

HUBUNGAN FREKUENSI BABY SPA DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Ratna Widhiastuti¹⁾ Wisnu Widyantoro²⁾ Ulfi Yuliani³⁾

^{1,2,3}Universitas Bhamada Slawi, Tegal, Indonesia

ratnawidhiastuti@gmail.com

Abstract

Sleep is a problem that is often complained of in infants under one year of age. But the problem experienced is that the baby has difficulty sleeping at night and if not treated seriously there is a behavior disorder. With good quality sleep, baby's growth can be achieved optimally. One way to meet these needs is a baby spa. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of baby spas and the sleep quality of infants aged 3-6 months. This study uses a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The research sample amounted to 48 respondents with a total sampling technique of sampling. The research instrument used a checklist sheet and a questionnaire. Data processing using Kendall's Tau statistical test. The results showed that the frequency of baby spas was mostly carried out routinely, namely 25 respondents (52.1%), the quality of baby sleep showed that most of them had good sleep quality, namely 21 respondents (43.8%). The results of statistical tests using Kendall's Tau obtained the results of the p-value $0.000 < 0.01$. These results show that there is a relationship between the frequency of baby spas and the sleep quality of babies aged 3-6 months in Pasarbatang Village, Brebes Regency.

Keywords: Frequency baby spa, Sleep quality, Infant.

PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah tidur dan istirahat. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhannya.⁽¹⁾ Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan *baby spa*.

Baby spa berasal dari kata latin yang artinya baby itu bayi dan spa (*solus per aqua*)

perawatan dengan air. *Baby spa* adalah suatu upaya kesehatan yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan kombinasi antara swim (berenang), gym (senam), dan massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, dan olah aktivitas fisik yang ditujukan pada bayi.⁽²⁾ *Baby spa* bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur dengan nyenyak.⁽³⁾

Baby spa baik dilakukan setiap dua kali seminggu selama satu bulan, kunjungan

baby spa dapat rutin jika orang tua mempunyai waktu luang untuk melakukan kunjungan *baby spa*.⁽⁴⁾ Kategori tidak rutin adalah dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar yang dapat mempengaruhi minat ibu untuk tidak rutin membawa bayinya melakukan *baby spa*. Di Kabupaten Brebes jumlah total bayi 13.894 (Data Profil Dinkes Kabupaten Brebes, 2015) dan jumlah bayi yang mendapat *baby spa* sebanyak 959 dari seluruh tempat *baby spa* di Brebes yang berjumlah 3.⁽⁵⁾

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur. Kualitas tidur bayi adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama bayi tidur. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.⁽⁶⁾ Kualitas tidur bayi dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pasarbatang Kec. Brebes Kab. Brebes yaitu pada tanggal 25 Maret 2021 dari 7 ibu yang mempunyai bayi berusia 3-6 bulan, 3 ibu yang bayinya tidak pernah dilakukan *baby spa* didapatkan kualitas tidur 3 bayi tersebut kurang, 3 ibu yang bayinya dilakukan secara tidak rutin didapatkan data kualitas tidur 1 bayi baik, 2 bayi cukup, sedangkan 4 ibu yang bayinya dilakukan *baby spa* secara rutin didapatkan data kualitas tidur 4 bayi baik diukur dengan lembar checklist dan kuesioner.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alat penelitian yang digunakan adalah lembar ceklist dan lembar kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di Desa Pasarbatang Brebes dengan jumlah sampel 48 responden menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan *Uji Kendalls Tau*.

HASIL PENELITIAN

A. Frekuensi Baby Spa

Gambaran frekuensi *baby spa* pada bayi usia 3-6 bulan di Desa Pasarbatang Kec. Brebes Kab. Brebes.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Baby Spa* di Desa Pasarbatang (n = 48)

Frekuensi Baby Spa	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak pernah	10	20,8
Tidak Rutin	13	27,1
Rutin	25	52,1
Total	48	100

Sumber: Data 2021

Dari hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden banyak yang melakukan kunjungan *baby spa* secara rutin yaitu sebanyak 25 bayi (52,1%) sedangkan responden yang tidak rutin melakukan kunjungan *baby spa* sebanyak 13 bayi (27,1%) dan responden yang tidak pernah melakukan kunjungan *baby spa* ada 10 bayi (20,8%).

B. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

Gambaran frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Pasarbatang Kecamatan Kabupaten Brebes.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Pasarbatang (n = 48)

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Prosentase (%)
Cukup	10	20,8
Kurang	17	35,4
Baik	21	43,8
Total	48	100

Sumber: Data 2021

Berdasarkan analisis didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 bayi (43,8%), kemudian responden yang didapatkan dengan kualitas tidur cukup sebanyak 17 bayi (35,4%), responden yang dinilai masuk dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 10 (20,8%).

C. Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Pasarbatang.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Kendall's Tau*. Diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) antara variabel frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi adalah sebesar 0,688. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi adalah kuat.

Signifikansi 0,01 adalah tingkatan

yang lebih tinggi atau pada tingkat kesalahan 1%. Didapatlan hasil *p value* sebesar 0,000. Karena signifikansi < 0,01 berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Pasarbatang Kecamatan Kabupaten Brebes.

PEMBAHASAN

A. Frekuensi Baby Spa

Dari hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan *baby spa* secara rutin 25 bayi dengan prosentase (52,1%) hal ini sesuai dengan data dari datar kunjungan di Klinik Baby Massage and Spa Brebes serta keterangan dari Bidan Desa Pasarbatang bahwa prosentase cenderung lebih banyak bayi yang melakukan *baby spa*, meski hanya selisih beberapa dari bayi yang tidak rutin dan tidak pernah melakukan *baby spa*. Frekuensi spa yang dilakukan pada bayi akan lebih efektif jika frekuensinya sesuai dengan anjuran.

Dalam penelitian ini sebagian besar melakukan sesuai dengan anjuran yaitu 2 kali seminggu dalam sebulan. Sedangkan menurut Riksani (2014) mengatakan *baby spa* dikatakan rutin jika dilakukan 2 kali seminggu dalam sebulan, dan waktu yang dibutuhkan untuk *baby spa* sekitar 30-35 menit. ⁽⁷⁾

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua bayi sebagian besar telah mempraktikannya, dimana hal ini didukung

dengan sebagian besar orang tua melakukan kunjungan *baby spa* secara rutin pada bayinya sebanyak 8 kali dalam sebulan. Orang tua yang tidak membawa bayinya secara tidak rutin sebanyak 13 (27,1%) dan tidak pernah sebanyak 10 (20,8%), artinya hanya sebagian kecil orang tua responden kurang mendukung pemberian stimulasi, hal ini disebabkan karena orang tua responden kurang mengetahui tentang manfaat *baby spa*.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap frekuensi untuk melakukan *baby spa* salah satunya adalah keadaan bayi. Dimana bayi yang sedang sakit tidak diperkenankan melakukan *baby spa*. Saat ini bayi dalam keadaan sedang sakit atau kurang sehat tentunya tidak dapat melakukan *baby spa*. Karena akan memperburuk kondisi bayi apabila dipaksakan melakukan *baby spa*. Tetapi dengan keadaan bayi yang sehat pastinya akan membuat bayi semakin lebih tenang dan nyaman ketika melakukan *baby spa*.

Hasil penelitian menyebutkan pemberian *baby spa* cenderung mendominasi hal ini sesuai dengan penelitian Prajayanti. H (2017), yang menyebutkan bahwa di Kabupaten Batang sebagian besar terdapat 65% bayi dibaby spa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian orang tua sudah paham dengan manfaat dari *baby spa*.

B. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Berdasarkan analisis didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas

tidur yang baik yaitu sebesar 21 bayi. Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) bahwa kualitas tidur bayi cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah.⁽⁸⁾ Kualitas tidur bayi cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Sukmawati & Norif (2017) menyebutkan di daerah kesugihan cilacap kualitas tidur bayi terjadi peningkatan setelah dilakukan *baby spa* yaitu semula 60% mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dan setelah dilakukan *baby spa* mengalami kenaikan menjadi 70,33% kualitas tidur menjadi baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Field & Figueiredo (2017) bahwa ada *baby spa* pada peningkatan kualitas tidur pada bayi.

Kualitas tidur baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby spa*, sehingga bayi dengan reflex akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah

sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang buger dan ceria.

C. Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Pasarbatang

Berdasarkan uji statistiK dengan menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau*, didapatkan hasil *p value* sebesar 0,000. Karena signifikansi $< 0,01$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Pasarbatang Kecamatan Kabupaten Brebes.

Secara ilmiah dengan *baby spa* akan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, selain itu telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa dengan *baby spa* kualitas tidur bayi akan menjadi lebih baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah tidur. *baby spa* dapat membuat tidur lebih lelap, terapi pijatan sebagai bagian dari pengobatan alternatif, kini diterima sebagai empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi system imun pada bayi.

(9)

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil nilai korelasi dengan *p value* 0,000 yang berarti $p value < 0,01$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara

frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Kesesuaian ini disebabkan karna Secara ilmiah dengan *baby spa* akan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, selain itu telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa dengan *baby spa* kualitas tidur bayi akan menjadi lebih baik dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aditya (2014) dimana terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan *baby spa* selama 4 kali dalam sebulan setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada saat bangun tidur bayi dapat berkonsentrasi lebih baik dari pada sebelum dilakukan *baby spa*.

Usia 6 bulan merupakan usia bayi dimana bayi akan lebih banyak menggunakan aktifitas fisiknya membuat bayi akan sulit tertidur, atau akan mengalami berbagai gangguan tidur. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan: 1) Frekuensi *baby spa* didapatkan sebagian besar responden banyak yang melakukan *baby spa* secara rutin. 2) Tingkat kualitas tidur bayi didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik. 3) Ada hubungan secara signifikan antara frekuensi *baby spa*

dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

SARAN

Setelah melihat hasil analisis data penelitian maka ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu: 1) Bagi Ibu diharapkan orang tua bayi lebih aktif untuk memantau perkembangan anaknya mungkin salah satunya dapat dilaksanakan *baby spa*, Diharapkan orang tua juga dapat mengerti mengenai langkah-langkah dalam pelaksanaan *baby spa*, umur berapa yang tepat dilaksanakan *baby spa* dan pentingnya minat dari orang tua dalam mengajak anaknya untuk melakukan *baby spa*. Orang tua bayi juga dapat mengantar anaknya untuk dilaksanakan *baby spa* setiap 2 kali dalam satu minggu selama 1 bulan. 2) Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes diharapkan dapat dijadikan bahan usulan program upaya pelayanan kesehatan ibu dalam penyuluhan frekuensi *baby spa* dan penyuluhan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

Darah Ifalhma, Anik Sulistiyanti. (2016). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta*.

Dewi, (2014). *Manfaat Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php> Diakses 20 November 2020.

Dinkes, (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Brebes tahun 2018*.

Hilda Prajayanti, Ida Baroroh, Swasti Artanti. (2017). *Hubungan Antara Frekuensi Baby Spa Dengan Pola Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Klinik Almawadah 2 Day Care Kabupaten Batang*.

Julianti. (2017). *Rahasia Baby Spa*. Jakarta: Witepreneur Club.

Rizema (2014). *Kualitas Tidur Bayi*. Universitas Muhammadiyah. <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk>. Diakses 02 januari 2021.

Sekartini, Rini. (2014). *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda

Sifa Altika, Siti Ni'amah. (2020). Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Midwifery Journal* 11(1), 31-35, 2020

Soedjatmiko. (2013). Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama pada Bayi Resiko Tinggi. *Sari Pediatri*. Volume 8, No 3.

Udin. (2014). *Pengertian Baby spa*. Jakarta.

Vina & Vani. (2015). *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*. ..(<http://pengaruh-pemijatan-terhadap-efektifitas.html>, diakses 22 Januari 2021).