

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I terletak di Desa Gelgel, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung yang didirikan tahun 1974 dan beroperasi mulai bulan April 1974. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I meliputi 3 kelurahan yaitu kelurahan Semarapura Kauh, kelurahan Semarapura Klod, kelurahan Semarapura Klod Kangin dan terdiri dari 7 desa yaitu Desa Gelgel, Desa Tojan, Desa satra, Desa Kamasan, Desa Tangkas, Desa Jumpai, Desa Kampung Gelgel serta terdiri dari 35 dusun/lingkungan dengan luas sekitar 15.322 km & dengan jarak tempuh rata-rata 5-10 menit dari desa ke puskesmas. Jarak UPTD Puskesmas Klungkung I dari pusat kota Semarapura kurang lebih 5 km dan seluruh wilayah bisa terjangkau dengan kendaraan.

Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan primer bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan di wilayahnya, termasuk program yang sebelumnya di terapkan salah satunya adalah program pelayanan stimulasi deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang (SDIDTK). Pelaksanaan program SDIDTK disuatu wilayah disebut berhasil, bila semua balita dan anak prasekolah mendapatkan pelayanan DDTK, ditindaklanjuti oleh keluarga dengan menstimulasi anak dan dirujuk bilamana memerlukan rujukan. Penerapan SDIDTK dapat dilakukan di dalam maupun di luar gedung. Penerapan SDIDTK di dalam gedung dilakukan di Puskesmas, dan di Pustu. Penerapan SDIDTK di luar gedung dapat dilakukan di Posyandu, Kelas Ibu Balita dan PAUD.

Praktik bidan yang masuk wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I sudah ada yang membuka layanan untuk *baby spa* tetapi peminatnya masih sedikit, itu dikarenakan kurangnya informasi masyarakat khususnya orang tua akan seberapa penting dan manfaatnya *baby spa* untuk bayinya.

2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-6 bulan yang berada di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Karakteristik responden yang diteliti dapat diuraikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status kesehatan seperti tabel sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi

Keterangan		frekuensi (f)	persentase (%)
Usia	3 Bulan	6	20.7
	4 Bulan	6	20.7
	5 Bulan	9	31.0
	6 Bulan	8	27.6
Total		29	100.0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	11	37.9
	Perempuan	18	62.1
Total		29	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan usia bayi 3 bulan sebanyak 6 bayi (20,7%), bayi yang memiliki usia 4 bulan sebanyak 6 bayi (20,7%), 9 bayi (31,0%) yang memiliki usia 5 bulan dan 8 bayi (27,6%) yang memiliki usia 6 bulan. Pada jenis kelamin bayi, dimana 11 bayi (37,9%) memiliki jenis kelamin laki-laki dan 18 bayi (62,1%) memiliki jenis kelamin perempuan.

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian sesuai variabel penelitian

Hasil pengamatan terhadap bayi usia 3-6 bulan sesuai variabel penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Distribusi bayi usia 3-6 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sebelum diberikan *baby spa* dapat dilihat pada tabel 3 yaitu sebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum diberikan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I

Kualitas Tidur	frekuensi (f)	persentase (%)
Baik	4	13,8
Buruk	25	86,2
Jumlah	29	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan *baby spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I, dari 29 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 86,2% memiliki kualitas tidur buruk.

b. Distribusi bayi usia 3-6 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sesudah diberikan *baby spa* dapat dilihat pada tabel 4 yaitu sebagai berikut

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah diberikan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I

Kualitas Tidur	frekuensi (f)	persentase (%)
Baik	16	55,2
Buruk	13	44,8
Jumlah	29	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberikan *baby spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I, dari 29 responden didapatkan bahwa 55,2% memiliki kualitas tidur baik.

4. Hasil Analisis Data

Hasil uji analisis berikut disajikan pada tabel 5 untuk mengetahui apakah ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *software* SPSS. Tabel silang dan hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5
Analisis Bivariate Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I

	N	Median	Minimum	Maximum	p-Value
Pre Test	29	10	8	14	0,000
Post Test	29	14	11	14	

Hasil analisis berdasarkan Tabel 5 menunjukkan 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.

B. Pembahasan

Pengolahan data sesuai dengan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I yang telah dilakukan, maka terperinci hasil penelitian tersebut dapat dibahas berdasarkan variable berikut :

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum diberikan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I sebelum diberikan *baby spa* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 25 bayi (86,2%), bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (13,8%).

Peneliti berpendapat bahwa kebutuhan tidur bayi harus diperhatikan agar jauh dari gangguan tidur pada malam hari, terlihat dengan tidak rewel, menangis dan mengalami kesulitan tidur. Tidur yang cukup akan merangsang hormon pertumbuhan.

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 terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Kualitas tidur baik 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 bugur ketika bangun dipagi hari (Mindell *et al*, 2019).

Bayi yang tidur tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi

neuromuskular 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 (Korompis et al., 2019.) Pemerintah juga mencanangkan program penyuluhan *baby spa* agar masyarakat lebih mengetahui manfaatnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode kegiatan penyuluhan ini dengan memberikan edukasi di posyandu atau kelas balita.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik yaitu salah satunya kondisi kesehatan dan lingkungan, dimana menurut Rahmawati (2018) ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat bayi akan dapat tertidur dengan nyenyak. Faktor lingkungan juga berpengaruh dalam menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Peneliti berpendapat bayi akan tertidur nyenyak dilingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah dan pencahayaan yang tidak terlalu terang itu membuat bayi akan merasa nyaman saat tidur. Lingkungan yang kotor, cenderung panas dan pengap, tingkat kebisingan tinggi dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sesudah diberikan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I sesudah diberikan *baby spa* mengalami peningkatan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik 55,2%, yang sebelum diberikan *baby spa* kualitas tidur baik sebanyak 13,8%.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Fauziah Rahmawati, 2018).

Peneliti berpendapat dengan melakukan *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 *baby spa* dapat merangsang organ-organ bayi, sentuhan tangan pada saat *baby spa* bisa memberikan kontak kulit tubuh yang memunculkan perasaan aman pada bayi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik dikarenakan oleh faktor umur dan status kesehatan, berdasarkan dari data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 5-6 bulan yaitu 17 bayi (58,6%). Menurut peneliti bayi yang berumur 3-6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Fauziah Rahmawati, 2018).

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang baik yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya pada bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka

kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage (Fauziah Rahmawati, 2018).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Simbolon, 2020).

Baby spa yang dilakukan selama 45 menit dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi *baby spa* 45 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

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).

3. Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I Tahun 2023.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Data ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby spa* mengalami peningkatan menjadi 55,2%.

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*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap dan nyenyak berkat pijatan ini yang juga akan meningkatkan fokus atau perhatian, karena semua jenis pijatan, termasuk pijatan punggung dan kaki, dapat meningkatkan kadar serotonin anak. Neurotransmitter kunci yang membantu tidur berkembang dengan mengurangi aktivitas sistem pengaktifan retikuler dan fungsi otak lainnya adalah serotonin. Trithopan asam amino digunakan untuk membuat serotonin, yang kemudian diubah menjadi 5-hydroxytryptophane (5HTP), diikuti oleh N-acetylserotonin, yang akhirnya diubah menjadi melatonin.

Melatonin berperan dalam tidur dan memperpanjang serta meningkatkan kualitas tidur (Mas'ud, 2008).

Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang telah mendapatkan perawatan *SPA* akan tampak lebih segar, lebih sehat dan lebih bersemangat, bayi akan bergerak lebih bebas, 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 balita dan bayi sejak dini (Yahya, 2011).

Peneliti berpendapat bahwa bayi sekitar umur 3-6 bulan 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. Masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. *Baby spa* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi, pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) yang meneliti tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Hasil uji dalam penelitiannya didapatkan nilai p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang

berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan tahun 2021.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Zaen & Arianti (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, bahwa pijat bayi dapat membuat kualitas tidur pada bayi menjadi membaik dimana banyak bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang menjadi lebih sedikit bayi yang memiliki masalah tidur.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut Roesli (2016) keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormone pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, 2018)

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih mempunyai beberapa keterbatasan, berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa

keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. Jumlah sampel sebanyak 29 bayi yang masih tergolong sedikit, sehingga generalisasi hasil penelitian ini hanya bisa diterapkan pada lokasi dan subyek penelitian tertentu.
2. Peneliti mengalami sedikit kesulitan dalam melakukan kontrak waktu kepada orangtua bayi karena kesibukan orang tua bayi masing-masing.