

PENGARUH BABY SPA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
(Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)

Dwi Anik Karya Setiarini¹
STIKes Insan Cendekia Medika Jombang¹
Email: anikfian85@gmail.com¹

ABSTRAK

Pendahuluan Tumbuh kembang bayi pada tahap awal kehidupannya dapat menentukan perkembangan berikutnya. Bayi yang diberi treatment baby spa akan berbeda tumbuh kembangnya dibanding yang tidak diberikan treatment baby spa.

Tujuan dalam penelitian ini pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi di BPM Lilis Jombang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Subyeknya adalah ibu yang mempunyai bayi 3-6 bulan. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lilis Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dan dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2018. Populasinya adalah semua ibu yang mempunyai bayi 3-6 bulan dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil** uji statistik nilai p value $p \leq 0,05$ yang artinya ada pengaruh antara baby spa terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan di BPM Lilis Jombang. **Kesimpulan** 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. Diharapkan bidan meningkatkan kualitas pelayanan dengan melakukan treatment baby spa pada bayi.

Kata kunci: *Baby Spa, Kualitas Tidur Bayi*

THE EFFECT OF BABY SPA ON BABY SLEEP QUALITY
(Study In BPM Lilis District. Jombang Jombang)

ABSTRACT

Introduction The growth and development of a baby in the early stages of life can determine the subsequent development. Babies who are given baby spa treatment will have different growth and development than babies who are not given baby spa treatment. This study the effect of baby SPA on baby sleep quality in BPM Lilis Jombang. This type of research is an experiment using a *one group pretest-posttest design*. The subjects are mothers who have 3-6 months babies. This research was conducted at BPM Lilis, Jombang District, Jombang Regency and was conducted in March-May 2018. The population was all mothers who had 3-6 months infants with *purposive sampling* **This research** Statistical test results p value $\leq 0,05$ which means that there is an influence between baby spas on the quality of sleep for infants 3-6 months in BPM Lilis Jombang. **The results** By doing a baby spa treatment that is done on the baby can increase stimulation for the growth and development of the baby, build a nervous system of the brain, reduce stress on the baby which can make the baby fussy, help so that the baby can sleep regularly. Midwives are expected to improve the quality of service by doing baby spa treatments on infants.

Keywords: *Baby Spa, Baby's sleep quality*

PENDAHULUAN

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 perkembang pertumbuhan jaringan dan perubahan tulang bayi. Pada hormon 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..

Ternyata AKB di Indonesia masih tinggi, hal ini karena pelayanan kesehatan kurang maksimal terhadap ibu dan bayi. Petugas kesehatan menjadi peranan yang sangat penting yaitu memberikan pengetahuan kepada orang tua untuk memfasilitasi anak dalam periode tumbuh kembang untuk meningkatkan kualitas hidup bayi dengan memberikan stimulasi pada bayi yang sesuai. (Inayah, 2013)

Dari survey pada bulan Februari 2018 di BPM Lilis Suryawati Ds. Sariloyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dari 10 ibu yang memiliki bayi 3-6 bulan, 8 bayi mengalami gangguan tidur seperti rewel dan menangis.

Tumbuh kembang merupakan saling berkesinambungan secara teratur dan progresif. Perkembangan pada bayi membutuhkan sentuhan rangsang atau stimulasi dalam ruang lingkup keluarga. Stimulasi yang cukup dalam kuantitas dan kualitas sejak awal dibutuhkan oleh bayi untuk perkembangan mental dan psikososial. Baby spa dapat menstimulasi saraf sensoris dan motoris bayi lebih awal untuk mengoptimalkan tumbuh secara aktif baik fisik dan mental bayi.

Dengan melihat fenomena diatas peneliti ingin meneliti dengan judul Pengaruh baby

spa terhadap kualitas tidur bayi di BPM Lilis Suryawati Kec. Jombang Kab. Jombang tahun 2018

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest-posttest design (eksperimen). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di BPM Lilis Suryawati Jombang dalam kurun waktu Maret – Mei 2018

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
3 bulan	5	14,3
4 bulan	10	28,6
5 bulan	6	17,1
6 bulan	14	40
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berumur 6 bulan sebanyak 14 (40 %).

Tabel 2 : Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Sehat	35	100
Sakit	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki status kesehatan sehat sebanyak 35 (100 %)

Tabel 3 : karakteristik responden berdasarkan pernah dilakukan baby spa

Pernah dilalukan baby spa	Frekuensi	Presentase (%)

Pernah	10	28,6
Belum	25	71,4
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden berdasarkan pernah dilakukan baby spa sebanyak 10 (28,6 %)

Tabel 4 : Distribusi frekuensi kualitas tidur usia 3-6 bulan sebelum dilakukan baby spa

Pre test kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	5	14,3
Cukup	20	57,1
Kurang	10	28,6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur responden usia 3-6 bulan sebelum dilakukan baby spa sebanyak 20 (57,1 %) cukup.

Tabel 5 : Distribusi frekuensi kualitas tidur usia 3-6 bulan setelah dilakukan baby spa

Post test kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	23	65,7
Cukup	9	25,7
Kurang	3	8,6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan baby spa sebanyak 23 (65,7 %) baik

Tabel 6 : Distribusi frekuensi tabulasi silang antara baby spa terhadap kualitas tidur bayi

Sebelum treatment	Setelah treatment						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	5	100	0	0	0	0	5	100
Cukup	15	75	5	25	0	0	20	100
Kurang	3	30	4	40	3	30	10	100
Total	23	65,7	9	25,6	3	8,6	35	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang sebelum dan sesudah dilakukan treatment pada kualitas tidur bayi sebanyak 15 responden (75 %).

Setelah dilakukan uji statistik dihasilkan nilai p value adalah α (0,05) H1 diterima artinya ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 6 tentang kualitas tidur sebelum dilakukan treatment sebanyak 20 (57,1 %) adalah cukup dan setelah dilakukan treatment sebanyak 23 (65,7 %) adalah baik. Setelah dilakukan uji statistik dihasilkan nilai p value adalah α (0,05) H1 diterima artinya ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan.

Menurut peneliti 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. Pada perkembangan kognitif juga sangat berpengaruh sekali. Untuk itu perlu diperhatikan optimalnya kebutuhan akan tidur bayi sesuai dengan usia bayi agar dapat mencapai kebutuhan akan pertumbuhan dan perkembangan yang lebih maksimal. Dengan demikian untuk melakukan treatment baby spa yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan stimulasi bagi tumbuh kembang bayi, membangun sistem saraf otak pada bayi, mengurangi stres pada bayi yang dapat membuat bayi rewel, dan membantu agar bayi dapat tidur teratur.

Kualitas tidur yang kurang maksimal bisa berdampak pada masalah keseimbangan fisiologis bayi dan perkembangan psikologis bayi yang berakibat lambatnya daya tahan bayi yang secara emosional juga berpengaruh menjadi lebih labil. (Candra, 2005). 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. (Wahyuni, 2008).

Selain itu hormon pertumbuhan dapat merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan dimana pada kondisi tersebut dapat mempengaruhi seluruh bagian dari sel yang ada di dalam tubuh. Mulai dari sel kulit menuju sel darah yang kemudian akan sampai pada sel saraf otak. (Soedjatmiko, 2006).

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. (Roesli, 2012)

Berdasarkan tingkat kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan treatment baby spa sebanyak 20 (57,1 %) adalah cukup.

Menurut peneliti kebutuhan tidur bayi harus diperhatikan agar jauh dari gangguan tidur pada malam hari, terlihat dengan tidak rewel, menangis dan mengalami kesulitan tidur. Dengan tidur yang cukup akan merangsang tubuh kembang otak bayi, hormon pertumbuhan akan merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan dimana dapat merangsang metabolisme tubuh bayi. Menurut teori bayi yang bermasalah dalam tidurnya dimana bayi yang tidur kurang dari 9 jam pada malam hari dan sering terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi 1 jam terbangunnya lebih dari 1 jam bisa. Disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur

kembali (Wahyuni, 2008). 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 dimalam hari tidak rewel dan terlihat bugar ketika bangun dipagi hari. (Candra, 2005)

Berdasarkan tingkat kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan treatment baby spa hasilnya adalah cukup.

Menurut peneliti dengan melakukan treatment baby spa pada bayi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi akan baik. Disamping itu bayi akan tidur terlelap tanpa rewel dan menangis pada saat tidur malam. Bayi yang pernah dilakukan treatment dapat merangsang organ-organ bayi, sentuhan tangan pada saat treatment bisa memberikan kontak kulit tubuh yang memunculkan perasaan aman bayi. Nutrisi pada bayi juga dapat memberikan suplay yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pentingnya supay nutrisi sebelum tidur juga membuat bayi dapat tertidur pulas. Kondisi lingkungan bisa berpengaruh juga, suasana yang nyaman, pencahayaan yang cukup, suhu dan ventilasi yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Pemberian treatment dapat meningkatkan stimulus dan relaksasi dimana sentuhan pijatan bisa berdampak pada reaksi dari hormon tidur melatonin.

Menurut teori spa merupakan upaya kesehatan tradisional menggunakan pendekatan holistik dengan perawatan menyeluruh menggunakan metode kombinasi ketrampilan hidroterapi, pijat untuk menyeimbangkan tubuh. Hidroterapi yang digunakan secara teratur dapat menolong sistem kekebalan seseorang terhadap penyakit. Dengan mandi berendam dapat menjadikan tubuh bayi akan jauh lebih segar dan lebih bersih. (Yahya, 2011). Aliran darah yang baik dan kebutuhan oksigen yang cukup menuju ke otak akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi akan semakin membaik pula. Sentuhan pada bayi dapat bermanfaat

pada kontak kulit untuk mempertahankan rasa man bayi.(Aminanti, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa Ada perbedaan antara baby spa terhadap kualitas tidur bayi. Pentingnya upaya peningkatan pelayanan kesehatan dengan melakukan treatment baby spa pada bayi dan melakukan sosialisasi kepada ibu tentang baby spa sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan meningkatkan relaksasi pada bayi yang berpengaruh pada hormon tidur melatonin keluar lancar tanpa hambatan.

KEPUSTAKAAN

- Fraser, Cooper. 2009. *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC .
- Naurah, 2009. Cara pintar merawat bayi 0-12 bulan. Yogyakarta; CV Solusi Distribusi
- Notoatmodjo, 2005. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka cipta. Jakarta.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan (4 ed.)*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono
- Ria, 2014. *Cara mudah dan aman pijat bayi*. Jakarta; Dunia Sehat
- Roesli, 2008. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya
- Yahya, 2011. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta; Wahyu Medika