



Manfaat *Baby Spa* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu

Benefits Of Baby Spa For Improving Quality Of Sleep And Breastfeeding

Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri, Hernika Sary

STIKes Karya Husada, Semarang

royhanatyisy@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula (Hidayat, 2006). Menyusu adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (Nurul, 2016). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusu bayi adalah dengan memberikan perawatan baby spa (Prasetyono, 2013). **Metode:** Jenis penelitian adalah kuantitatifobservasional. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018 di Klinik N Gunungpati – Semarang. Populasi adalah bayi usia 3-6 bulan yang melakukan kunjungan baby spa dengan jumlah sampel 32 bayi. Instrumen yang digunakan adalah daftar kunjungan baby spa dan lembar observasi. Uji statistik menggunakan Rank Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan frekwensi tidur adalah 0.005 dengan koefisien korelasi 0.482. Nilai p frekwensi baby spa dengan durasi tidur adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.842. Nilai p frekwensi baby spa dengan kenyamanan tidur adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.930. Nilai p frekwensi baby spa dengan frekwensi menyusu adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.944. Nilai p frekwensi baby spa dengan durasi menyusu adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.916. Nilai p frekwensi baby spa dengan kenyamanan menyusu adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.883. **Kesimpulan:** Ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusu dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat.

Kata kunci: Baby Spa, Kualitas Tidur, Kualitas Menyusu

Abstract

Background : *Baby's sleep quality affects the development of the baby, because with good sleep, the baby will grow into a well-developed child (Hidayat, 2006). Breastfeeding is an optimal way to provide nutrition and care for babies, and with the addition of complementary foods in the second half of the first year, nutritional, immunological and psychosocial needs can be met until the second and subsequent years (Nurul, 2016). One effort that can be done to help improve the quality of sleep and breastfeeding babies is by providing baby spa treatments (Prasetyono, 2013).* **Method:** *This type of research is quantitative observational. The study was conducted in August 2018 at the Gunungpati N Clinic - Semarang. The population is 3-6 months old babies who visit a baby spa with a sample of 32 babies. The instrument used was a list of baby spa visits and observation sheets. Statistical test using Rank Spearman.* **Results:** *The results showed that the p-value of the frequency of the baby spa with a sleep frequency was 0.005 with a correlation coefficient of 0.482. The value of baby spa p frequency with sleep duration is 0,000 with a correlation coefficient of 0.842. The value of baby spa p frequency with sleep comfort is 0,000 with a correlation coefficient of 0.930. The value of baby spa p frequency with feeding frequency is 0,000 with a correlation coefficient of 0.944. The p value of the baby spa frequency with a breastfeeding duration is 0,000 with a correlation coefficient of 0.916. The p value of the baby's spa frequency with eating comfort is 0,000 with a correlation coefficient of 0.883.* **Conclusion:** *There is a significant positive correlation between the frequency of baby spas with the quality of sleep and breastfeeding with the category of moderate to very strong correlation.*

Keywords: *Baby Spa, Sleep Quality, Breastfeeding Quality*



PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit (Alimul, 2008). Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula (Hidayat, 2006). Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormone pertumbuhan tiga kali lebih banyak di bandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Sutini, 2008).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Rini, 2006).

Menyusu adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (Nurul, 2016). Permasalahan pemberian ASI pada bayi di Indonesia sudah mulai muncul sejak usia dini antara 0 - 1 bulan sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan keinginan bayi untuk menyusu dan untuk meningkatkan kualitas menyusu bayi.

Hasil pemantauan di Indonesia presentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan adalah sebesar 29,5% (Dinkes RI, 2016). Presentase pemberian ASI di Indonesia semakin menurun seiring meningkatnya umur bayi, untuk bayi berusia 0 - 1 bulan (77%) yang diberikan ASI, usia 2-3 bulan (44%), usia 4-5 bulan (39%), dan bayi berusia 6 bulan (30%). Pencapaian dalam program ASI eksklusif ini harus mendapatkan perhatian khusus dan memerlukan pemikiran dalam mencari upaya-upaya dalam rangka meningkatkan cakupannya (Dinkes Jateng, 2016).

Mengingat akan pentingnya kualitas tidur dan menyusu bagi tumbuh kembang bayi, maka kebutuhan tidur dan menyusu harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembangnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusu bayi adalah dengan memberikan perawatan baby spa (Prasetiyono, 2013).

Baby Spa berasal dari kata latin yaitu baby itu bayi dan spa (solus per aqua) perawatan dengan air. Baby spa dapat di artikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsure dasar spa terdiri dari terapi air (berenang) dan massage (pijat). Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi. Berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persediaan tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan badan meningkat dan tubuhpun menjadi lentur. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada aringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang member efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah (Yahya, 2011).

Tahap spa untuk bayi juga tidak jauh berbeda dengan spa dewasa, jika tahapan spa untuk dewasa dimulai dari pijatan dan di akhiri dengan berendam terlebih dahulu kemudian di lanjutkan dengan pijatan, hanya saja semua di berikan dengan porsi dan fungsi yang di sesuaikan dengan kebutuhan. Dalam perkembangannya Baby Spa tidak semata-mata mencakup perawatan air saja, tetapi juga mencakup perawatan lain, seperti pemijatan dan senam bayi. Ketiga tahap tersebut bermanfaat untuk untuk melatih otot dan kekuatan tubuh bayi, membantu perkembangan system pernafasan bayi, relaksasi, memperbaiki sirkulasi



darah dan pencernaan bayi (Barbara, 2010).

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 (Roesli, 2010). Perawatan baby spa adalah jenis perawatan relaksasi, sehingga jika kondisi bayi relaks maka akan meningkatkan kualitas tidur dan menyusu.

Di Klinik N merupakan salah satu klinik di Gunungpati – Semarang yang memberikan pelayanan Baby SPA yang terdiri dari Baby Massage (pijat bayi), Baby Gym (senam bayi), dan Baby Swim (renang bayi). Pelayanan baby spa di Klinik N dilakukan oleh seorang Bidan yang terlatih yang telah mendapatkan pelatihan baby spa.

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah observasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2018 di Klinik N Gunungpati – Semarang.

Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang melakukan kunjungan baby spa di Klinik N pada bulan Juni sampai s/d Agustus 2018. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, dimana sampel yang diambil adalah memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan. Adapun kriteria inklusinya adalah bayi dalam keadaan sehat pada saat penelitian, sedangkan kriteria eksklusinya adalah bayi yang memiliki riwayat kelahiran prematur dan berat lahir rendah serta bayi yang tidak disusui langsung oleh ibunya. Berdasarkan hal tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara frekwensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusu. Kualitas tidur dilihat dari frekwensi, durasi, dan kenyamanan tidur. Kualitas menyusu dilihat dari frekwensi, durasi, dan kenyamanan menyusu. Frekwensi baby spa adalah jumlah rata-rata berapa kali dalam sebulan spa yang dilakukan responden di Klinik N dalam 3 bulan terakhir yang diukur berdasarkan daftar kunjungan baby spa di Klinik N. Frekwensi tidur adalah jumlah berapa kali tidur bayi dalam 24 jam saat dilakukan penelitian. Durasi tidur adalah jumlah total jam tidur bayi dalam 24 jam saat dilakukan penelitian. Kenyamanan tidur adalah nilai kondisi bayi saat tidur yang tidak rewel dan tidak menangis saat bangun tidur pada setiap tidur dalam 24 jam saat dilakukan penelitian. Frekwensi menyusu adalah jumlah berapa kali menyusu bayi dalam 24 jam saat dilakukan penelitian. Durasi menyusu adalah jumlah total menit menyusu bayi dalam 24 jam saat dilakukan penelitian. Kenyamanan menyusu adalah kondisi bayi saat menyusu yang tidak rewel dan tidak menangis saat menyusu pada setiap dalam 24 jam saat dilakukan penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data frekwensi baby spa adalah daftar kunjungan baby spa yang ada di Klinik N, sedangkan instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data frekwensi tidur, durasi tidur, kenyamanan tidur, frekwensi menyusu, durasi menyusu, dan kenyamanan menyusu adalah lembar observasi yang digunakan oleh ibu bayi untuk mengukur kualitas tidur dan menyusu. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Frekuensi Baby Spa

Hasil penelitian didapatkan frekwensi baby spa responden adalah 3 kali dalam satu bulan dengan nilai terendah 2, nilai tertinggi 4, nilai median 3, dan standar deviasi 1. Frekuensi spa yang dilakukan pada bayi akan lebih efektif jika frekuensinya sesuai dengan anjuran,



yaitu 4 kali dalam sebulan. Dalam penelitian ini responden rata-rata sudah melakukan hampir seperti yang dianjurkan. Waktu yang dibutuhkan untuk perawatan baby spa di Klinik N sekitar 30-35 menit. Pelayanan baby spa di Klinik N sudah sesuai standar, yaitu meliputi baby massage (pijat bayi), baby gym (senam bayi), dan baby swim (renang bayi) (Roesli, 2010).

Faktor yang berpengaruh terhadap frekuensi melakukan baby spa salah satunya adalah keadaan bayi, dimana bayi yang sedang sakit tidak diperkenankan melakukan baby spa (Rikasani, 2012). Saat bayi dalam keadaan sedang sakit atau kurang sehat tidak dapat melakukan baby spa karena akan memperburuk kondisi bayi. Tetapi dengan keadaan bayi yang sehat akan membuat bayi semakin lebih tenang dan nyaman ketika melakukan baby spa (Rikasani, 2012).

2. Gambaran Kualitas Tidur Bayi

Tabel 1:
Gambaran Kualitas Tidur

Aspek	N	Mean	Std. Devias	Min	Max
Frekuensi tidur	32	3.562	0.504	3	4
Durasi tidur	32	14.531	1.544	12	17
Kenyamanan tidur	32	8.125	1.660	4	10

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden mempunyai rata-rata frekuensi tidur 4 kali perhari dengan nilai terendah 3 kali, nilai tertinggi 4 kali, dan nilai standar deviasi 1 kali. Rata-rata durasi tidur responden adalah 15 jam perhari dengan nilai terendah 12 jam, nilai tertinggi 17 jam, dan nilai standar deviasi 2 jam. Rata-rata nilai kenyamanan tidur responden adalah 8 dengan nilai terendah 4, nilai tertinggi 10, dan nilai standar deviasi 2.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (candra, 2005).

Kebutuhan utama bagi bayi adalah tidur, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Kualitas tidur responden sudah sesuai standar, yaitu bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60% atau 15 jam. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada umur 3-6 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari (Adi,2006). 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 (Candra, 2005).

Ciri-ciri bayi cukup tidur, yaitu, ia akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, 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. Namun, kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadi penyimpanan energi



berlebihan. Anak pun kurang aktif bermain, sehingga kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal (Candra, 2005).

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya (Adi, 2006).

3. Gambaran Kualitas Menyusu

Tabel 2 :
Gambaran Kualitas Menyusu

Aspek	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Frekuensi menyusu	32	10.906	11.0000	1.227	8	12
Durasi menyusu	32	123.12	121.0000	7.819	102	135
Kenyamanan menyusu	32	27.562	29.5000	4.376	17	36

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden mempunyai rata-rata frekuensi menyusu 11 kali perhari dengan nilai terendah 8 kali, nilai tertinggi 12 kali, dan nilai standar deviasi 1 kali. Rata-rata durasi tidur responden adalah 123 menit setiap kali menyusu dengan nilai terendah 102 menit, nilai tertinggi 135 menit, dan nilai standar deviasi 8 menit. Rata-rata nilai kenyamanan menyusu responden adalah 28 dengan nilai terendah 17, nilai tertinggi 36, dan nilai standar deviasi 4.

Kualitas responden menyusu sudah sesuai standar yaitu frekuensi pemberian ASI yang baik yaitu sekitar 8- 12x/hari akan meningkatkan berat badan dan mencegah kemungkinan terjadi masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Frekuensi menyusu pada bayi akan sangat mempengaruhi fisik dan emosional bayi yang mana dengan frekuensi menyusu akan meningkatkan kondisi yang tenang kepada bayi dan berat bayi akan bertambah (Maritalia, 2012).

Lama menyusui bayi berbeda-beda sesuai dengan pola hisap bayi. Pola menyusu bayi juga berbeda pada tingkatan umur. Bayi sebaiknya menyusu 10 menit pada payudara yang pertama, karena daya hisap masih kuat dan 20 menit pada payudara yang lain karena daya hisap bayi mulai melemah (Maritalia, 2012).

Menyusu sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi dan antibodi. Kualitas menyusu sendiri bisa dilihat dari beberapa hal, yaitu frekuensi menyusu, durasi menyusu serta kenyamanan menyusu (Anonim, 2013).

4. Korelasi Frekuensi Baby Spa Dengan Kualitas tidur

Tabel 3 :
Korelasi Frekuensi Baby Spa Dengan Kualitas tidur

Aspek	P value	Koefisien Korelasi
Korelasi frekuensi baby spa dengan frekuensi tidur	0.005	0.482
Korelasi frekuensi baby spa dengan durasi tidur	0.000	0.842
Korelasi frekuensi baby spa dengan kenyamanan tidur	0.000	0.930

Hasil uji korelasi Rank Spearman yang terlihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai p frekuensi baby spa dengan frekuensi tidur adalah 0.005 dengan koefisien korelasi 0.482 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan frekuensi tidur bayi dengan kategori korelasi sedang. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai p frekuensi baby spa dengan durasi tidur adalah 0.000 dengan



koefisien korelasi 0.842 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan durasi tidur bayi dengan kategori korelasi sangat kuat. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan kenyamanan tidur adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.930 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan kenyamanan tidur bayi dengan kategori korelasi sangat kuat.

Baby spa dikatakan teratur dan baik jika dilakukan setiap dua kali seminggu, tetapi kondisi bayi juga berpengaruh terhadap frekuensi untuk melakukan baby spa. Ketika bayi sehat, baby spa akan membuat bayi semakin lebih tenang dan nyaman ketika baby spa dilakukan. Namun sebaliknya, Saat bayi tidak dapat dilakukan baby spa, karena hal tersebut akan memperburuk kondisi bayi (Rikasani, 2012).

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 (Roesli, 2010).

Salah satu terapi dalam baby spa adalah pijat bayi. Melalui Pijat bayi, dimana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung syaraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya, saraf tersebut menginginkan pesan-pesan ke otak melalui jaringansaraf yang berada di medulla spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan rangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan system saraf parasimpatis. Perangsangan saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis nuclei rafe dan nucleus tractus solitaries, yang merupakan region sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik visceral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan glosa glosavaringeus, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Rohmah 2016 tentang efektivitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di bpm bidan siti fatimah kota cimahi tahun 2016. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari seluruh responden sebanyak 34 responden 17 yang dilakukan baby spa, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 15.5 perjam sehari setelah dilakukan baby spa. 17 responden yang tidak dilakukan baby spa, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 13.0 jam perhari. Hasil uji statistik bahwa ada efektivitas baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM bidan siti fatimah kota cimahi tahun 2016. Dengan nilai P value $0.000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektivitas baby spa terhadap lama tidur bayi.

Penelitian ini jugasejalan dengan penelitian Siti Fatimah Lubis yang berjudul korelasi SPA Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Lolyop Kids And Baby SPA Medan yang menyatakan bahwa perawatan spa bayi dapat menstimulus pemenuhan kebutuhan tidur bayi.

5. Korelasi Frekuensi Baby Spa Dengan Kualitas Menyusu

Tabel 4 :
Korelasi Frekuensi Baby Spa Dengan Kualitas Menyusu

Aspek	P value	Koefisien Korelasi
Korelasi frekuensi baby spa dengan frekuensi menyusu	0.000	0.944
Korelasi frekuensi baby spa dengan durasi menyusu	0.000	0.916



Korelasi frekuensi baby spa dengan kenyamanan menyusui	0.000	0.883
--	-------	-------

Hasil uji korelasi Rank Spearman yang terlihat pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan frekwensi menyusui adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.944 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan frekwensi menyusui bayi dengan kategori korelasi sangat kuat. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan durasi menyusui adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.916 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan durasi menyusui bayi dengan kategori korelasi sangat kuat. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai p frekwensi baby spa dengan kenyamanan menyusui adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.883 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi baby spa dengan kenyamanan menyusui bayi dengan kategori korelasi sangat kuat.

Dengan di berikan baby spa aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang akan menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga menyebabkan penyerapan makanan menjadi lebih baik dan meningkatkan berat badan bayi. Aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI, penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusui pada ibunya sehingga ASI akan lebih banyak diproduksi (Dewi, 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Profesor Robyn Jourgensen (2007) dalam Roesli (2009) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang belajar berenang diusia dini memiliki banyak keterampilan dan mencapai titik pertumbuhan yang lebih cepat karena berenang membutuhkan gerakan seluruh otot motoriknya. Berenang secara rutin juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh bayi sehingga mempengaruhi nafsu makan bayi. Apabila metabolisme tubuh bayi terganggu menyebabkan nafsu makan bayi menurun dan jika metabolisme tubuh bayi meningkatkan menyebabkan nafsu makan juga meningkat. Sehingga jika anak berenang secara rutin maka selain meningkatkan pertumbuhan, berenang juga dapat meningkatkan berat badan (Roesli, 2010).

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Paramitha (2010) yang menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara frekuensi menyusui dengan kenaikan berat badan bayi usia 1-6 bulan. Rangsangan pada puting yang meliputi frekuensi menyusui dan lama menyusui menyebabkan hormon oksitosin untuk mensekresi ASI. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi pabrik susu berkontraksi sehingga mendorong ASI keluar dari pabrik dan mengalir melalui saluran susu ke dalam gudang susu yang terdapat di bawah daerah yang berwarna coklat (Roesli, 2010).

KESIMPULAN

1. Rata-rata frekwensi baby spa responden adalah 4 kali perbulan dengan nilai rata-rata frekwensi tidur 4 kali perhari, nilai rata-rata durasi tidur 15 jam perhari, nilai rata-rata nyaman tidur 8, nilai rata-rata frekwensi menyusui 11 kali perhari, nilai rata-rata durasi menyusui 123 menit setiap kali menyusui, dan nilai rata-rata nyaman tidur 28
2. Ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur yang dilihat dari aspek frekuensi tidur, durasi tidur, dan nyaman tidur dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat
3. Ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas menyusui yang dilihat dari aspek frekwensi menyusui, durasi menyusui, dan kenyamanan menyusui



dengan kategori korelasi sangat kuat

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, NP, Sekartini, R. 2006. Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun Di Lima Kota Di Indonesia. *Jurnal Sari Pediatri*, Vol 7, No 4 Maret 2006 : 188-193.
- Alimul Aziz H, 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Anonim. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Barbara AHR, 2010. *Berenang Untuk Bayi*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan
- Candra. 2005. *Keajaiban Tidur*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dewi, siska. 2016. *Pijat dan asupan gizi tepat untuk melejitkan tumbuh kembang anak*. Yogyakarta: pustaka baru press
- Dinas Kesehatan R.I. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2016. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2016*. Semarang : Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Dwi Budi, ikawati. 2017. Hubungan Frekuensi Baby Spa Dengan Pertumbuhan Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 4 No 1
- Enny Fitrihadi. 2016. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. Sleman.
- Hidayat A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Kate, daymond. 2007. *Kiat Mengatasi Anak sulit Tidur, membangun Pola tidur anak yang baik pada Balita Agar Tidur anda tidak Terganggu*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Layyinatus, Rose, dkk. 2014 Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo. Purworejo
- Nova, Kurnia. 2009. *Panduan Lengkap mengurus Bayi*. Yogyakarta : Panji Pustaka
- Nurul Hamimah, Trimawati, dan Umi Amiroh. 2016. Pengaruh Baby Spa terhadap Kualitas Tidur dan Frekuensi Menyusu di Klinik Baby Spa 'A'. Ungaran Barat (Diunduh tanggal 23 November 2017) https://www.researchgate.net/publication/323151982_pengaruh_baby_spa_terhadap_kualitas_tidur_dan_frekuensi_menyusu_di_klinik_babyspa_a_ungaranbarat
- Permata Ayu, 2017. Pengaruh pijat bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)* . Vol X No 2
- Prasetyono. 2013. *Buku Pintar Pijat bayi*. Yogyakarta : Buku Biru
- Putri, Alissa. 2009. *Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat bayi dan balita*. Yogyakarta : Brilliant Offest
- Ria, Riskani. 2012. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta : Niaga Swadaya
- Rikasani E. 2012. *Mensikapi Asi Eksklusif pada Ibu Bekerja*. Jakarta : Salemba Medika
- Rini, Nuri. 2006. Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota Besar Indonesia. *Sari Pediatri* Vol 7 No 4
- Roesli, Utami, 2010. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya
- Siti, Indria, dkk. Efektifitas Baby SPA terhadap lamanya tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Cimahi. Cimahi
- Soedjatmiko. 2006. Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama Pada Bayi Resiko Tinggi. *Sari Pediatri*. Vol 8
- Soetjningsih. 2013. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Subakti, & Deri Riky. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media
- Sundari, 2015. Hubungan Antara Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Atika. Madiun
- Sutini Titin, 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Pustaka Hidayah



Tim Galenia MCC. 2014. Home baby spa. Jakarta: perum Bukit permai
Yahya, Nadjibah. 2011, Spa bayi dananak. Solo : Metagraf