

SKRIPSI

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT
PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS
KLUNGKUNG I**



Oleh :

PUTU AYU MIA SINTYA DEWI
NIM. P07124222161

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI
PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT
PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS
KLUNGKUNG I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Mata Kuliah Skripsi Pada Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan

Oleh :

PUTU AYU MIA SINTYA DEWI
NIM. P07124222161

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT
PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS
KLUNGKUNG I

OLEH :

PUTU AYU MIA SINTYA DEWI
NIM.P07124222161

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

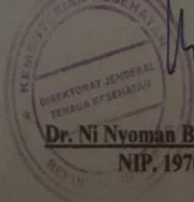


Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb
NIP. 198108312002122001

Listina Ade Widya Ningtyas, SST., MPH
NIP. 199002232020122008

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

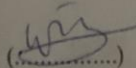
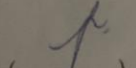
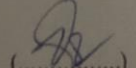
PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT
PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS
KLUNGKUNG I

Oleh :

PUTU AYU MIA SINTYA DEWI
NIM.P07124222161

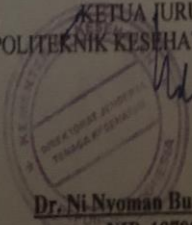
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 16 MEI 2023

TIM PENGUJI :

1. I Nyoman Wirata, S.KM., M.Kes (Ketua) 
2. Ni Wayan Suarniti, S.ST. M.Keb (Sekretaris) 
3. Ni Made Dwi Mahayati, S.ST., M.Keb (Anggota) 

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Nyoman Budiani, S.St., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

**THE INFLUENCE OF BABY SPA ON THE SLEEP QUALITY OF INFANTS
AGED 3-6 MONTHS IN THE WORK AREA OF TECHNICAL
IMPLEMENTING UNITS IN PUSKESMAS
KLUNGKUNG I**

ABSTRACT

Cases of sleep disorders in children in Indonesia have no statistical data but based on some research that has been done shows that there is a disturbance in the quality of sleep in infants. The prevalence of sleep problems in Indonesian children aged 0-36 is quite high (31%). This research was conducted in the Work Area of the UPTD Klungkung I Health Center because there had never been counseling related to Baby Spa. The purpose of this study was to determine the effect of baby spa on the sleep quality of infants aged 3-6 months. This type of pre-experimental research with one group pretest and posttest design without a control group, non-probability sampling approach with purposive sampling method. Implementation begins in March-April 2023. The sample is 29 babies. Data collection was carried out by distributing pre-test questionnaires and then carrying out interventions, baby spa was given 6 times twice a week with a duration of 45 minutes, then the first day of the fourth week a post test was carried out. The results of the analysis showed that before being given a baby spa, there were 4 babies with good sleep quality (13.8%) and 25 babies (86.2%) with poor sleep quality. Babies after being given a baby spa, 16 babies (55.2%) had good sleep quality and 13 babies (44.8%) had a bad category. Based on the pre-test median value of 10 and the post-test of 14 where, the p value is $0.000 < 0.050$. So it can be concluded that there is an effect of baby spa on the sleep quality of babies aged 3-6 months in the Work Area of the UPTD Klungkung I Health Center. It is hoped that parents can continue to apply baby spa to their babies which can improve the quality of baby's sleep so that it can affect the baby's growth and development.

Keywords : Sleep Quality; Babies Age 3-6 Months; Baby Spa

PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KLUNGKUNG I

ABSTRAK

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Prevalensi masalah tidur pada anak-anak Indonesia usia 0-36 cukup tinggi (31%). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I dikarenakan belum pernah dilakukan penyuluhan terkait *Baby Spa*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Jenis penelitian *pra experimental* dengan *one group pretest* dan *posttest design* tanpa kelompok kontrol, pendekatan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pelaksanaan dimulai pada bulan Maret-April 2023. Sampel berjumlah 29 bayi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner *pre test* kemudian melakukan intervensi, *baby spa* diberikan sebanyak 6 kali dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi waktu 45 menit, kemudian hari pertama minggu keempat dilakukan *post test*. Hasil analisis menunjukkan sebelum diberikan *baby spa*, bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (13,8%) dan 25 bayi (86,2%) dengan kualitas tidur buruk. Bayi setelah diberikan *baby spa*, kualitas tidur baik sebanyak 16 bayi (55,2%) dan kategori buruk sebanyak 13 bayi (44,8%). Berdasarkan nilai median pre test sebesar 10 dan pada post test sebesar 14 dimana, nilai p value $0,000 < 0,050$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Diharapkan orang tua dapat tetap menerapkan *baby spa* pada bayinya yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi.

Kata kunci : Kualitas Tidur; Bayi Usia 3-6 Bulan; *Baby Spa*

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KLUNGKUNG I

Oleh: Putu Ayu Mia Sintya Dewi (P07124222161)

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Pada penelitian Mindell dkk (2017) yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orangtua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Prevalensi masalah tidur pada usia 0–36 bulan anak-anak Indonesia cukup tinggi (31%), hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak-anaknya. Penyebaran informasi dan penyuluhan kepada orang tua mengenai tidur yang baik serta dampak dari gangguan tidur perlu dilakukan untuk mendeteksi dini gangguan tidur.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di salah satu PMB yang masuk ke dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I pada tanggal 30 oktober 2022 - 2 november 2022 peneliti mewawancarai 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan secara acak yang mengunjungi PMB. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa tujuh ibu (70%) belum pernah melakukan *treatment baby spa*, empat ibu menyebutkan bahwa saat kondisi kesehatan bayinya kurang baik ibu mengeluh anaknya sering rewel, sering terbangun tengah malam sambil menangis, dan sulit tidur kembali, dan tiga ibu menyebutkan bahwa saat bayi terbangun tengah malam karena haus, setelah bayi diberikan ASI atau susu, bayi tidak dapat langsung tidur kembali, bayi rewel dan menangis. Sedangkan dari tiga ibu (30%) yang mengatakan rutin mengunjungi tempat *baby spa* untuk melakukan *treatment* pada anaknya setiap dua kali seminggu mengatakan anaknya tidak rewel saat menjelang tidur malam dan saat terbangun tengah malam karena haus, bayi dengan cepat kembali tertidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Jenis penelitian *pra experiment* dengan rancangan *one group pretes dan postes design* tanpa kelompok kontrol, dengan pendekatan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pelaksanaan dimulai pada tanggal 08 Maret 2023 dengan metode *purposive sampling*. Sampel berjumlah 29 bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner *pre test* kemudian melakukan intervensi, *baby spa* diberikan sebanyak 6 kali dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit *baby massage*, *baby gym* 5 menit dan *baby swim* 10 menit, kemudian hari pertama minggu keempat dilakukan *post test*.

Hasil analisis menunjukkan bayi memiliki kualitas tidur sebelum diberikan *baby spa*, bayi dengan kualitas tidur kategori baik sebanyak 4 bayi (13,8%) dan 25 bayi (86,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan setelah diberikan *baby spa*, jumlah bayi memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 16 bayi (55,2%) dan kategori buruk sebanyak 13 orang (44,8%). Berdasarkan nilai median pre test sebesar 10 dan pada post test sebesar 14 dimana, nilai p value $0,000 < 0,050$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

Peneliti berpendapat bayi yang telah mendapat perawatan *spa* akan tampak lebih segar, lebih sehat dan lebih bersemangat, lebih banyak makanan yang akan diserap oleh tubuh termasuk ASI, bayi juga akan memiliki kekebalan yang lebih baik. *Baby spa* juga dapat memberikan manfaat untuk mendeteksi masalah perkembangan pada bayi dan balita sejak dini (Yahya, 2011). Petugas Kesehatan khususnya di UPTD Puskesmas Klungkung I diharapkan dapat mengoptimalkan dalam membatu program pelayanan Puskesmas untuk mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby spa* kepada masyarakat khususnya orangtua hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian leaflet yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali saat posyandu atau saat kelas balita untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, serta orangtua diharapkan juga tetap bisa menerapkan *baby spa* pada bayinya dirumah masing-masing.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I Tahun 2023”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai dengan terselesaikannya skripsi ini, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/ Ibu:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kp., Ns., S.Tr.Keb, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Ni Wayan Suarniti, SST.,M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Listina Ade Widya Ningtyas, SST.,MPH selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
7. Orang tua serta keluarga yang telah memberikan semangat dan bantuan materil sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, oleh karena itu kritik, saran dan masukan yang bersifat konstruktif sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi yang disusun.

Denpasar, 16 Mei 2023

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Ayu Mia Sintya Dewi

NIM : P07124222161

Program Studi : Afiliasi Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik :2022/2023

Alamat : Br. Bucu Desa Pakseballi, Kec. Dawan, Kab. Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Mei 2023

Yang membuat pernyataan

Meterai 10000

Putu Ayu Mia Sintya Dewi
P07124222161

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Bayi	8
2. Kualitas Tidur	10
3. <i>Baby Spa</i>	14
a. <i>Baby Gym</i>	15
b. <i>Baby Swim</i>	16
c. <i>Baby Massage</i>	17
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Operasional	26
C. Definisi Operasional Variabel	27
D. Hipotesis	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Alur Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Instrument Pengumpulan Data	35
G. Pengolahan dan Analisa Data	35

H. Analisis Data	37
I. Etika Penelitian	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	43
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Oprasional Variabel	27
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	40
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan <i>Baby Spa</i>	41
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan <i>Baby Spa</i>	42
Tabel 5 Analisi Uji Bivariate	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	26
Gambar 2 Alur Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kuisisioner
- Lampiran 2 Kunci Jawaban Kuisisioner
- Lampiran 3 Surat Kelayakan Etik
- Lampiran 4 Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Klungkung
- Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I
- Lampiran 6 Surar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan Sebagai Peserta Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 9 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 10 Standar Oprasional Prosedur (SOP) *Baby Spa*
- Lampiran 11 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi semua orang dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Moters & Europe, 2016). Tidur dengan kualitas yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang efektif pada bayi (Koinis-Mitchell *et al.*, 2012).

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16 - 20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan sampai tiga bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Bayi baru lahir 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, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0 - 6 bulan berkisar antara 13 - 15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Goleman, Boyatzis, and Mckee, 2018)

Mencegah keterlambatan tumbuh kembang, salah satu pendekatan fisioterapi sudah bisa dimulai sejak anak masih bayi. Baik untuk bayi sehat maupun prematur, pijat bayi dan tes skrining pertumbuhan dan perkembangan bayi

digunakan untuk menentukan apakah bayi mengalami gangguan motorik kasar, motorik halus, perilaku sosial, atau bahasa pada usianya. Usia ideal untuk *baby spa* adalah antara 3-6 bulan. Kontrol leher penting agar bayi dapat memiliki posisi kepala tegak. Refleks menyelam dan refleks berenang adalah dua refleks yang lebih kuat yang ada pada bayi (Galenia, 2014).

Tidur yang kurang atau terganggu dari waktu idealnya menyebabkan berbagai masalah pada bayi terhadap kesehatan mental, emosi, fisik, dan sistem imunitas tubuh. Seperempat populasi anak mengalami masalah tidur dalam tiga tahun pertama kehidupan mereka. Ketidacukupan dan masalah tidur selama anak-anak dapat disebabkan oleh berbagai sebab yang berdampak pada kesehatan mental mereka, keadaan emosi, keadaan fisik, dan sistem kekebalan. Ini juga mungkin berujung pada masalah perilaku. Gangguan tidur menurut Sadeh (2014) bila ditemukan satu atau lebih keadaan seperti lama tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali, dan lama terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari.

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Khasanah pada tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3–6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul diperoleh data bahwa bayi yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 33.33% yang terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Fauziah Rohmawati (2018) berjudul Pengaruh Baby

Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan dengan jumlah responden sebanyak 22 responden diperoleh 40% responden memiliki kualitas tidur yang kurang.

Pada penelitian Mindell dkk (2017) yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orangtua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Penelitian gangguan tidur pada anak usia 0-36 bulan di Tulungagung, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam.

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari 2021).

Perbaikan neuro-otak merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pada bayi. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan Neuro-otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak (Noorbaya et al, 2019).

Baby Spa adalah salah satu perawatan non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi. *Baby spa* bermanfaat untuk meningkatkan fokus bayi sehingga bayi dapat tidur dengan nyenyak. Pemeliharaan daya tahan tubuh serta pertumbuhan dan berat badan bayi sama-sama diperbaiki dengan pemijatan (Noorbaya et al, 2019). Pijat yang menghasilkan peningkatan kadar sekresi serotonin, adalah salah satu cara untuk mengukur seberapa baik bayi tidur. Dengan menghambat sistem aktivasi retikuler dan fungsi otak lainnya, serotonin adalah zat pemancar utama yang berkontribusi pada perkembangan tidur. Munculnya hormon tidur (melatonin), dimana hormon tersebut memungkinkan pola tidur teratur pada bayi, dapat dipengaruhi oleh pemijatan (Prasetyono, 2017).

Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Tang, A, & Aras, D, 2018).

Data pasien yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Susiana tahun 2022 yang masih merupakan wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I, bayi usia kurang dari satu tahun berjumlah 185 bayi yang mengalami masalah kesehatan seperti batuk, pilek, demam serta gangguan pencernaan. Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di PMB Susiana pada tanggal 30 oktober 2022 - 2 november 2022 peneliti mewawancarai 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan secara acak yang mengunjungi PMB.

Peneliti melakukan wawancara didapatkan hasil bahwa tujuh ibu (70%) belum pernah melakukan *treatment baby spa*, empat ibu menyebutkan bahwa saat kondisi kesehatan bayinya kurang baik ibu mengeluh anaknya sering rewel, sering terbangun tengah malam sambil menangis, dan sulit tidur kembali, dan tiga ibu menyebutkan bahwa saat bayi terbangun tengah malam karena haus, setelah bayi diberikan ASI atau susu, bayi tidak dapat langsung tidur kembali, bayi rewel dan menangis. Ibu yang rutin mengunjungi tempat *baby spa* untuk melakukan *treatment* pada anaknya setiap dua kali seminggu berjumlah 3 orang (30%) mengatakan anaknya tidak rewel saat menjelang tidur malam dan saat terbangun tengah malam karena haus, bayi dengan cepat kembali tertidur.

Berdasarkan uraian dan permasalahan dengan beberapa temuan penelitian sebelumnya, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Adakah Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2023.
- c. Menganalisis pengaruh *Baby Spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta dapat menjadi sumber bacaan dan referensi yang bermanfaat dan diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan variable yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan referensi yang bermanfaat dalam bidang kesehatan dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis dengan variable yang berbeda.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan saran yang bermanfaat mengenai *Baby Spa* terhadap kualitas tidur bayi.

c. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi yang lebih kepada masyarakat mengenai manfaat *Baby Spa* serta memberikan manfaat dan kenyamanan kepada bayi setelah dilakukan *Baby Spa*.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran serta nantinya bisa diterapkan dan menambah pengetahuan mengenai *Baby Spa*.