

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan
Skripsi Januari 2023
Naila Duriyatul Chusna
152211126

**PENGARUH BABY SPA DAN BABY MASSAGE TERHADAP
KUANTITAS TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI CERIA MOM & BABY SPA
WONOSOBO**

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur menjadi faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, hormon pertumbuhan akan tiga kali lipat lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Manfaat baby spa ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Sehingga tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya. Massage merupakan terapi sentuh yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk (Riksani, 2012).

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh baby spa dan baby massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & Baby Spa Wonosobo

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang menggunakan rancangan two group pretest posttest design. Dengan jumlah sampel karena 2 variabel independent maka $15 \times 2 = 30$ sampel. instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi kuantitas tidur bayi 3-6 bulan. analisa data menggunakan uji paired T-test.

Hasil : uji paired sample t-test menghasilkan p value dari baby spa adalah .000 dan pada p value baby massage .000 maka nilai tersebut $<0,05$. untuk uji pengaruh yang dilakukan menggunakan independent sample test dimana mendapat hasil p value .026 maka nilai tersebut $<0,05$

Kesimpulan : Baby spa dan baby massage mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di ceria mom & baby spa Wonosobo.

Kata Kunci : (Pengaruh, Baby Spa, Baby Massage, Kuantitas Tidur)

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health S1 midwifery study program
January 2023 Thesis
Naila Duriyatul Chusna
152211126

THE EFFECT OF BABY SPA AND BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUANTITY OF BABIES 3-6 MONTHS AT CERIA MOM & BABY SPA WONOSOBO

ABSTRACT

Background: Sleep is an important factor in the growth and development of the baby, growth hormone will be three times more during sleep than when the baby is awake. The benefits of this baby spa can provide a sense of calm, comfort, and freshness. So that you sleep more soundly so that you can increase the number of hours of sleep during the day and night. Massage is a touch therapy needed for basic needs in babies. When the baby is massaged it will create a sense of security and comfort so it can increase serotonin secretion which will suppress the activity of the reticular activating system and cause drowsiness (Riksani, 2012).

Objective: To determine the effect of baby spa and baby massage on the quantity of sleep for babies 3-6 months at Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo

Method: This type of research is a quasi-experimental quantitative research using a two group pretest posttest design. With the number of samples due to 2 independent variables then $15 \times 2 = 30$ samples. The instrument in this study was to use an observation sheet for the quantity of sleep for infants 3-6 months. data analysis using paired t-test.

Results :the paired sample t-test produces a p value of baby spa is .000 and the p value of baby massage is .000, the value is <0.05 . for the effect test carried out using an independent sample test where the results obtained a p value of .026, the value is <0.05

Conclusion: Baby spa and baby massage have an influence on the quantity of sleep for babies 3-6 months at Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo.

Keywords: (Influence, Baby Spa, Baby Massage, Sleep Quantity)