

HUBUNGAN *BABY SPA* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN FREKUENSI SAKIT PADA BAYI DI *SESHA MOM AND BABY SPA*

Suci Utami*
STIKes Brebes

suciutami@stikesbrebes.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan bayi dan balita harus diperhatikan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, kesehatan tersebut dipengaruhi oleh asupan, nutrisi dan perawatan yang baik. *Baby spa* merupakan terapi pijatan yang dilanjutkan dengan pelayanan kesehatan spa pada bayi yang memiliki manfaat salah satunya meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Tidur pada bayi terbagi rata pada siang dan malam hari yang merupakan proses adaptasi dan bertahap diatur oleh maturasi jaringan syaraf. 22% bayi usia 8 bulan terbangun setiap malam dan 10% terbangun lebih dari 3 kali. Aktivitas ibu sebagai ibu rumah tangga maupun yang bekerja membuat ibu kurang bisa meluangkan waktu untuk menerapkan latihan tersebut Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan seorang anak seperti Kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *baby spa* dengan kualitas tidur dan frekuensi sakit pada bayi di *Sesha Mom and Baby Spa* tahun 2021. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan analisis data bersifat *ex-post facto*. Populasi penelitian adalah bayi yang melakukan spa bayi di *Sesha mom and baby spa* sebanyak 20 dengan sampel penelitian menggunakan total sampling. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi frekuensi *massage and spa* dengan kualitas tidur 0,168 (positif) artinya apabila frekuensi *massage and spa* tinggi maka kualitas tidur meningkat. Sedangkan nilai koefisien korelasi frekuensi Spa dengan frekuensi sakit -2,75 (negatif) artinya apabila jumlah frekuensi *baby spa* tinggi frekuensi sakit menurun. **Kesimpulan:** $R= 0,356$ dimana $R>0,05$ yang artinya Frekuensi *baby spa* berhubungan secara signifikan terhadap Frekuensi sakit dan kualitas tidur. Perlu dilakukannya penyuluhan berupa Pendidikan Kesehatan tentang manfaat baby spa pada ibu yang memiliki bayi.

Kata kunci: Spa Bayi, Frekuensi Spa, Kualitas tidur, Frekuensi Sakit

Background: Healthy of infants and toddlers must be considered for physical and mental growth and development, such health is influenced by intake, nutrition and good care. *Baby spa* is a massage therapy followed by spa health services for babies which has benefits, one of which is increasing physical growth and mental development. Sleep in infants is evenly divided during the day and night which is an adaptation process and is gradually regulated by the maturation of nerve tissue. 22% of 8-month-old babies wake up every night and 10% wake up more than 3 times. The activities of mothers as housewives and working make mothers less able to take the time to apply the exercise Sleep quality is very influential on the well-being of a child such as health. Based on the problems raised, researchers will conduct a study on The relationship between baby spa and sleep quality and frequency of pain in infants at *Sesha Mom and Baby Spa* in 2021. **Methods:** This research is a quantitative research with a correlational approach with *ex-post facto* data analysis. The study population was babies who did baby spas at *Sesha mom and baby spa* as many as 20 with a study sample using total sampling. **Results:** The results showed a correlation coefficient of massage and spa frequency with sleep quality of 0.168 (positive), meaning that if the frequency of massage and spa is high, sleep quality increases. While the value of the correlation coefficient of Spa frequency with the frequency of illness -2.75 (negative) means that if the number of baby spa frequencies is high, the frequency of illness decreases. **Conclusion:** $R= 0.356$ where $R>0.05$ which means the frequency of baby spa is significantly related to the frequency of pain and sleep quality. Need to conduct counseling in the form of Health Education about the benefits of baby spa for mothers who have babies.

Keywords: Baby spa, Spa Frequency, Sleep Quality, Unhealthy Frequency

*corresponding author: Suci Utami (suciutami@stikesbrebes.ac.id)

PENDAHULUAN

Kesehatan bayi dan balita harus diperhatikan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, kesehatan tersebut dipengaruhi oleh asupan, nutrisi dan perawatan yang baik. Sistem kekebalan tubuh pada bayi yang belum terbentuk sempurna membuat bayi rawan atau mudah sakit, untuk itu orang tua harus menyadarinya dan bisa melakukan upaya pencegahan supaya tidak sakit (Orami, 2019). Salah satu perawatan yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah dengan melakukan pijat / massase bayi. Tubuh manusia merupakan keterpaduan sistem yang sangat kompleks dan saling berinteraksi satu sama lain dengan bersama dan otomatis. Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh seperti kulit, dimana bayi hingga orang dewasa membutuhkan sentuhan yang bermanfaat untuk relaksasi dan penyembuhan, membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi serta mempertahankan kesehatannya. *Baby spa* merupakan terapi pijatan yang dilanjutkan dengan pelayanan kesehatan spa pada bayi yang memiliki manfaat salah satunya meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. (Widyawati, 2017).

Pijat dan spa bayi sudah dikenal sejak lama dikenal sebagai pijat modern dengan memadukan antar kesehatan, seni, dan kasih sayang yang dilakukan oleh instuktur

profesional yang bersertifikat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida, dkk menunjukkan ada pengaruh anatara pijat bayi dengan frekuensi menyusu (Komalasari, 2015). Stimulasi pijat dapat membantu penyerapan nutrisi sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi prematur, penelitian yang melibatkan 12 bayi prematur yang diberikan terapi air selama 10 menit menjadi lebih rileks dan dapat mentoleransi rasa nyeri (Kumparan Mom, 2019).

Tidur pada bayi terbagi rata pada siang dan malam hari yang merupakan proses adaptasi dan bertahap diatur oleh maturasi jaringan syaraf. 22% bayi usia 8 bulan terbangun setiap malam dan 10% terbangun lebih dari 3 kali. Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan seorang anak seperti kesehatan, jam tidur yang tidak baik memiliki dampak yang kurang baik terhadap mood dan perilaku (Tanjung & Sekartini, 2016). Orang tua perlu melakukan penerapan latihan tidur supaya bayi dapat mempelajari cara menenangkan diri, namun Aktivitas ibu sebagai ibu rumah tangga maupun yang bekerja membuat ibu kurang bisa meluangkan waktu untuk menerapkan latihan tersebut. (Purnama, 2020).

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui Hubungan *baby spa* dengan kualitas tidur dan frekuensi sakit pada bayi di *Sesha Mom and Baby Spa* tahun 2021.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2021, rasa ingin tahun membuat individu bertanya untuk menggali pengetahuan dengan melakukan penelitian. Penelitian merupakan upaya untuk menjawab permasalahan atau pernyataan dengan mengumpulkan data dan merumuskan data tersebut (Ismayani, 2019). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan analisis data bersifat *ex-post facto*. Menurut G.S Everitt dan D. Howell (2016) penelitian *expost facto* merupakan penelitian yang melihat masa lampau untuk melakukan identifikasi hubungan antara variabel dependen dan variabel independent (E. veritt, G. S., & Howell, D. C, 2016). Variabel dalam penelitian ini yaitu *Baby yang melakukan terapi massage and Spa* sebagai variabel dependent, variabel independen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur dan frekuensi sakit. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bayi yang melakukan *baby spa* di *Sesha Mom and Baby Spa* selama bulan Januari – Februari 2021 yang berjumlah 20 bayi, sampel yang digunakan total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu 20 bayi. Total sampel merupakan cara penetapan jumlah sampel dengan cara mengambil semua populasi menjadi sampel dengan ketentuan bila jumlah populasi kurang dari 100 (Tohardi, 2019). Teknik

pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan angket dan dokumentasi dengan melihat frekuensi spa serta mengukur kualitas tidur dan frekuensi sakit.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik korelasi *product moment* dan analisis korelasi ganda. Korelasi produk momen digunakan untuk melihat hubungan linier dua atau lebih variabel (Kurniawan, 2016), sedangkan untuk analisis korelasi ganda digunakan pada data berskala interval atau rasio (Kristanto, 2018) dengan menggunakan variabel *Baby Spa* sebagai Variabel dependen dan Kualitas Tidur dan Frekuensi sakit sebagai variable Independen

Hasil Dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi pada variable dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 didapatkan usia ibu yang membawa bayinya untuk *baby spa* di *Sesha mom and baby spa* 50% berusia 25-35 tahun, pendidikan ibu 55% pendidikan menengah, 60% ibu tidak bekerja. Menurut Nurjanah (2001) dalam (Saadah, Suparji, & Sulikah, 2020) individu akan mencapai tingkat kematangan, lebih produktif, melakukan hal-hal rasional saat berusia 19 sampai 35 tahun. Kematangan tersebut menyebabkan seorang ibu dianggap mampu merawat dan mengasuh anak dengan baik dan berpengaruh terhadap perkembangan yang baik pula.

Menurut Notoatmodjo (2005) dalam (Dr Nurlailis Saadah, S. Kp M.Kes et al., 2020). Orang tua khususnya ibu akan berkomitmen membentuk ikatan yang baik dan sehat dengan anak untuk kebutuhan tumbuh kembang anak yang optimal termasuk membawa bayinya untuk klinik spa dimana saat ini di Indonesia sudah mulai banyak klinik spa untuk bayi yang menawarkan jasa untuk tumbuh kembang bayi dan ibu yang bekerja maupun menjadi ibu rumah tangga memiliki komitmen yang sama untuk tumbuh kembang bayinya. Tidak ada perbedaan penting yang berhubungan dengan pekerjaan ibu terhadap tumbuh kembang bayinya hanya perbedaan jumlah waktu untuk bersama bayinya.

Tabel 1. Karakteristik Ibu dan Bayi

No	Variabel	n	%
1	Usia Ibu		
	< 24	2	10
	25-35	10	50
	> 36	8	40
2	Pendidikan Ibu		
	Dasar	2	10
	Menengah	7	35
	Tinggi	11	55
3	Pekerjaan Ibu		
	Bekerja	8	40
	Tidak Bekerja	12	60
4	Frekuensi Spa Bayi		
	< 1 Kali/Bulan	10	50
	1 Kali/Bulan	10	50
5	Kualitas Tidur		
	Sangat Baik	6	30
	Baik	8	40
	Cukup Baik	6	30
6	Frekuensi Sakit		
	Tidak Pernah Sakit	17	85
	Pernah Sakit	3	15

Menurut Lois Hoffman (1989) mengemukakan pendapatnya bahwa

pekerjaan ibu merupakan sebuah fakta kehidupan modern sebuah tanggapan terhadap perubahan sosial yang memenuhi kebutuhan mereka (Santrock, 2003). Pendidikan ibu berperan dalam pengasuhan dan perawatan anak, semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima informasi kesehatan sehingga dapat menambah pengetahuan dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti membawa bayinya untuk spa karena memahami banyak sekali manfaat yang akan didapatkan untuk bayinya.

Karakteristik bayi pada tabel 1 sebanyak 50% bayi melakukan massage and spa lebih dari 1 kali /bulan dan 50% berusia 3-6 bulan, dengan kualitas tidur 40% baik. Massage and spa pada bayi bisa dilakukan pada bayi usia 2 tahun sampai 2 tahun dengan BB minimal 5 kg, waktu bermain air 20-25 menit frekuensi 1 minggu bisa sampai 5 kali dengan bayi dalam keadaan sehat tidak mengantuk dan kenyang. Massage spa pada bayi merupakan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan bayi yang menggabungkan layanan senam bayi, berenang dan pijat bayi.. Spa diarahkan untuk perawatan yang mencakup fisik, pikiran semangat untuk menciptakan kenyamanan pada bayi, selain itu tujuannya adalah untuk merangsang otot, tulang dan sistem organ agar berfungsi secara maksimal. Relaksasi bayi perlu dilakukan karena bayi perlu melakukan adaptasi

dengan perubahan lingkungan (galenia_mcc, 2014). Menurut Setyaningsih (2015) tidur bayi yang efektif sangat penting guna menunjang peningkatan proses perkembangan bayi secara optimal yang berlangsung dalam kondisi bayi tertidur, tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan pada bayi agar mendapatkan perkembangan yang sesuai (Cahyanto et al., 2020)

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai koefisien korelasi frekuensi *massage and spa* dengan kualitas tidur 0,168 (positif) artinya apabila frekuensi *massage and spa* tinggi maka kualitas tidur meningkat. Sedangkan nilai koefisien korelasi frekuensi *Spa* dengan frekuensi sakit -2,75 (negatif) artinya apabila jumlah frekuensi *baby spa* tinggi frekuensi sakit menurun. Pijat berpengaruh pada pola tidur yang teratur, pengenalan terhadap lingkungan serta

ketenangan emosi menjadi lebih baik. Bayi yang dipijat kurang lebih 15 menit secara berkala akan merasa lebih rileks sehingga tidur menjadi lebih lelap dan durasi tidur menjadi lebih panjang. Selain itu pijat bayi juga dapat memperbaiki sistem imunitas bayi dan menambah jumlah sel darah putih membuat bayi menjadi lebih sehat dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi optimal (galenia_mcc, 2014).

Frekuensi pijat bayi tergantung dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan bayi serta kemauan orang tua dalam memberikan terapi pijat kepada bayinya, baiknya dilakukan secara teratur. *Baby Spa* dikatakan rutin bila lebih dari 1 kali selama sebulan. Hasil penelitian Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami dkk menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi (Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami & Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 2019).

Tabel 2 Hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur dan frekuensi sakit

		Correlations		
		Frek_SPA	Kualitas_tidur	Frek_Sakit
Frek_SPA	Pearson Correlation	1	.168	-.275
	Sig. (2-tailed)		.480	.241
	N	20	20	20
Kualitas_tidur	Pearson Correlation	.168	1	.197
	Sig. (2-tailed)	.480		.405
	N	20	20	20
Frek_Sakit	Pearson Correlation	-.275	.197	1
	Sig. (2-tailed)	.241	.405	
	N	20	20	20

Baby spa sering disebut sebagai pijat modern yang tentu berbeda dengan pijat tradisional, pijat tradisional sering

dipaksakan sehingga membuat bayi menangis meronta-ronta sampai kelelahan menangis dan biasanya ibu akan membawa

bayinya ke dukun pijat saat anaknya sakit dimana pijat dilakukan dengan diberikan ramuan-ramuan dan minyak yang tidak terjamin untuk kulit bayi seperti parutan jahe yang mengandung minyak atsiri dapat menyebabkan panas, perih pada bayi. Pijat modern dilakukan saat bayi dalam keadaan

sehat dan saat bayi siap sehingga bayi akan senang dan menjadi santai tidurnya puas karena nyaman. Jika Pijat modern atau baby spa ini rutin diberikan pada bayi tentu manfaatnya akan terasa seperti bayi menjadi lebih sehat atau jarang sakit.

Tabel 3 Hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur dan frekuensi sakit secara bersama

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.356 ^a	.127	.024	.464

Berdasarkan tabel 3 didapatkan R 0,356 dimana $R > 0,05$ yang artinya Frekuensi *baby spa* berhubungan secara signifikan terhadap Frekuensi sakit dan kualitas tidur. Frekuensi *baby spa* secara bersama-sama berhubungan terhadap frekuensi sakit dan kualitas tidur, semakin sering melakukan *baby spa* maka kualitas tidur semakin baik dan membuat frekuensi sakit menjadi berkurang.

Mekanisme pijat bayi yaitu pengeluaran beta endorphin, aktivitas nervus vagus dan produksi serotonin. Bera Endorphin akan mempengaruhi mekanisme pertumbuhan, Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan serta menyebabkan bayi menjadi cepat lapar dan sering menyusu pada ibunya akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi, Produk Serotonin akan meningkatkan daya tahan tubuh yaitu meningkatkan sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (hormon

stress) sehingga menurunkan hormon stress dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG.

Pijat dapat mengubah gelombang otak sehingga membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan konsentrasi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Echepalogram*). Jika pijat bayi dilanjutkan dengan berenang atau spa bayi memberikan efek terapi melalui panca idra untuk mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Widyawati, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, uji statistik dan analisa data dari setiap variabel, yang dilakukan pada Bayi di *Sesha Mom and Baby Spa* Tahun 2021 didapat hasil

Karakteristik Ibu 50% berusia 25-36 tahun, dengan 55% berpendidikan tinggi dan 60% ibu tidak bekerja. Frekuensi Bayi yang melakukan *spa* 50% frekuensi 1 kali/bulan, 40% memiliki kualitas tidur baik dan 70% bayi tidak pernah sakit. Frekuensi *massage and spa* tinggi membuat kualitas tidur meningkat. Dan frekuensi sakit menurun. Frekuensi *baby spa* berhubungan secara signifikan terhadap Frekuensi sakit dan kualitas tidur. Dari hasil penelitian ini, setiap ibu diharapkan dapat menggali informasi lebih banyak tentang manfaat *baby spa* dan rutin untuk melakukan *spa* bayi pada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanto, E. B., Sukanto, I. S., Nugraheni, A., Musfiroh, M., Argaheni, N. B., Novika, & Maulida. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al Qalam Media Lestari.
- Everitt, G. S., & Howell, D. C. (2016). *Statistics for psychology (6th ed.)*. MA : Pearson.
- Galenia_MCC. (2014). *Home Baby Spa*. Penebar PLUS+.
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi Penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- Komalasari, M. Y. F. L. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan*. Universitas Muhamadiyah Semarang. <https://www.repository.poltekkesbdg.info/items/show/1368>
- Kristanto, V. H. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah: (KTI)*. Deepublish.
- Kumparan Mom. (2019). *Baby Spa, Pijat dan Terapi Air demi Relaksasi Tubuh Bayi*. kumparan. <https://kumparan.com/kumparanmom/baby-spa-pijat-dan-terapi-air-demi-relaksasi-tubuh-bayi-1r3ZiJzTiE5>
- Kurniawan, R. (2016). *Analisis Regresi*. Prenada Media.
- Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami & Ni Putu Mirah Yunita Udayani. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur Bayi Umur 1-3 Bulan*. Vol.7 No.2, 1–6.
- Orami. (2019). *Bayi Sakit, Begini Cara Memberi Makan yang Tepat*. <https://www.orami.co.id/magazine/bayi-sakit-begini-cara-memberi-makan-yang-tepat>
- Purnama, F. A. (2020). *Penyebab Bayi Susah Tidur dan Cara Mengatasinya*. tirtto.id. <https://tirtto.id/penyebab-bayi-susah-tidur-dan-cara-mengatasinya-f65S>
- Saadah, N., Suparji, & Sulikah. (2020). *Stimulasi Perkembangan oleh ibu Melalui Bermain dan Rekreasi pada Anak Usia Dini*. Scopindo Media Pustaka.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Tanjung, C., & Sekartini, R. (2016). *Masalah Tidur pada Anak*. *Sari Pediatri*, 6, 138. <https://doi.org/10.14238/sp6.3.2004.138-42>

Tohardi, D. A. (2019). *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial + Plus*. Tanjungpura University Press.

Widyawati, M. N. (2017). *Healthy Mom, Baby Massage and Spa*. Indonesian Holistic Care Assosiation (IHCA).