



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 7569-7579

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024

Elis Oktapiani^{1✉}, Retno Puji Astuti², Meinasari Kurnia Dewi³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: elisoktapiani42@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan. Pada bayi dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby spa dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Elis Moms and Baby Spa. Metode penelitian yang digunakan adalah study case literatur review. Penelitian ini dilakukan di Elis Moms And Baby Spa pada bulan Februari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah bayi yang berusia 0-6 bulan. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 bayi yang mengalami masalah kualitas tidur. Hasil penelitian didapatkan responden pertama yang diberikan intervensi baby spa mengalami peningkatan durasi tidur selama 2-3 jam dari 8 jam menjadi 10-11 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 4-3 kali dari 6-5 kali menjadi 2 kali dengan intervensi selama 2 minggu. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi pijat bayi mengalami peningkatan durasi tidur selama 1-2 jam dari 8 jam menjadi 9-10 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 3-2 kali dari 6-5 kali menjadi 3 kali dengan intervensi selama 2 minggu. Dapat disimpulkan baby spa lebih baik dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dibandingkan pijat bayi. Diharapkan ibu dapat menerapkan baby spa atau pijat bayi untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi

Kata Kunci : *baby spa, kualitas tidur, pijat bayi*

Abstract

Poor sleep quality can cause several disorders. In babies it can cause a decrease in daily activities, feeling tired, weak, more emotionally unstable, anxious, fussy, not concentrating, feeling excessive sleepiness. Sleep time is important for a baby's development, so their sleep needs must be truly met so that it doesn't have a negative effect on their development. This study aims to determine the effect of baby spa and baby massage on the sleep quality of babies aged 0-6 months at Elis Moms and Baby Spa. The research method used is a literature review case study. This research was conducted at Elis Moms And Baby Spa in February 2024. The population in this study were babies aged 0-6 months. The sample size required for this study is 2 babies who experience sleep quality problems. The research results showed that the first respondents who were given the baby spa intervention experienced an increase in sleep duration by 2-3 hours from 8 hours to 10-11 hours and a decrease in waking time by 4-3 times from 6-5 times to 2 times with the intervention lasting 2 weeks. Meanwhile, the second respondent who was given baby massage intervention experienced an increase in sleep duration by 1-2 hours from 8 hours to 9-10 hours and a decrease in waking time by 3-2 times from 6-5 times to 3 times with the intervention for 2 weeks. It can be concluded that baby spa is better at improving the quality of baby's sleep than baby massage. It is hoped that mothers can apply baby spa or baby massage to overcome sleep disorders in babies..

Keyword: *baby spa, quality sleep, baby massage*

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah usia 0-12 bulan. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah juga dari aspek kualitas dan kuantitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya kualitas tidur pada bayi yang baik dan cukup (Candraini & Fitriana, 2019).

Tidur merupakan bagian lain dari macam adaptasi bayi pada lingkungannya, tetapi permasalahannya banyak bayi yang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, dan jika tidak ditangani dengan serius maka akan mengganggu perilaku tumbuh kembang dan gangguan otak. Kebutuhan tidur pada bayi harus dipastikan dapat terpenuhi karena waktu tidur sangat penting bagi perkembangan bayi. Dampak tidak terpenuhinya tidur bayi yaitu agar tidak mempengaruhi perkembangannya, tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologi dan psikologi terganggu keseimbangannya. Dampak yang terjadi secara fisiologi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, cepat capek, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi

emosi yang labil, rewel, cemas, tidak konsentrasi. Bayi baru lahir menghabiskan waktunya lebih banyak untuk tidur, yaitu rata-rata 16-17 jam sehari. Usia 0-12 bulan lama tidur rata-rata adalah 12 jam (Erlina, Fatiyani, & Maayah, 2023).

Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologi tubuh dalam sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi bugar dan tidak rewel (Irianti & Karlinah, 2021). Ketika tidur, sekitar 75% tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan yang berperan merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan lainnya. Hormon pertumbuhan juga memiliki kemampuan untuk memperbaiki seluruh sel di dalam tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, hingga sel saraf otak (Candraini & Fitriana, 2019).

Gangguan kualitas tidur pada anak dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif anak, yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya, terutama kemampuan berpikir saat dewasa. Tidur yang efektif pada bayi dapat membantu mengarahkan perkembangan otak awal dalam hidupnya. Selama periode ini, otak mengembangkan sinapsis sebagai koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk belajar, bergerak, dan mengembangkan berbagai keterampilan baru. Kurang tidur pada bayi dapat mengakibatkan penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik yang terganggu, dan berdampak negatif pada perkembangan otak bayi (Candraini & Fitriana, 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada anak sekitar 30%-35%. Di Beijing, China didapatkan prevalensi gangguan tidur pada anak usia 2-6 tahun sebesar 23,5%. (Sekartini & Adi, 2016). Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia sekitar 44, 2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari (Hidayah, 2019). Bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari sembilan jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021).

Untuk mendukung tumbuh kembang bayi yang optimal, penting untuk memastikan bahwa kebutuhan tidur bayi berkualitas. Salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusu bayi adalah dengan memberikan perawatan baby spa dan pijat bayi (Lucin, 2018; Royhanaty, Putri, & Sary, 2018). Memijat bayi merupakan hal yang sangat luar biasa menyenangkan untuk dilakukan dan sangat sederhana,

menyampaikan rasa kasih sayang, pengertian dan perhatian ibu. Pijatan pada bayi dapat mengurangi rasa sakit dan beberapa gejala penyakit, serta meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis, sehingga bayi tidur lelap dan lebih lama (Ifalahma & Sulistiyanti, 2016).

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 otot pun dapat bekerja secara optimal (Dewi & Dyah, 2023). Pijat bayi dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Sentuhan ibu kepada bayinya dengan memberikan pijatan-pijatan ringan segera setelah kelahiran merupakan suatu kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman (Erlina et al., 2023).

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 otot pun dapat bekerja secara optimal (Dewi & Dyah, 2023).

Penelitian menunjukkan pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bagi bayi. Kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%. Pijat bayi akan merangsang sekresi serotonin yang mendorong pertumbuhan tulang pada bayi, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Serotonin

tinggal di hipotalamus akan merangsang sekresi, yang mempengaruhi sekresi hormon pertumbuhan, yang pada akhirnya menghasilkan pemanjangan tulang. jika bayi sedang dilakukan pijatan (Irayani, 2022)

Penelitian juga menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusu dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat (Royhanaty et al., 2018). Baby spa 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 penerunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan baby spa akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Baby spa juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi meningkat (Dewi & Dyah, 2023).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Elis pada bulan Oktober 2023 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung ke PMB Bidan Elis terdapat 22 bayi (73,3 %) dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan bayi sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya sedangkan hanya 26,7 % bayi tidur pulas dan tidak pernah rewel saat malam hari. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan Study Case Literature Review tentang Pengaruh Baby Spa dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Elis Moms and Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Study case literatur review digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan penerapan baby spa dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan dengan intervensi baby spa dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Penelitian ini dilakukan di Elis Moms And Baby Spa pada bulan Februari 2024 Populasi pada penelitian ini adalah bayi yang berusia 0-6 bulan yang berkunjung di Elis Moms And Baby Spa. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 bayi yang mengalami

masalah kualitas tidur. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing pijat bayi dan baby spa. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Intervensi Baby Spa Dan Kasus 2 Intervensi Pijat Bayi

	Hasil Asuhan kebidanan			
	Masalah	Observasi 1	Observasi 2	Observasi 3
Tanggal		4 Februari 2024	10 Februari 2023	17 Februari 2024
Bayi yang diberikan intervensi baby spa	Durasi tidur	8 jam	9 jam	10-11 jam
	Waktu terbangun	6-5 kali	3-4	2 kali
Tanggal		5 Februari 2024	11 Februari 2023	18 Februari 2024
Bayi yang diberikan intervensi pijat bayi	Durasi tidur	8 jam	9 jam	9-10 jam
	Waktu terbangun	6-5 kali	4-5 kali	3 kali

PEMBAHASAN

A. Baby Spa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Elis Moms and Baby Spa. Responden pertama yang diberikan intervensi baby spa mengalami peningkatan durasi tidur selama 2-3 jam dari 8 jam menjadi 10-11 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 4-3 kali dari 6-5 kali menjadi 2 kali dengan intervensi selama 2 minggu.

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 otot pun dapat bekerja secara optimal (Dewi & Dyah, 2023).

Baby spa 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 penerunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan baby spa akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Baby spa juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi meningkat (Dewi & Dyah, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi & Dyah pada bayi usia 2-12 bulan di Shabrina Care Kota Bogor bahwa ada hubungan baby spa dengan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian menunjukkan bayi yang mendapat baby spa lebih dari sekali menunjukkan perubahan kualitas tidur yang baik sebanyak 24 responden (92%) dibandingkan yang kurang mengalami perubahan kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 2 responden (8%). Setelah diuji secara statistik dengan uji chi-square di peroleh p-value 0,004 yang menandakan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh baby spa dengan perubahan kualitas tidur pada bayi (Dewi & Dyah, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan kenyamanan tidur bayi dengan kategori korelasi sangat kuat. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan kenyamanan tidur adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.930 (Royhanaty et al., 2018).

Menurut peneliti baby spa dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi melalui beberapa mekanisme yang berbeda. Pertama, pengalaman relaksasi di dalam air dapat membantu bayi merasa tenang dan nyaman. Selain itu, sentuhan lembut dan pijatan yang dilakukan selama sesi spa dapat merangsang sistem saraf bayi, meredakan ketegangan otot, dan memicu pelepasan hormon-hormon relaksasi seperti oksitosin, yang semuanya membantu bayi lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak.

B. Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Elis Moms and Baby Spa. Responden kedua yang diberikan intervensi pijat bayi mengalami peningkatan durasi tidur selama 1-2 jam dari 8 jam menjadi 9-10 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 3-2 kali dari 6-5 kali menjadi 3 kali dengan intervensi selama 2 minggu.

Pijat dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Kalau tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara dan teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati (Harsi, 2018).

Dengan pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Sentuhan ibu kepada bayinya dengan memberikan pijatan-pijatan ringan segera setelah kelahiran merupakan suatu kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman (Erlina et al., 2023). Pijat bayi akan merangsang sekresi serotonin yang mendorong pertumbuhan tulang pada bayi, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Serotonin tinggal di hipotalamus akan merangsang sekresi, yang mempengaruhi sekresi hormon pertumbuhan, yang pada akhirnya menghasilkan pemanjangan tulang. jika bayi sedang dilakukan pijatan (Irayani, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irayani bahwa ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan ($p=0,003$) di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea, Makassar. Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bagi bayi. Kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%. (Irayani, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Erlina et al., pada bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara juga menunjukkan ada pengaruh pijat pada bayi terhadap tingkat kualitas tidur bayi (Erlina et al., 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Lucin juga menunjukkan hasil signifikan yaitu 0,008 ($<0,05$) yang berarti ada terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi (Lucin, 2018).

Menurut peneliti pijatan pada bayi dapat meningkatkan kualitas tidurnya karena pijatan membantu merangsang sistem saraf, meredakan ketegangan otot, dan memicu

pelepasan hormon-hormon relaksasi seperti oksitosin. Sentuhan lembut juga dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan yang mungkin dirasakan bayi, sehingga membantu mereka lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak. Selain itu, pijatan juga dapat memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua atau pengasuhnya, yang juga dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi, membantu mereka merasa lebih tenang dan nyaman saat tidur.

SIMPULAN

1. Ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Elis Moms and Baby Spa terlihat dari adanya peningkatan durasi tidur dari 8 jam menjadi 10-11 jam dan penurunan waktu terbangun dari 6-5 kali menjadi 2 kali dengan intervensi selama 2 minggu
2. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Elis Moms and Baby Spa terlihat dari adanya peningkatan durasi tidur dari 8 jam menjadi 9-10 jam dan penurunan waktu terbangun dari 6-5 kali menjadi 3 kali dengan intervensi selama 2 minggu
3. Perbandingan responden pertama yang diberikan intervensi baby spa mengalami peningkatan durasi tidur selama 2-3 jam dari 8 jam menjadi 10-11 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 4-3 kali dari 6-5 kali menjadi 2 kali dengan intervensi selama 2 minggu. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi pijat bayi mengalami peningkatan durasi tidur selama 1-2 jam dari 8 jam menjadi 9-10 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 3-2 kali dari 6-5 kali menjadi 3 kali dengan intervensi selama 2 minggu

DAFTAR PUSTAKA

- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, Vol. 2, p. 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Dewi, Y. V. A., & Dyah, M. (2023). Gambaran Efektivitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus dan Kasar) dan Kualitas Tidur Bayi di Shabrina Care Kota. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 33–41.
- Erlina, Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Febrianty, L. (2018). PENGARUH BABY SPA (SOLUS PER AQUA) TERHADAP PERKEMBANGAN

MOTORIK BAYI USIA 3-6 BULAN DI KLINIK BUNDA RIANI MARTUBUNG MEDAN TAHUN 2018. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN.

- Gultom, N. C. (2020). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN.
- Harsi, S. K. (2018). EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 3 - 12 BULAN DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI POSYANDU KARTINI TANJUNG MORAWA TAHUN 2018 (POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN JURUSAN KEBIDANAN MEDAN). Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119374333&site=ehost-live&scope=site%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.07.032%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>
- Hidayah, N. (2019). PENYULUHAN TENTANG PENGARUH BABY MASSAGE THERAPY POLA TIDUR BAYI DI PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR. Al-Amanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1).
- Hutasuhut, A. S. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Medan, 1–84.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2016). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 6(2), 14–17.
- Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan, 1(1), 9–12. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. Ensiklopedia of Journal Perancangan, 3(2), 155–164.
- Lucin, Y. (2018). Pijat Bayi Modern Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Kota Palangka Raya. Jurnal Forum Kesehatan, 008, 0–3. Retrieved from <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/45>
- Rizky. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Lama Tidur Anak Usia 2-5 Tahun. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Institutional Repository.
- Royhanaty, I., Putri, G. O. M., & Sary, H. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusui. Prosiding Seminar Nasional Unimus, 1, 1–9.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima

Kota di Indonesia. Sari Pediatri, 7(4), 188. <https://doi.org/10.14238/sp7.4.2006.188-93>

Wulandari, Y. (2021). Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan (SKRIPSI HUBUNGAN ANTARA PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 2-6 BULAN Disusun dan diajukan oleh YUSTIKA WULANDARI S C041 17 1323 PROGRAM STUDI FISIOTERAPI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN). Retrieved from http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/11458/3/C041171323_skripsi_05-11-2021_dp.pdf