

BABY MASSAGE DAN BABY SWIMMING LEBIH BERPENGARUH DARI BABY MASSAGE DAN BABY GYM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Yelva Febriani¹⁾, Siti Munawarah²⁾

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi Fakultas Kesehatan
Universitas Fort De Kock, Bukittinggi
Email : yelva.management@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan bayi. Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dapat dilakukan Baby Massage dan Baby Gym dengan Baby Massage dan Baby Swimming dengan manfaat Membantu mengatasi gangguan tidur sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Baby Massage dan Baby Gym dengan Baby Massage dan Baby Swimming terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Desain quasi eksperimen dengan rancangan two group pre test-post test dengan sampel 26 orang bayi berusia 3-6 bulan dengan metode pengambilan sampel yaitu dengan accidental sampling. Hasil rata-rata kualitas tidur bayi sebelum (8 dengan standar deviasi 1,581) dan sesudah (9,77 dengan standar deviasi 1,363) dilakukan pemberian Baby Massage dan Baby Gym dan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum (10 dengan standar deviasi 1,826) dan sesudah (12,62 dengan standar deviasi 1,502) dilakukan pemberian Baby Massage dan Baby Swimming. Pengaruh Baby Massage dan Baby Gym dengan Uji t test yaitu mean different sebesar 1,769 dan p value = 0,0001. Pengaruh Baby Massage dan Baby Swimming dengan uji t test yaitu mean different sebesar 2,615 dan p value = 0,0001. Pemberian Baby Massage dan Baby Swimming lebih efektif dengan t_{hitung} adalah 5,059 dengan df = 24 dan p value = 0,0001. Disimpulkan pemberian baby massage dan baby swimming lebih efektif dalam peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 Bulan. Saran bagi ibu bayi agar untuk seterusnya melakukan pijat bayi secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tidur bayinya dengan menggunakan Baby Massage dan Baby Swimming.

Kata kunci : baby gym, baby massage, baby swimming, kualitas tidur

ABSTRACT

The quality of baby sleep is influential on the baby's growth. To improve the quality of baby sleep, Baby Massage and Baby Gym with Baby Massage and Baby Swimming can be done. Those treatments give will give benefit for helping to overcome sleep disorders so that babies can sleep comfortably and soundly. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of baby massage and baby gym with baby massage and baby swimming on the quality of sleep for infants aged 3-6 months. Quasi experimental design with a two group pre-test-posttest design. Study sample infants at 3-6 months which were divided into 2, the Baby Massage and Baby Gym groups and the Baby Massage and Baby Swimming groups respectively each group consisted of 13 babies. The results of the sleep quality of babies in group I before giving Baby Massage and Baby Gym with an average of 8 with a standard deviation of 1.581 and after giving Baby Massage and Baby Gym with an average of 9.77 with a standard deviation of 1.363. The results of the sleep quality of babies in group I before giving Baby Massage and Baby Swimming with an average of 10 with a standard deviation of 1.826 and after giving Baby Massage and Baby Swimming with an average of 12.62 with a standard deviation of 1.502. The t test results of giving Baby Massage and Baby Gym are mean different of 1.769 and p value = 0.0001. The t test results of giving Baby Massage and Baby Swimming were mean different of 2,615 and p value = 0,0001. The t test results of Baby Massage and Baby Swimming were effective with t

count is 5.059 with $df = 24$ and p value = 0.0001. It is concluded that baby massage and baby gym and baby massage and baby swimming are equally influential in improving the quality of sleep for infants at 3-6 months. From the results of the t test, the baby massage and babyswimming is more effective. Last, it is suggested to mothers' of the baby to apply baby mothers to continue doing baby massage independently to meet their baby's sleep needs by using Baby Massage and Baby Swimming.

Keywords: *Baby Gym, Baby Massage, Baby Swimming, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Masa Tumbuh kembang bayi merupakan kesempatan yang baik bagi orang tua untuk mengupayakan tumbuh kembang bayi secara optimal. Dalam pengoptimalan tumbuh kembang bayi, *motor control*, *motor learning* dan *motor development* merupakan konsep dasar pemikiran tumbuh kembang bayi dimana *motor control* difokuskan pada kontrol dan koordinasi tubuh, seperti ketika mempertahankan postur dan melakukan gerakan. Sedangkan pada *motor learning* difokuskan pada *motor skills* yang mempelajari tentang gerakan-gerakan terampil dan *motor development* memiliki keterkaitan dengan reflek dimana tidak lepas dari masalah *motor control reflex* ((Cano-de-la-Cuerda et al. 2015)

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan gerak dan fungsi tubuh serta untuk pertumbuhan dan perkembangannya bayi sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. ((Menkes 2013)).

Peran fisioterapi sangatlah penting dalam membantu mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi terhadap anak yang mengalami gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Dan untuk pencegahan terjadinya keterlambatan dalam tumbuh kembang, pendekatan Fisioterapi sudah bisa dimulai dari awal sejak anak masih bayi, disitu Fisioterapi mulai berperan melalui *Massage* bayi baik terhadap bayi normal ataupun prematur dan juga sampai skrining tes terhadap tumbuh kembang si bayi yang tujuan utamanya adalah untuk mengetahui apakah bayi tersebut mengalami gangguan

secara motorik kasar, motorik halus, perilaku sosial, dan bahasa yang disesuaikan dengan usianya Senam bayi/*Baby Gym* merangsang kemampuan gerak bayi dengan cara anggota gerak (lengan dan tungkai) digerakkan. Contoh : melatih bayi agar mampu berguling, dilakukan gerak berupa salah satu tungkai bayi digerakkan menyilang tungkai yang lain. Manfaat senam bayi diantaranya merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal, sebagai salah satu cara deteksi dini terhadap adanya kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi ((Lutfia Uli Na'mah and Kusumastuti 2019), 2019).

Bayi yang bisa berenang ternyata memiliki keseimbangan yang lebih baik, dan mampu menggapai obyek-obyek di sekitarnya lebih mudah daripada bayi yang bukan perenang. Banyak riset menunjukkan bayi membutuhkan rangsangan dini di berbagai bagian tubuh dan alat-alat indera untuk membantu bayi dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya ((Susanti 2017)).

Berdasarkan permasalahan diatas mendukung peneliti melakukan penelitian mengenai “Pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* dengan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 Bulan”.

METODE PENELITIAN

experiment dengan rancangan two group pre test-post test terhadap 26 orang bayi berusia 3-6 bulan dengan dibagi 2 kelompok, Kelompok I diberikan *Baby massage* dan *Baby Gym* dan kelompok II diberikan *baby massage* dan *baby swimming* masing-masing kelompok terdapat 13 bayi, dengan perlakuan 5kali perlakuan tiap kelompok dengan metode pengambilan sampel *accidental sampling*. Alat Ukur Kualitas tidur bayi menggunakan

BISQ (Brief screening questionnarre)

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Bayi yang berusia 3-6bulan yang tidak memiliki kelainan genetic dan pertumbuhan normal
2. Bayi yang tinggal diwilayah kerja puskesmas sungai lansek
3. Bayi yang mengkonsumsi ASI Eksklusif
4. Bayi yang tinggal bersama orang tua
5. Orang tua bayi bersedia untuk menjadi responden

Kriteria Eksklusi :

1. Bayi dibawah usia <3 Bulan atau diatas usia >6Bulan
2. Bayi yang melebihi berat normal
3. Bayi yang sudah diberikan MP-ASI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah telah dilakukan terhadap 26 orang bayi usia 3-6 bulan tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok, pada tanggal Sungai Lansek Kabupaten Sijunjung yang telah dilaksanakan pada tanggal 8-17 Juni 2020 yang didapat data:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik sampel	f	%
Usia		
3 bulan	7	26,9
4 bulan	6	23,1
5 bulan	6	23,1
6 bulan	7	26,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	50
Perempuan	13	50
Total	26	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 26 orang sampel berusia 3 bulan (26,9%), 4 bulan (23,1%), 5 bulan (23,1%) dan 6 bulan (26,9%) dengan dengan jenis kelamin sampelimbang yaitu 50% sampel berjenis kelamin laki-laki dan dan 50% lainnya berjenis kelamin perempuan.

1. Analisa Univariat

- a. Rata- Rata Kualitas Tidur Sebelum dan sesudah Dilakukan *Baby Massage DanBaby Gym*

Tabel 2

<i>Baby Massage Dan Baby Gym</i>	Mean	SD	Min-Max
pretest	8	1,581	6-11
Posttest	9,77	1,363	8-13

Berdasarkan tabel 2 terlihat rata kualitas tidur pada 13 orang bayi sebelum dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* dengan skor BISQ yaitu 8 dengan standar deviasi 1,581 dan skor BISQ terendah adalah 6 dan yang tertinggi adalah 11. Kualitas tidur sebelum dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Gym* pada sampel kelompok ini yaitu sebahagian besar sampel dengan kategori masalah ringan (61,5%). setelah dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* terlihat rata-rata kualitas tidur bayi dengan skor BISQ yaitu 9,77 dengan standar deviasi 1,363 dan skor BISQ terendah adalah 8 dan yang tertinggi adalah

13. Kualitas tidur setelah dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Gym* pada sampel kelompok ini yaitu mayoritas sampel dengankategori masalah ringan (84,6%).

(Lutfia Uli Na'mah and Kusumastuti 2019)) berpendapat bahwa senam bayi (*Baby Gym*) merupakan latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi secara optimal. Melalui *Baby GYM*, kedekatan (*bonding*) antara ibu dan anak akan semakin kuat. Dengan senam bayi kita juga bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini, sehingga kita dapat melakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal.

Menurut peneliti, setelah dilakukan *baby massage* dan *babygym*, kualitas tidur bayi

sudah mayoritas sampel dengan kategori masalah ringan dengan kualitas tidurnya dengan nilai kumulatif. Akan tetapi dilihat dari hasil per item BISQ setelah dilakukan *baby massage* dan *baby gym*, masih terdapat sampel dengan masalah besar seperti, pada durasiterjaga selama jam malam dimana bayi bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam dialami oleh 6 orang sampel. Masalah tidur bayi lainnya yang dialami oleh 5 orang sampel yaitu bayi terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangun lebih dari 1 jam dan tidur tidaktepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam. Sedangkan masalah durasi tidur malam, yang pada pretest terdapat 8 orang sampel dengan masalah berat, setelah *baby massage* dan *baby gym* hanya 1 orang sampel yang masih memiliki masalah besar dengan halini. Dengan hal ini terlihat tidak ada perubahan yang drastis terjadi setelah dilakukan *baby massage* dan *baby gym*. Setelah pemberian *baby massage* dan *baby gym* ini terlihat manfaatnya, salah satunya yaitu dan membuat tidur bayi lebih nyenyak. Pemberian *baby massage* dan *baby gym* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan pemberian *baby massage* dan *baby gym* yang dilakukan sebanyak 5 kali terhadap sampel.

b. Rata- Rata Kualitas Tidur Sebelum dan sesudah Dilakukan *Baby Massage* Dan *Baby Swimming*

Tabel 3

<i>Baby Massage Dan Baby Swimming</i>	Mean	SD	Min-Max
pretest	10	1,826	6 -13
Posttest	12,62	1,502	9-15

Berdasarkan tabel 3 terlihat rata-rata kualitas tidur pada 13 orang bayi sebelum dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Swimming* dan skor BISQ yaitu 10 dengan standar deviasi 1,826 dengan skor BISQ terendah adalah 6 dan yang tertinggi

adalah 13. Kualitas tidur sebelum dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* pada sampel kelompok ini yaitu mayoritas sampel dengan kategori masalah ringan (92,3%). setelah dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terlihat rata-rata kualitas tidur bayi dengan skor BISQ yaitu 12,62 dengan standar deviasi 1,502 dan skor BISQ terendah adalah 9 dan yang tertinggi adalah 15. Kualitas tidur setelah dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* pada sampel kelompok ini yaitu sebahagian besar sampel dengan kategori masalah ringan(61,5%).

Menurut peneliti, setelah dilakukan *baby massage* dan *baby swimming* dengan kualitas tidur bayi mayoritas dengan masalah ringan seperti pada durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB) dimana bayi tidur siang hanya 2 jam oleh 6 sampel dan dan tidur malam yang tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam dialami oleh 5 sampel. Secara umum, *baby swimming*/SPA memiliki manfaat yang salah satunya yaitu Membangun sistem saraf, mengurangi stress, membantu agar anak tidur dengan teratur. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *baby swimming* memberikan pengaruh positif terhadap tidur bayi dimana sebelum dilakukan sebanyak dengan 92,3% sampel dan menjadi 61,5% sampel dengan kategori masalah ringan.

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh *Baby Massage* Dan *Baby Gym* Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan

Tabel 4

Kualitas tidur	N	Mean	SD	Mean Difference	Sig. (2-tailed)
Pretest	13	8	1,581	1,769	
Posttest		9,77	1,363		0,0001

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis menilai Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan sebelum dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* yaitu 8 dengan standar deviasi 1,581 dan sesudah dilakukan pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* yaitu 9,77 dengan standar deviasi 1,363 dengan menggunakan Uji t test dengan *mean different* sebesar 1,769 dan *p value* = 0,0001 ini berarti terdapat pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Gym* terhadap Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020.

Baby gym memiliki tujuan utama yaitu untuk memelihara sendi agar tetap fleksibel. Latihan ini juga dapat membantu sendi agar tidak kaku, kontraktur serta menghindari deformitas. Bahaya paling besar ketika terjadi paralisis atau spastis yang menyebabkan ketidakseimbangan otot dimana sendi tertarik lebih kuat ke satu arah sehingga menekuk secara terus menerus,

sehingga *Baby gym* bisa membuat bayi menjadi lebih aktif dalam bergerak jadi membuat bayi mengalami pertumbuhan yang lebih baik lagi.

(Rohmawati and Dewi 2020)), tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang) diketahui bahwa *p value* adalah $0,000 < \alpha$ (0,05) yang menunjukkan ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Dari hasil penelitian Nurmalasari et al. (2016) tentang Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, diketahui bahwa dari hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *p value* = 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti artinya ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Begitu juga dengan hasil penelitian Korompis et al. (2019) dengan judul *Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I* (Korompis, Tomboka, and Tendean 2019)

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Gym* terhadap kualitas tidur sesuai dengan manfaat dan tujuan pelaksanaan penelitian ini Pada kelompok *Baby Massage* dan *Baby Gym* menunjukkan kualitas tidur yang lebih teratur dan perilaku tidur yang lebih sedikit dibandingkan sebelum dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Gym* yang terlihat dari penurunan masalah yang awalnya masalah besar menjadi masalah kecil bahkan ada yang menjadi tidak ada masalah. Sebelum di berikan *Baby Massage* dan *Baby Gym*, 11 sampel dengan kualitas tidur pada masalah kecil dan setelah di berikan *Baby Massage* dan

Baby Gym menjadi 5 sampel dengan kualitas tidur pada masalah kecil. Ini juga menunjukkan hasil yang efektif karena lebih dari separuh sampel yang mengalami peningkatan kualitas tidurnya.

- b. Pengaruh *Baby Massage* Dan *Baby Swimming* Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan

Tabel 5

Kualitas tidur	N	Mean	SD	Mean Difference	Sig. (2-tailed)
Pretest	10	1,82			
Posttest	3	12,6	1,50	2,615	0,000
t	2	2			1

Berdasarkan tabel 5 dari hasil analisis menilai Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan sebelum pemberian *Baby Massage* dan *Baby Swimming* yaitu 10 dengan standar deviasi 1,826 dan sesudah pemberian *Baby Massage* dan *Baby Gym* yaitu 12,62 dengan standar deviasi 1,502 dengan menggunakan Uji t test dengan mean different sebesar 2,615 dan p value = 0,0001 ini berarti terdapat pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020.

Baby swimming merupakan fisioterapi pada bayi dan dapat merangsang gerakan motorik bayi. Dengan bermain air, otot-otot akan berkembang dengan baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan akan semakin meningkat dan menjadi lentur. Dengan berenang, semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan, kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan

mengontrol bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang di dalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan ototpun dapat bekerja secara optimal ((Cano-de-la-Cuerda et al. 2015)

Sejalan dengan hasil penelitian Rohmah (2016) yang berjudul Efektivitas *Baby Spa* Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi diketahui bahwa nilai P value 0.000 (kurang dari nilai $\alpha = 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas *baby spa* terhadap lama tidur bayi. Begitu juga dengan hasil penelitian Candraini & Fitriana (2019) yang berjudul Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan *Baby Spa* dan Tidak Dilakukan *Baby Spa* yang diketahui bahwa Pada analisis bivariat dengan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai pvalue 0,000 >0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan *baby spa*.

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap kualitas tidur sudah ada menunjukkan hasil yang baik yaitu 4 sampel yang awalnya dengan masalah besar setelah dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* menjadi masalah kecil, akan tetapi 9 sampel yang awalnya dengan masalah kecil terhadap kualitas tidurnya tidak mengalami perubahan setelah dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Swimming*. ini dapat diartikan pengaruh pelaksanaan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap sampel dalam penelitian ini terlihat kurang. kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan, lingkungan yang ramai dan tidak

kondusif akan mempengaruhi lama tidur bayi tersebut. Pada penelitian ini faktor lingkungan tidak dikendalikan secara ketat, sehingga ketika dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* tidak terdapat perubahan lama tidur yang berarti.

c. Efektifitas *Baby Massage* Dan *Baby Gym* Dengan *Baby Massage* Dan *Baby Swimming* Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan

Tabel 6

Durasi tidur	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Baby Massage</i> dan <i>Baby Gym</i> - <i>Baby Massage</i> dan <i>Baby Swimming</i>	-5,059	24	0,0001

Berdasarkan tabel 6 dari hasil analisis menilai efektifitas *Baby Massage* dan *Baby Gym* dengan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan, dapat diketahui besarnya t_{hitung} adalah 5,059 dengan $df = 24$. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) $0,0001 < 0,05$. Dengan demikian, hasil uji-t tersebut menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur bayi 3-6 bulan antara kelompok *Baby Massage* dan *Baby Gym* dengan *Baby Massage* dan *Baby Swimming* yang diartikan bahwa *Baby Massage* dan *Baby Swimming* lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020.

Pola tidur bayi berbeda-beda tergantung dari usia bayi tersebut, kecerdasan seorang anak dapat di pengaruhi oleh tidur bayi yang aktif. Ketika tidur aktif aliran darah ke otak akan meningkat, pertumbuhan sel-sel otak lebih cepat dan dapat merangsang

fungsi-fungsi otak. Semakin bertambahnya usia bayi, maka tidur aktif juga akan berkurang (Atika, 2017). Pola tidur dapat ditingkatkan dengan melakukan *Baby Massage* dan *Baby Gym* dengan *Baby Massage* dan *Baby Swimming*. Adapun manfaat darisetelah di *massage*, bayi akan terasa nyaman dan bayi akan tidur lebih lama dan lebih nyenyak, setelah *gym* bayi akan mengalami peningkatan nafsu makan dan membuat tidur bayi lebih nyenyak, serta pola tidur anak akan lebih baik setelah berenang.

Penelitian Candraini & Fitriana (2019) yang berjudul Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan *Baby Spa* dan Tidak Dilakukan diketahui hasil bahwa pada kelompok yang tidak dilakukan *baby gym* dan *baby swim*, hasil uji statistic dengan *paired t-test* diketahui bahwa *pvalue* memiliki nilai 1,000 yang berarti tidak dapat perbedaan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* bayi usia 3-12 bulan, sedangkan pada kelompok yang dilakukan *baby gym* dan *baby swim*, hasil dari uji *wilcoxon* diketahui bahwa *p-value* memiliki nilai 0,000 yang berarti perbedaan kualitas tidur *pretest* dan *posttest* bayi. Hasil penelitian (Tarigan, Dewi, and Taringan 2019) dengan judul Perbedaan Pengaruh *Baby Gym* Dan *Baby Spa* Dalam Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi 9 – 12 Bulan, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh *baby gym* dan *baby spa* dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi 9-12 bulan dari hasil uji *independent sample t test* didapatkan hasil untuk pertumbuhan yaitu berat badan nilai $p=0,00$, untuk panjang badan nilai $p= 0,021$ dan untuk perkembangan nilai $p=0,00$.

Menurut peneliti, pemberian *Baby Massage* dan *Baby Swimming* lebih

efektif dibandingkan dengan *Baby Massage* dan *Baby Gym* dilihat dari perubahan *mean* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, dimana peningkatan yang lebih tinggi pada bayi yang diberikan *Baby Massage* dan *Baby Swimming*. Secara teori, peningkatan lama tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan ditambah dengan pemberian *baby swimming* yang dirasakan memberikan kenyamanan untuk bayi. Pada saat bayi dilakukan *baby swimming* peredaran darah bayi akan lancar dan akan membuat bayi merasa seperti berada didalam kandungan sehingga membuat bayi menjadi lebih rileks dan lebih nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan :

Terdapat pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Gym* terhadap Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020 dengan menggunakan Uji t test yaitu mean different sebesar 1,769 dan p value = 0,0001.

Terdapat pengaruh *Baby Massage* dan *Baby Swimming* terhadap Kualitas Tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020 dengan menggunakan Uji t test yaitu mean different sebesar 2,615 dan p value = 0,0001.

Pemberian *Baby Massage* dan *Baby Swimming* lebih efektif terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Lansek Tahun 2020 dengan t hitung adalah 5,059 dengan df = 24 dan p value = 0,0001.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

REFERENSI

- Abidin, Z. (2019). *Perlindungan Anak dan Implementasinya*. Tersedianya dalam: <http://www.kabarindonesia.com/beritaprint> . Diakses 2 Oktober 2014
- Allan & Nicki. (2004). *Baby Massage*. E-book.
- Amelia, Stan Elena. (2012). *Methodology Of Learning Swimming In The First Part Of Life Through A Positive Approach*. Dari: Series Physical Education and Sport, Vol XII
- Asih, Y., & Mirah WS, I. G. A. (2019). *Optimalisasi Pertumbuhan Bayi dengan Baby Massage and Spa*. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 276.
- B, Jorge A,dkk. (2013). *Pilot Study On Infant Swimming Classes And Early Motor Development*. Dari: *Group Of Motor Neuroscience*
- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). *Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59.
- Cheron, G., Cebolla, A., Leurs, F. O., Bengoetxea, A., & Dan, B. (2006). *Motor Control And Learning : Development and Motor Control : From The First Step On*. Springer Science + Business Media, Inc.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). *The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 230–235.

- Dewi, Siska. (2012). Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta: Penerbitan Pusaka Baru Press.
- Idayanti., Titiek., dkk. (2018). Efektifitas Baby Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6 Bulan Di Desa Kedung Sumur Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo. Dari: Vol 10(01)
- Jing Jing,dkk. (2007). Massage and Motion Training for Growth and development of infants. Dari: World Journal of Pediatrics, Vol 3(4)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia
- Kemenkes RI. (2019). Rikesdas 2018.
- K, Triana Y, (2012). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Dari: Universitas Udayana
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. Ejournal.Poltekkes-Manado, February, 97–101.
- Kusumastuti. (2019). Efektifitas Massage Dan Baby GYM Terhadap Perkembang Bayi 3-6 Bulan. Dari: Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol XII(1)
- Lutfia, UN & Kusumastuti. (2019). Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. Jurnal Ilmiah Kesehatan, XII(I), 485–490.
- Maharani D. (2009). Buku Serba Pintar Perawatan Bayi dan Balita. Yogyakarta: Araska.
- Melati, Agrystina Ryma, dkk. (2017). Effect of Solus Per Aqua (SPA) On Infant Weight. Dari: Belitung Nursing Journal
- Mutiara dan Ruslianti. (2007). Pola Asuhan Makanan Bayi. EGC.
- Naufal,Adnan Faris. (2019). Mengenal Dan Memahami Fisioterapi Anak. Jawa tengah: Penerbit Muhammadiyah University Surakarta
- Notoatmodjo,Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurmalasari, D. I., Agung, E. M., & Nahariani, P. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
- Roesli, U. (2013). Mengenal ASI Eksklusif. Pustaka Bunda.
- Rohmah, S. I. A. Y. R. (2016). Efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi. Midwifery Journal, 2(02), 74–80.
- Rohmawati, F., Nufus, H., & Dewi, R. S. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). Indonesia Onesearch.Id. <https://onesearch.id/Record/IOS6145.1224>
- Sandra, F., Ahmad, S., & Kaula, K. (2015). Gizi Ibu Dan Bayi. Grafindo Persada.
- Soetjningsih. (2012). Tumbuh kembang anak. EGC.
- Tarigan, E. F., Dewi, E. R., & Tarigan, M. (2019). Perbedaan Pengaruh Baby Gym Dan Baby Spa Dalam Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi 9 – 12 Bulan. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Vol, 10(2).

- Widodo, Agus., dkk. (2008). Efektifitas Massage Efflurage Terhadap Perkembangan Gross Mototric Pada Bayi Usia 3-4 Bulan. Dari: fakultas kesehatan UMS, Vol 1(1)
- Yulianti, atika. 2017. Baby SPA and Baby Sleep Quality Improvement. Dari : Ilmu Kesehatan Penelitian (AHSR), Vol 2.