



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

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
(S.Keb)

**Oleh :  
NAILA DURIYATUL CHUSNA  
152211126**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2023**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul :

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

disusun oleh :

**NAILA DURIYATUL CHUSNA**

152211126

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS  
KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan  
untuk diujikan

Ungaran, 12 Desember 2022

**Pembimbing**



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0602018501

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

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

disusun oleh :

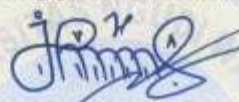
**NAILA DURIYATUL CHUSNA**

152211126

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

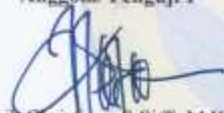
Hari : Senin  
Tanggal : 6 Februari 2023

**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**



**Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb**  
NIDN. 0602018501

**Anggota/ Penguji 1**



**Nini Christiani, S.Si.T., M.Kes**  
NIDN. 0607118001

**Anggota/ Penguji 2**



**Cahyaningrum, S.Si.T., M.Keb**  
NIDN. 0602088001

**Ketua Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana**



**Luvi Dian Afrivani, S.Si.T., M.Kes**  
NIDN. 0627048302

**Dekan Fakultas Kesehatan**



**Eko Sisilo, S.Kep.Ns., M.Kep**  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Naila Duriyatul Chusna

NIM : 152211126

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Pengaruh Baby Spa dan Baby Massage Terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo**" merupakan skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni penulis yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang sudah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 12 Desember 2022

Yang membuat pernyataan

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0602018501



Naila Duriyatul Chusna

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Naila Duriyatul Chusna

NIM : 1522111126

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan/Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul : "Pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 bulan di Ceria Mom & Baby Spa Wonosobo" beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran  
Pada tanggal : 2022



(Naila Duriyatul Chusna)

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Naila Duriyatul Chusna  
Tempat, tanggal lahir : Banjarnegara, 25 Juni 2000  
Alamat : Ds Dieng Kulon RT 01 RW 02 Kecamatan Batur  
Kabupaten Banjarnegara  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pendidikan :  
1. SD N 1 DIENG KULON  
2. MTS N 2 WONOSOBO  
3. SMK MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO  
2. UNIVERSITAS SAINS AL-QUR'AN  
3. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester  
akhir Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

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)



## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi berjudul “Pengaruh baby spa dan baby massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo”.

Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes., selaku Kaprodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan pada penyusunan Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Devi Cahyaningrum. Amd.,Keb selaku Owner Ceria mom & baby spa Wonosobo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penyusunan Laporan Tugas Akhir di Ceira mom & baby spa Wonosobo.
7. Orang tua saya Bapak Rohmat, Ibu Arifah Aeni Hidayati , dan kakak saya Hanifah Sukma Herawati serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan materil dan spirituil.
8. Eka Fadlia, Hidayatun Khasanah, Fifin Kurniana, Maratun Sholihah, dan Vivin Mustikawati selaku temen-teman terbaik saya yang telah memberikan semangat dan dukungan selama proses penyelesaian tugas akhir saya
9. Aminullah yang telah memberikan semangat dan memberikan dukungan selama proses penyelesaian laporan tugas akhir saya.
10. Seluruh ibu-ibu di Ceria mom & baby spa, selaku responden atas kerjasama yang baik dan kooperatif.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, maka penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak demi perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu kebidanan umumnya dan menambah pengetahuan bagi penulis dan pembaca.

Ungaran, Februari 2023



Naila Duriyatul Chusna

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	vii
ABSTRAK .....	viii
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Bayi .....	10
2. Tidur.....	13
3. Baby Spa .....	31
4. Baby Massage .....	40
A. Kerangka Teori.....	43
B. Kerangka Konsep.....	44
C. Hipotesis.....	44

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	46
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Subjek Penelitian.....	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Variabel Penelitian.....	49
F. Pengumpulan Data.....	50
G. Pengolahan Data.....	53
H. Analisis Data.....	54

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum.....	56
B. Hasil Penelitian.....	57

### BAB V PENUTUP.....

A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	72

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

## **DAFTAR GAMBAR**

Bagan 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap Kuantitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan.....	43
Bagan 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap Kuantitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan.....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan Umur responden Baby spa	.57
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan Umur responden Baby Message .....	58
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin Baby Spa	59
Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin Baby Message .....	59
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sebelum dilakukan Baby Spa	60
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sesudah dilakukan Baby Spa	61
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Sebelum dilakukan Baby Massage	62
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Sesudah dilakukan Baby Massage	64
Tabel 4.9 Uji normalitas data	65
Tabel 4.10 Uji Pengaruh	66

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Studi Pendahuluan .....	79
Lampiran 2 Surat layak etik penelitian .....	80
Lampiran 3 Surat ijin penelitian dan mencari data .....	81
Lampiran 4 Surat balasan ijin penelitian dan mencari data .....	82
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	83
Lampiran 6 SOP.....	91
Lampiran 7 Lembar persetujuan menjadi responden .....	95
Lampiran 8 Daftar hadir penelitian .....	96
Lampiran 10 Hasil SPSS .....	99
Lampiran 12 Dokumentasi.....	113