema, 2011).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Peningkatan kuantitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Roesli, 2013).

Disinilah SPA menjadi salah satu alternatif untuk relaksasi agar pikiran kembali segar dan juga dapat menjaga kesehatan tubuh. SPA atau *solus per aqua* artinya terapi air. Dalam perkembangannya SPA menjadi suatu tempat kecantikan perawatan tubuh, kesehatan, kebugaran, serta kenyamanan. SPA dalam pelayanan kesehatan adalah *treatment* yang mencakup promotif dan preventif. SPA disini lebih diarahkan untuk perawatan yang mencakup *body* (fisik), *mind*, *spirit*, supaya tercapai kedamaian dan kenyamanan (Ginayatunisa, 2010).

Menurut Permenkes No. 1205/Menkes/X/2004, SPA merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hidroterapi (terapi air) dan massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta perasaan. *Baby SPA* merupakan perawatan SPA tubuh pada bayi yang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu mandi berendam atau berenang dan pijat (Yahya, 2011 dalam Qoriesa, 2012).

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. Tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam. Dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan (Hudhariani, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan Deli, dengan mewawancarai 6 orangtua bayi, diperoleh data 4 orangtua mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam, ibu kurang mengetahui apa itu baby SPA dan ibu belum termotivasi untuk dilakukan baby SPA. dan hanya 2 orang tua yang mengatakan jumlah jam tidur bayinya normal dengan rata-rata 16 jam perhari, dikarenakan ibu memijat tradisional terhadap bayinya dirumah. Bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa di Rumah Bersalin Bunda Riani masih banyak bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Baby Usia 5-6 Bulan di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Baby SPA

SPA merupakan ungkapan latin dari *salus per aqua* yang secara harfiah berarti sehat melalui air. Melalui kegiatan SPA, bayi dapat merasakan relaksasi karena ketika lahir bayi harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Bayi yang berada selama sembilan bulan terlindung di perut ibu yang gelap dan hangat, sedangkan ketika lahir harus menghadapi suhu yang dingin.

Selain itu, relaksasi pada bayi bukan hanya untuk menghilangkan stres, tetapi merupakan hal yang penting bagi proses tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, baby SPA dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang diberikan kepada bayi dengan tujuan untuk memberikan relaksasi pada bayi (Rini, 2014).

Proses perawatan baby SPA sebaiknya ditangani oleh terapis yang berpengalaman. Bahan-bahan yang digunakan merupakan bahan pilihan yang tidak mengakibatkan alergi

pada bayi. Pengaturan dekorasi ruangan juga harus diperhatikan, beragam mainan untuk bayi dengan pertimbangan yang cermat dan warna-warna yang cerah untuk merangsang indra visual bayi (Galenia, 2014).

Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari baby SPA, maka sebaiknya baby SPA dilakukan secara rutin yaitu seminggu dilakukan selama dua kali atau minimal satu minggu sekali (Udin, 2015).

Manfaat Baby SPA

Manfaat baby SPA bagi bayi antara lain :

1. Pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih santai, tidur lebih lelap, dan lebih lama. Apabila bayi tidur lelap, perkembangan dan pertumbuhan bayi akan semakin baik.
2. Merangsang dan menyeimbangkan hormon kortisol dan oksitosin. Hormon kortisol adalah hormon penyebab stres. Penurunan hormon kortisol akan membuat bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Hormon oksitosin akan meningkat sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang.
3. Memperbaiki sistem imunitas bayi sehingga membuat bayi lebih sehat.
4. Menstimulasi enzim-enzim yang ada di perut sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal.
5. Merangsang hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi yaitu hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Bila produksi kedua hormon ini meningkat maka penyerapan makanan dan nafsu makan juga akan meningkat sehingga berat badannya akan naik.
6. Memperlancar peredaran darah dan membantu menguatkan otototot bayi.
7. Mencegah bayi mengalami kembung dan kolik.
8. Mempengaruhi perkembangan motorik kasar yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara anggota tubuh dengan otot-otot besar, seperti otot lengan atau tungkai. Salah satu stimulasi motorik kasar yang bisa dilakukan yaitu bayi

- dalam posisi mengambang pada saat berenang yang memungkinkan eksplorasi tubuh sekaligus sehingga otot-otot akan terlatih dan terstimulasi secara optimal.
9. Mempengaruhi perkembangan motorik halus yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata dan tangan. Stimulasi bisa dilakukan dengan cara kegiatan bermain secara rutin.
 10. Mempengaruhi perkembangan otak secara optimal. Stimulasi bisa dilakukan dengan cara pijat. Sentuhan pada pijatan akan merangsang saraf dan otot untuk disampaikan ke otak sehingga merangsang tumbuh kembang fisik dan otak yang lebih baik. Semakin sering bagian otak tersebut mendapat stimulasi maka sinapsis akan sering diaktifkan sehingga menjadi semakin kuat.
 11. Mempengaruhi personal sosial yang dalam hal ini adalah interaksi sosial.
 12. Mempengaruhi kemampuan berbahasa yang mencerminkan kemampuan intelektual atau kecerdasannya. Komunikasi nonverbal sangat penting karena membantu perkembangan sel sensorik. Stimulasi bisa dilakukan pada saat memijat, ibu sebaiknya mengajak bayi berbicara dengan menerangkan kegiatan yang dilakukan, diiringi dengan ekspresi muka seperti tersenyum dan tertawa.
 13. Menyehatkan organ tubuh dan mengoptimalkan kemampuan organ sensoris, seperti indra peraba, penciuman, penglihatan, pendengaran serta keseimbangan. Berenang dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi karena gravitasi air tidak terlalu besar sehingga bisa melatih otot-otot lebih efektif. (Galenia 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penilaian ini adalah *Quasi Eksperimen* atau percobaan (*Eksperimen Research*), percobaan ini berupa perlakuan dan intervensi terhadap suatu variabel.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre test-post test design*, tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bersalin Bunda Riani Marubung Medan Deli. Lokasi ini di pilih karena adanya kegiatan baby SPA, adanya refrensi yang mendukung, mudah di jangkau dan belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan baby SPA, dan memiliki sampel yang cukup.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi yang datang pada bulan Agustus sampai September melakukan kunjungan sebanyak 70. Dan ada sebanyak Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan tehnik purposive sampling yaitu ibu yang memiliki bayi yang datang untuk melakukan baby SPA kepada bayinya di Klinik Bersalin Bunda Riani Mertubung Medan Deli.

Kriteria Inklusi :

1. Ibu yang memiliki bayi usia 5-6 bulan.
 2. Ibu yang memiliki bayi yang baru pertama kali melakukan baby SPA
 3. Bersedia menjadi responden
- Jumlah responden sebanyak 30 bayi yang dilakukan baby SPA.

Defenisi Operasional

Definsi operasional dari penelitian bayi SPA dengan kuantitas tidur dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Etika Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan data sekunder dan data primer yang di peroleh dari Klinik Bersalin Bunda Riani Medan Deli dan kepada responden yang akan diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

- *Informed consent* (Persetujuan)
- *Anonimity* (tanpa nama)
- *Confidentiality* (kerahasiaan)

Tekhnik Pengumpulan Data

Peneliti melakukan penelitian inidengan cara membagikan lembar ceklist kepada ibu-ibu yang bayinya belum pernah dilakukan baby SPA, dan sebagian mengantar ke rumah respondent yaitu sehari sebelum dilakukannya baby SPA untuk mengetahui keadaan kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan baby SPA.

Kemudian dilakukan baby SPA tersebut sebanyak 2 kali dalam seminggu, yaitu baby SPA yang pertama, dan setelah 2-3 hari dilanjutkan baby SPA yang kedua berjarak waktu 2 sampai 3 hari setelah dilakukan baby SPA yang pertama, untuk melihat adanya pengaruh *baby SPA* dengan kuantitas tidur bayi di klinik bersalin bunda riani martubung medan deli.

Pengumpulan data, alat yang digunakan untuk menjaring data penelitian, untuk memperoleh hasil yang optimal dalam

penelitian ini, yaitu dengan lembar cek list dan observasi. Pada penelitian ini yang melakukan baby SPA adalah ibu bayi yang telah di latih oleh peneliti dan di bantu terapis yang telah pelatihan. Sample dipilih sendiri oleh peneliti, yaitu bayi yang melakukan baby SPA umtuk pertama kali di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan Deli bayi sehat dan tidak memiliki gangguan kongenital maupun komplikasi lainnya. Responden yang memiliki bayi usia 5-6 bulan di beri penjelasan prosudur dan cara penelitian. Responden yang bersedia untuk berpartisipasi diminta menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan, satu hari sebelum dilakukan baby SPA peneliti melakukan pretest kuantitas tidur bayi dan kemudian keesokan harinya dilakukan baby SPA 2x dalam seminggu. Satu hari setelah dilakukan baby SPA yang kedua dalam seminggu lakukan posttest kuantitas tidur bayi. Oleh karena itu, peneliti disini dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan baby SPA.

Tabel 1. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<i>Baby SPA</i>	Pemberian sentuhan dan komunikasi kepada bayi usia 5-6 bulan dengan penuh kasih sayang dan kelembutan secara langsung kepada bayi. Dan dengan menggunakan langkah-langkah <i>baby SPA</i> dimulai dari pijatan, senam dan renang bayiyang dilakukan 2 x dalam seminggu.	Lembar Observasi	Dilakukan	Ordinal
<i>Kuantitas Tidur</i>	lamanya tidur bayi yang termasuk tidur siang dan tidur malam dalam satu hari	Lembar Kuesioner (Cek list)	Mean, Median dan Standar Deviasi	Interval

Analisa Data

Analisa Univariat

Analisa data dengan mendistribusikan variabel penelitian yaitu variabel Pengaruh *Baby SPA* Terhadap Kuantitas Tidur bayi usia 5-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan baby SPA. Data yang ditampilkan dalam proporsi atau peresentase dan Tabel yaitu perkiraan jadwal tidur bayi per hari.

Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (01) disebut pretest dan observasi sesudah eksperimen (02) disebut posttest. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh baby SPA terhadap kuantitas tidur bayi usia 5-6 bulan di klinik bersalin bunda riani martubung medan. Dalam penelitian ini menggunakan uji-t sampel berpasangan (paired sample t- test) data dengan menggunakan signifikan α 0,05, dan membandingkan t_{hitung} dan t_{Tabel} . Dengan

ketentuan apabila data berdistribusikan normal ($p \text{ value} < \alpha$), maka pengambilan keputusan pada $\alpha = 0,05$ adalah :

- a. H_a diterima apabila nilai probabilitas ($p \text{ value}$) $< 0,05$
- b. H_0 ditolak apabila nilai probabilitas ($p \text{ value}$) $> 0,05$. (Sugiyono,2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Letak Geografis Klinik Bunda Riani terletak dijalan Besar Martubung Pancing Lama Klinik Bunda Riani berdiri pada tahun 2000 yang dipimpin oleh bidan Riani Am.keb. Klinik Bunda riani melayani pelayanan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, pelayanan kesehatan bayi dan anak, dan Klinik Bunda Riani juga melaya kesehatan keluarga untuk pengobatan kecil.

Data penelitian merupakan data pre-eksperimen yang diperoleh hasil maka dalam bab ini akan menjelaskan kuantitas tidur bayi yang dilakukan baby SPA di klinik bersalin bunda riani dan Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Klinik Bersalin Bunda Riani, dengan data seperti yang terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Demografi Responden Bayi Yang Dilakukan Baby SPA Di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan

Data Demografi Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
5 Bulan	6	60 %
6 Bulan	4	40 %
Total	10	100 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	30 %
Perempuan	7	70 %
Total	10	100 %

Analisa Univariat

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui Kuantitas Tidur bayi sebelum dilakukan baby SPA yang < 14 jam sebanyak 9 bayi (90%), dan yang ≥ 14 jam sebanyak 1 bayi (10%). Dan

dapat diketahui Kuantitas Tidur bayi sesudah dilakukan baby SPA yang < 14 jam sebanyak 2 bayi (20%), dan yang > 14 jam sebanyak 7 bayi (70%).

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui Kuantitas Tidur bayi sebelum dilakukan baby SPA yang < 14 jam sebanyak 9 bayi (90%), dan yang ≥ 14 jam sebanyak 1 bayi (10%). Dan dapat diketahui Kuantitas Tidur bayi sesudah dilakukan baby SPA yang < 14 jam sebanyak 2 bayi (20%), dan yang > 14 jam sebanyak 7 bayi (70%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Baby SPA di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan

Kuantitas Tidur Bayi	Sebelum Baby SPA		Sesudah Baby SPA	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
< 14 jam	9	90.0	2	20%
$\geq 14 - 15$ jam	1	10.0	8	80%
Total	10	100.0	10	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mean, Standar Deviasi pada Kuantitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Baby SPA di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan

Kuantitas Tidur Bayi	Mean	Median	Std. Deviation
Sebelum Baby SPA	12,00	12,00	1,414
Sesudah Baby SPA	15,10	15,00	0,738

Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan baby SPA diperoleh nilai rata-rata atau mean 12,00, median 12,00 dan standar deviasi 1,414. Sedangkan, setelah dilakukan baby SPA sebanyak 2 kali diperoleh nilai rata-rata atau mean 15,10, median 15,00, dan standar deviasi 0,738. Hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih

tinggi (15,10 jam perhari), dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,00 jam perhari). Hasil analisis uji t test diperoleh nilai t hitung > t Tabel (4,583 > 1,860), dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($< 0,05$) berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan, teruji kebenarannya.

Tabel 5. Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan

Nilai	Kuantitas Tidur	
	Sebelum Baby SPA	Sesudah Baby SPA
Mean	12,00	15,10
Standar Deviasi	1,414	0,738
t Tabel		1,860
t hitung		4,583
Signifikan (2 tail)		0,001

PEMBAHASAN

Kuantitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Baby SPA di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan baby SPA yang < 14 jam sebanyak 9 responden (90%), dan yang > 14 jam sebanyak 1 responden (10%), dengan nilai rata-rata atau mean 12,00 dengan median 12,00 dan standar deviasi 1.414. Sebelum dilakukan baby SPA bayi sering rewel dan menangis sebelum tidur, bahkan bayi sering terbangun ketika tidur. Hal ini menyebabkan kuantitas tidur bayi menjadi terganggu.

Hasil penelitian yang peneliti peroleh dilapangan menunjukkan bayi sebelum dipijat memiliki kuantitas tidur yang kurang. Hal ini dapat dikarenakan bayi mengalami kelelahan fisik. Bayi yang mengalami kelelahan fisik akan sulit tidur dan akan mudah rewel jika akan tidur serta dalam tidurnya bayi tidak bisa nyenyak dan mudah terbangun. Tidur yang

tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Hal ini didukung oleh teori Heath dan Bainbridge (2007), kuantitas tidur bayi yang rendah ini dapat dikarenakan kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam. Menurut Perry & Potter (2009), dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neoromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah.

Menurut asumsi peneliti dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan baby SPA, bayi mempunyai beberapa masalah seperti rata-rata kuantitas tidur bayi kurang dari 14 jam, bayi mengalami kesulitan tidur di malam hari, sering terbangun, dan masih banyak bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup.

Kuantitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan Baby SPA di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan baby SPA yang > 14 jam sebanyak 8 responden (80%), dan yang < 14 jam sebanyak 2 responden (20%), dengan nilai rata-rata atau mean 15,00 dengan median 15,10 dan standar deviasi 0.738. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kuantitas tidur bayi setelah dilakukan baby SPA. Bayi tertidur pulas setelah dilakukan baby SPA dan terlihat lebih ceria ketika terbangun.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Mardiana dan Diah Eko Martini (2014), dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan Tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) daripada sebelum pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/ hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai ($p = 0,000$). Dengan demikian dapat

disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi.

Hal ini juga didukung oleh peneliti Shofa (2014), dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak Tahun 2014. Menunjukkan bayi usia 3-6 bulan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan pijat bayi, diperoleh data kuantitas tidur paling rendah adalah 6 dan paling tinggi adalah 12. Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kuantitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Bayi yang kuantitas tidurnya baik juga dipengaruhi oleh lingkungan bayi yang tidak berisik serta suasana kamar yang lebih nyaman.

Menurut Irmawati (2015), pada saat proses pemijatan pada bayi akan membuat bayi merasa lebih tenang. Pijatan yang lembut pada kulit bayi akan menenangkan bayi. Hal ini juga diperkuat oleh Handayani, et al., (2012), bahwa pijat bayi akan membangun bounding lewat kontak mata, kulit, aroma tubuh dan suara sehingga akan memberikan manfaat yang optimal bagi khususnya bagi kuantitas dan kualitas tidur pada bayi.

Menurut asumsi peneliti dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan baby SPA, mengalami peningkatan jam tidur > 14 jam, bayi mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi.

Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum dilakukan baby SPA diperoleh nilai rata-rata atau mean 12,00, median 12,00 dan standar deviasi 1,414. Sedangkan, setelah dilakukan baby SPA sebanyak 2 kali diperoleh nilai rata-rata atau mean 15,10, median 15,00, dan standar deviasi 0,738. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata atau mean

sebelum < sesudah (12,00 < 15,10), jika dilihat dari masing-masing nilai rata-rata, jam tidur sesudah dilakukan baby SPA lebih besar dibandingkan sebelum dilakukan baby SPA dengan selisih keduanya 15,10-12,00= 3,10 artinya adanya peningkatan kuantitas tidur bayi setelah dilakukan 2 kali baby SPA.

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji t-test diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{Tabel}$ (4,583 > 1,860), dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya ada Pengaruh Baby SPA terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan.

Berdasarkan hasil penelitian dari kuisisioner 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 Roesli (2012) 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 (Roesli, 2013).

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 di malam hari, dan jam tidur yang < 14 jam akan mengalami peningkatan secara bertahap pada bayi. Menjadikan tidur bayi tenang dan lebih nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 5-6 Bulan di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kuantitas tidur bayi usia 5-6 bulan sebelum dilakukan Baby SPA di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan, mayoritas kuantitas tidur < 14 jam sebanyak 9 responden (90%). Setelah dilakukan Baby SPA sebanyak dua kali di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan, mayoritas kuantitas tidur \geq 14 jam sebanyak 8 responden (80%).
2. Ada pengaruh baby SPA terhadap kuantitas tidur bayusia 5-6 bulan di Klinik Bersalin Bunda Riani Matubung Medan.

Saran

1. Tempat Peneliti
Diharapkan bagi bidan dapat melaksanakan penyuluhan secara berkelanjutan khususnya tentang baby SPA terhadap pertumbuhan bayi, dan menerapkan atau mengaflikasikan baby SPA untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi.

2. Institusi Pendidikan
Diharapkan kepada pihak pendidikan sekolah tinggi ilmu kesehatan rumah sakit haji medan agar terus meningkatkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa/i khususnya kebidanan agar nantinya dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan dalam bentuk pengabdian masyarakat.
3. Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji seberapa jauh efektifitas baby SPA terhadap kuantitas tidur bayi dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana dan Ningsih, 2016. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi*. Jurnal Vol. 1, No.1 Oktober 2016.
- Budi, U., et.al., 2015. *Pengaruh Baby SPA Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Mom'me Organic Baby And Kids SPA*. Semarang
- Dewi, Siska. 2015. *Pijat Dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Bandung: Pustaka Baru.
- Dewi, Q.S. dan Anggun T., 2015. *Hubungan Frekuensi Baby SPA dengan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan*. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan. Vol. 11, No. Juni 2015.
- Dewi dan Trisnasari, 2015. *Hubungan Frekuensi Baby SPA Dengan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan*. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan. Vol. 11, No. Juni 2015.
- Julianti. 2017. *Rahasia Baby SPA Sentuhan Cinta Dan Kasih Sayang*. Jakarta: Writerpreneur Club.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riksani, Ria. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*,

- Pendekatan Praktis Jakarta: Salemba Medika.
2016. *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Syaukani, Aulia. 2015. *Petunjuk Praktis Pijat Senam Dan Yoga Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska