

PENGARUH BABY SPA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3 – 6 BULAN DI OVERJOY MOM & BABY SPA KOTA BANDUNG TAHUN 2026

Aina^{1*}, Dyah Triwidiyantari², Naili Rahmawati³, Sheli Riani⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada

Korespondensi : ainabelitung19@gmail.com

ABSTRACT

Sleep disturbances remain one of the most common health problems among infants and may adversely affect growth and neurological development. Baby spa is a non-pharmacological intervention that is presumed to improve infants' sleep quality. This study aimed to determine the effect of baby spa on the sleep quality of infants aged 3–6 months at Overjoy Mom & Baby Spa, Bandung City, in 2026. This study employed a pre-experimental design using a One Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 33 infants aged 3–6 months selected using the total sampling technique. Data were collected using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ), and data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed Rank Test at a significance level of $p \leq 0.05$. Before the intervention, 17 infants (51.5%) had disturbed sleep, while 16 infants (48.5%) had normal sleep quality. After the baby spa intervention, all infants (100%) demonstrated normal sleep quality. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that baby spa had a significant effect on improving the sleep quality of infants aged 3–6 months. Therefore, baby spa may be considered a non-pharmacological intervention to help improve infant sleep quality.

Keywords: Baby Spa, Sleep Quality, Infants Aged 3–6 Months

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur masih menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan pada bayi dan dapat berdampak terhadap pertumbuhan serta perkembangan neurologis. *Baby spa* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang diperkirakan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Overjoy Mom & Baby Spa Kota Bandung Tahun 2026. Penelitian menggunakan rancangan pre-experimental dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 33 bayi usia 3–6 bulan yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ), sedangkan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$. Sebelum intervensi, sebanyak 17 bayi (51,5%) mengalami tidur terganggu dan 16 bayi (48,5%) memiliki kualitas tidur normal. Setelah pemberian *baby spa*, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur normal. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *baby spa* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Dengan demikian, *baby spa* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Baby Spa, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3–6 Bulan

PENDAHULUAN

Gangguan tidur masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering dilaporkan pada bayi selama tahun pertama kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga bayi mengalami

gangguan tidur, seperti sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan usia, serta kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun^{1,2}. Tingginya prevalensi gangguan tidur tersebut menjadi perhatian karena kualitas tidur yang tidak

optimal dikaitkan dengan berbagai dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi.³

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan terganggunya perkembangan neurologis, penurunan kemampuan regulasi emosi, peningkatan masalah perilaku, serta berkurangnya kualitas hidup keluarga akibat meningkatnya stres dan kelelahan pada orang tua^{4,3}. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur bayi merupakan salah satu aspek penting dalam upaya mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Seiring meningkatnya perhatian terhadap kualitas tidur bayi, berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa stimulasi sensorik melalui pijat bayi, terapi sentuhan, hidroterapi, maupun kombinasi berbagai bentuk stimulasi mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan bayi, serta memperbaiki pola tidur.⁵⁻⁶

Salah satu intervensi yang semakin banyak diterapkan adalah *baby spa*, yang mengintegrasikan beberapa bentuk stimulasi dalam satu rangkaian pelayanan. Pendekatan ini dilaporkan mampu meningkatkan durasi tidur, mengurangi frekuensi bayi terbangun pada malam hari, serta memperbaiki kualitas tidur setelah intervensi diberikan^{6,8}. Meskipun demikian, besarnya manfaat yang dilaporkan masih bervariasi antarpenelitian sehingga efektivitas *baby spa* terhadap kualitas tidur

bayi masih memerlukan penguatan bukti ilmiah.

Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa bukti mengenai efektivitas *baby spa* belum sepenuhnya konsisten. Sebagian penelitian melaporkan peningkatan kualitas tidur yang bermakna setelah pemberian *baby spa*, sedangkan penelitian lain menunjukkan efek yang lebih kecil atau dipengaruhi oleh karakteristik responden dan pelaksanaan intervensi^{7,9}. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada *baby massage* sebagai intervensi tunggal, sementara penelitian yang mengevaluasi *baby spa* sebagai rangkaian stimulasi yang terdiri atas *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim* masih relatif terbatas.¹⁰⁻¹¹

Variasi usia responden, frekuensi intervensi, serta instrumen penilaian kualitas tidur yang digunakan pada penelitian sebelumnya juga menyebabkan hasil yang diperoleh sulit dibandingkan secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bukti mengenai efektivitas *baby spa* masih memerlukan kajian lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik intervensi yang diberikan.¹²⁻¹³

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi pengaruh *baby spa* sebagai rangkaian stimulasi yang mencakup *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Fokus penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas *baby spa* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas

tidur bayi, sekaligus memberikan informasi yang dapat menjadi dasar dalam pengembangan pelayanan stimulasi tumbuh kembang bayi yang berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental (*pre-experimental*) menggunakan *One Group Pretest–Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di Overjoy Mom & Baby Spa Kota Bandung pada bulan Mei–Juni 2026. Intervensi yang diberikan berupa *baby spa* yang terdiri atas *baby massage* selama 20 menit, *baby gym* selama 5 menit, dan *baby swim (hydrotherapy)* selama 15 menit. Kualitas tidur bayi diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan *baby spa*.

Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 3–6 bulan yang mengikuti layanan *baby spa* di Overjoy Mom & Baby Spa Kota

Bandung selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 33 bayi yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi untuk memastikan pelaksanaan intervensi sesuai prosedur serta kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yang telah diadaptasi untuk menilai kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, lama terbangun, dan kondisi bayi saat bangun.¹⁴

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Sebelum analisis bivariat dilakukan, data diuji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

HASIL

Tabel 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan *Baby Spa*

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Mean	SD	Persentase (%)
Normal	16	0,97	0,984	48,5
Terganggu	17			51,5
Total	33			100,0

Berdasarkan tabel 1 kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby spa*, sebagian besar bayi mengalami tidur terganggu sebanyak 17

bayi (51,5%), sedangkan 16 bayi (48,5%) memiliki kualitas tidur normal. Nilai rerata (mean) kualitas tidur sebelum intervensi

sebesar 0,97 dengan standar deviasi 0,984, yang menunjukkan bahwa sebelum pemberian

baby spa sebagian besar responden masih berada pada kategori tidur terganggu

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan *Baby Spa*

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Mean	SD	Persentase (%)
Normal	33	0,00	0,00	100,0
Terganggu	0			0,0
Total				100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa setelah dilakukan *baby spa*, seluruh responden (33 bayi; 100,0%) memiliki kualitas tidur normal dan tidak terdapat bayi yang mengalami tidur terganggu (0,0%). Nilai rerata

(mean) kualitas tidur setelah intervensi sebesar 0,00 dengan standar deviasi 0,000, yang menunjukkan bahwa seluruh bayi berada pada kategori kualitas tidur normal setelah pemberian *baby spa*.

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pemberian *Baby Spa*

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Mean	SD	P-Value
Pretest				
Tidur Normal	16	0,97	0,984	0,000
Tidur Terganggu	17			
Posttest				
Tidur Normal	33	0,00	0,000	
Tidur Terganggu	0			

Berdasarkan tabel 3, nilai rerata kualitas tidur bayi menurun dari 0,97 dan 0,984 sebelum intervensi menjadi 0,00 dan 0,000 setelah pemberian *baby spa*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan *Baby Spa*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *baby spa*, sebanyak 17 bayi (51,5%) mengalami tidur terganggu, sedangkan 16 bayi (48,5%) memiliki kualitas tidur normal. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa lebih dari separuh bayi usia 3–6 bulan di Overjoy Mom & *Baby Spa* Kota Bandung masih mengalami gangguan kualitas tidur berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Gangguan tidur yang ditemukan terutama disebabkan oleh durasi tidur malam kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun pada malam hari lebih dari tiga kali, serta lama bayi tetap terjaga lebih dari satu jam setelah terbangun.

Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian, sebagian besar bayi yang mengalami gangguan tidur memiliki durasi tidur malam yang relatif pendek meskipun total waktu tidurnya masih mencukupi. Selain itu, beberapa bayi juga masih sering terbangun

pada malam hari dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk kembali tidur. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik bayi, rasa lapar atau kenyang, status kesehatan, kenyamanan popok, serta kondisi lingkungan tempat tidur. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan bayi lebih mudah terbangun sehingga kualitas tidur menjadi kurang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori BISQ yang menyatakan bahwa kualitas tidur bayi tidak hanya dinilai berdasarkan lamanya waktu tidur, tetapi juga mempertimbangkan durasi tidur malam, frekuensi terbangun pada malam hari, dan lama bayi tetap terjaga setelah terbangun^{15,16}. Bayi dikategorikan mengalami gangguan tidur apabila memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali setiap malam, atau tetap terjaga lebih dari satu jam setelah terbangun^{17,18,19}. Berdasarkan kriteria tersebut, sebagian besar bayi pada penelitian ini termasuk dalam kategori tidur terganggu sebelum diberikan intervensi.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian di Indonesia yang melaporkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat bayi maupun *baby spa*, masih banyak bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur, ditandai dengan durasi tidur malam yang lebih pendek, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan kembali tidur^{20,21}. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada bayi usia 3–6 bulan masih merupakan kondisi yang cukup sering dijumpai sehingga

diperlukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Menurut asumsi peneliti, masih tingginya proporsi bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur sebelum diberikan *baby spa* menunjukkan bahwa bayi belum memperoleh stimulasi relaksasi yang optimal. Selama penelitian, bayi yang belum mendapatkan rangkaian *baby spa* cenderung lebih mudah terbangun pada malam hari dan membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali tidur. Peneliti berasumsi bahwa belum adanya stimulasi melalui *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim* yang dilakukan sesuai prosedur menyebabkan bayi belum memperoleh efek relaksasi secara optimal, sehingga kualitas tidurnya masih terganggu.

Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Setelah Diberikan *Baby Spa* di Overjoy Mom & Baby Spa Kota Bandung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan intervensi *baby spa*, seluruh bayi usia 3–6 bulan mengalami peningkatan kualitas tidur. Dari total 33 responden, seluruhnya (100%) berada dalam kategori tidur normal dan tidak ditemukan lagi bayi yang mengalami gangguan tidur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *baby spa* memberikan perubahan yang positif terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya durasi tidur malam, berkurangnya frekuensi bayi terbangun pada malam hari, serta berkurangnya lama bayi tetap terjaga setelah terbangun.

Pada penelitian ini, seluruh responden memperoleh intervensi *baby spa* yang sama sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), yaitu terdiri atas *baby massage* selama 20 menit, *baby gym* selama 5 menit, dan *baby swim* selama 15 menit menggunakan air hangat. Pelaksanaan intervensi dilakukan oleh terapis yang telah terlatih sehingga setiap bayi memperoleh perlakuan yang seragam. Kombinasi ketiga rangkaian tersebut diduga memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan bayi, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu bayi menjadi lebih tenang sehingga kualitas tidurnya mengalami peningkatan.^{22,23}

Peningkatan kualitas tidur setelah pemberian *baby spa* juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa stimulasi sentuhan melalui pijat bayi serta aktivitas gerak dan terapi air dapat merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga bayi menjadi lebih rileks. Kondisi tersebut berhubungan dengan peningkatan pelepasan serotonin yang berperan dalam pembentukan melatonin sebagai hormon pengatur siklus tidur, serta membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Akibatnya, bayi menjadi lebih mudah memulai tidur, durasi tidur menjadi lebih panjang, dan frekuensi terbangun pada malam hari berkurang.^{24,25}

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian di Indonesia yang melaporkan bahwa pemberian pijat bayi maupun *baby spa* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, ditandai dengan meningkatnya durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun

pada malam hari, serta bayi tampak lebih tenang setelah mendapatkan stimulasi^{26,27}. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *baby spa* merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi sekaligus mendukung proses tumbuh kembang secara optimal.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan kualitas tidur pada seluruh bayi setelah diberikan *baby spa* terjadi karena rangkaian intervensi yang diberikan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) mampu memberikan efek relaksasi secara optimal. *Baby massage* membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, *baby gym* memberikan stimulasi gerak sesuai tahap perkembangan bayi, sedangkan *baby swim* dengan air hangat membantu bayi menjadi lebih rileks. Kombinasi ketiga rangkaian tersebut diduga membuat bayi lebih mudah memulai tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatkan durasi tidur, sehingga seluruh responden menunjukkan kualitas tidur normal setelah intervensi.

Pengaruh *Baby Spa* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan di Overjoy Mom & Baby Spa Kota Bandung Tahun 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro–Wilk*, diperoleh nilai signifikansi pada data *pretest* sebesar 0,000 dan *posttest* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis tidak dapat dilakukan menggunakan

uji parametrik *Paired Sample t-test*. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *baby spa*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *baby spa* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Perubahan kualitas tidur bayi juga terlihat dari hasil analisis deskriptif. Sebelum diberikan *baby spa*, sebanyak 17 bayi (51,5%) mengalami tidur terganggu dan 16 bayi (48,5%) memiliki kualitas tidur normal dengan nilai *mean* sebesar 0,97. Setelah diberikan *baby spa*, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur normal dengan nilai *mean* menurun menjadi 0,00. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi *baby spa*. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya durasi tidur, berkurangnya frekuensi bayi terbangun pada malam hari, serta berkurangnya lama bayi tetap terjaga setelah terbangun dibandingkan sebelum intervensi.

Pada penelitian ini, intervensi *baby spa* dilaksanakan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) penelitian. Sebelum intervensi dilakukan, orang tua telah diberikan penjelasan

mengenai prosedur *baby spa* dan menyatakan persetujuan melalui *informed consent*. Seluruh responden memperoleh tahapan intervensi yang sama, yaitu *baby massage* selama 20 menit, *baby gym* selama 5 menit, dan *baby swim* selama 15 menit menggunakan air hangat yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan bayi.

Seluruh tahapan intervensi dilakukan oleh terapis di *Overjoy Mom & Baby Spa* Kota Bandung sehingga setiap responden memperoleh perlakuan yang sama selama penelitian berlangsung. Kombinasi ketiga stimulasi tersebut memberikan efek relaksasi pada otot, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme tubuh, serta meningkatkan kenyamanan bayi. Sentuhan selama pijat juga merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga bayi menjadi lebih rileks dan lebih mudah memasuki fase tidur. Selain itu, stimulasi tersebut diduga meningkatkan pelepasan serotonin yang berperan dalam pembentukan melatonin sebagai hormon yang mengatur siklus tidur, sekaligus membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.²⁸

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *baby spa* secara teratur mampu memberikan perubahan yang positif terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Perubahan tersebut terlihat dari seluruh responden yang mencapai kategori tidur normal setelah intervensi. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa *baby spa* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi

melalui pemberian stimulasi sentuhan dan relaksasi.²⁹

Temuan penelitian ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi berupa pijat bayi maupun *baby spa* dapat meningkatkan durasi tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatkan kualitas tidur bayi secara keseluruhan. Selain itu, *narrative review* yang dilakukan oleh Field (2019) terhadap 48 penelitian mengenai terapi pijat pada anak menyimpulkan bahwa terapi pijat memberikan berbagai manfaat, termasuk meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan melalui stimulasi sentuhan terapeutik³⁰. Persamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *baby spa* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Menurut asumsi peneliti, pengaruh *baby spa* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi tidak hanya dipengaruhi oleh satu jenis stimulasi, tetapi merupakan hasil dari kombinasi *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim* yang diberikan secara berurutan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Pelaksanaan intervensi yang dilakukan dengan durasi dan tahapan yang sama pada seluruh responden diduga memberikan efek relaksasi yang optimal, sehingga bayi menjadi lebih nyaman, lebih mudah memulai tidur, jarang

terbangun pada malam hari, dan memiliki durasi tidur yang lebih baik. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan seluruh responden mencapai kategori tidur normal setelah pemberian *baby spa*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *baby spa* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Sebelum intervensi, lebih dari separuh responden mengalami gangguan kualitas tidur, namun setelah mengikuti program *baby spa*, seluruh bayi menunjukkan kualitas tidur yang normal.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa *baby spa* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi melalui stimulasi yang sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga berpotensi menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan serta tumbuh kembang bayi.

REFERENSI

1. DelRosso LM. Global Perspectives on Sleep Health: Definitions, Disparities, and Implications for Public Health. *Brain Sciences*. 2025;15:304.

2. Abdullah VI, Haisah. Efektivitas Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan. *Malahayati Nursing Journal*. 2022;4(1):140–7.
3. Chusna ND, Sofiyanti I. Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Wonosobo. *Journal of Holistics and Health Sciences*. 2024;6(1):92–102.
4. Lase Y, Sembiring MB, Siregar TD, Silitonga HJ, Lestari D. Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Irma Suskila Marelani Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025. 2026;7:1270–8.
5. Bollu PC, Kaur H. Sleep Medicine: Insomnia and Sleep. *Missouri medicine*. 2019;116(1):68–75.
6. Qurniasar M, Sari YNE, Suhartin. Pengaruh Terapi Baby Spa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Seroja Husada*. 2024;1:130–209.
7. Wulandari PY, Purnamayanthi PPI, Ekajayanti PPN. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 - 11 Bulan. *Jurnal Kesehatan*. 2025;18(1):185–95.
8. Oktapiani E, Astuti RP, Dewi MK. Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024. *Journal Of Social Science Research*. 2024;4(2):7569–79.
9. Daka R, Rambe A, Jatsuri BP. Sleep disorders and their impact on toddler growth and development. *Indonesian Journal of Health and Psychology*. 2025;1(2).
10. Sulasdi NAD, Ismarwati. Effectiveness of Baby Massage on Sleep Duration for Infants Aged 1-12 Months. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*. 2023;9(8):444–50.
11. Maftuchah, IsyRoyhanaty, Nurhudhariani R, Umariyah SN, Sari N, Amelia PF. *Natural Basic Therapy*. Bangkalan: CV. Grocery Rizquna; 2020. 1–100 p.
12. Ernstmeyer K, Christman E. *Nursing Fundamentals*. Open Resources for Nursing. 2021. 1–1327 p.
13. Julianti N, Nur H, Rohmah F, Rahmawati NS. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang Barat. *Health Research Journal of Indonesia*. 2026;4(5):1457–63.
14. Sadeh A. A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for an Internet sample. *Pediatrics*. 2004;113(6).
15. Herwanto, Sekartini R, Batubara J, Yusra, Kekalih A, Lestari H, et al. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-9 Bulan Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2025;05(01):29–38.
16. Sejbuk M, Mironczuk-Chodakowska I, Witkowska AM. Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*. 2022;14(9).
17. Fauziah Y, Nasution YF, Sitorus NY, Lubis DH, Nasution AN, R M. The effect of baby massage and baby spa on weight gain in 3-9 month-old babies at Mahanum Clinic. *Science Midwifery*. 2025;13(5):1300–6.
18. Kurniawati BH, Herwanto. Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*. 2021;3(1):9–17.
19. Manoppo, M.W., Pitoy, F.F., Abigael T. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Malahayati*

- Health Student Journal. 2023;3(7):2098–107.
20. Nurqalbi NS, Widiatrilupi RMV. The Effect of Baby Massage Therapy on Sleep Quality of Infants Aged 0-12 Months at The Madonna Clinic. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2025;3(1):334–41.
21. Akib H, Merina ND. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*. 2016;6(1):462–8.
22. Wilson D, Rodgers C. *Virtual Clinical Excursions*. United States of America: Sabre Foundation; 2015. 1–196 p.
23. Sheridan MD. *From birth to five years: Children's development progress*. Choice Reviews Online. USA: Taylor & Francis Group; 2008. 1–112 p.
24. Sulfianti S, Amir S, Yakub SA. The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealtico*. 2023;3(6):541–8.
25. Vignochi C, Teixeira PP, Nader SS. Effect of aquatic physical therapy on pain and state of sleep and wakefulness among stable preterm newborns in neonatal intensive care units. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. 2010;14(3):214–20.
26. Yunia Sari NI, Maringga EG. Pengaruh Baby SPA, Lama Screen Time dan Kebisingan terhadap Kualitas Tidur Batita. *Faletehan Health Journal*. 2024;11(03):251–7.
27. Andriani R, Anggarini IA. Efektivitas baby spa dalam meningkatkan kualitas tidur dan frekuensi menyusui pada bayi 3-6 bulan. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2025;19(8):2143–53.
28. Jakobowicz O, Ogonowska-Slodownik A. Supporting Infants' Motor Development through Water Activities: A Preliminary Case-Control Study. *Healthcare (Switzerland)*. 2024;12(16).
29. Selvia CR, Wilma, Jasmi, Novita N, Yuka AAS. Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Kota Manado tahun 2025. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*. 2025;2(3):6024–31.
30. Field T. Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*. 2019;6(6):1–12.