

ASUHAN KEBIDANAN PADA BAYI N DENGAN BABY SPA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI PMB MUADDAH KABUPATEN BIREUEN

Nurhidayati¹, Erni Hidayati², Siti Hasanah³, Herrywati Tambunan⁴
Dosen Universitas Almuslim^{1,4}, Puskesmas Jeumpa Kabupaten Bireuen², Dosen STIKes Muhammadiyah Aceh³

nuhidayatiibrahim64@gmail.com, ernihidayati312111@gmail.com ,
herrywati@umuslim.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Bulan pertama pada kehidupan bayi memang sangat rentan dimana bayi akan beradaptasi dengan lingkungan dan akan mengalami perubahan sirkulasi darah (Setiarini, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari PMB Muaddah, Pada Maret sampai Mei 2024 terdapat 39 bayi pada saat kunjungan neonates ke tiga terdapat 25 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur keluhan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi ada yang melaporkan sering terbangun pada saat tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya 80 % jumlah ibu yang bersalin di PMB Bd Muaddah yang bayinya tidak dilakukan baby spa.

Tujuan Penelitian : Mampu memberikan Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kab. Bireuen.

Metode Penelitian: Laporan kasus pada studi kasus ini menggunakan metode studi penelaahan kasus (case study) yang terdiri dari unit tunggal. Laporan kasus pada studi kasus ini menggunakan metode studi penelaahan kasus (case study) yang terdiri dari unit Tunggal. Pelaksanaan Asuhan Kebidanan ini akan dilakukan pada 21-22 Juli 2024. Subjek dalam studi kasus ini By. Z berusia 3 bulan.

Hasil Penelitian: Setelah dilakukan tinjauan kasus pada Baby Z dapat dilihat bahwa dengan memberikan terapi baby spa bayi Z jadi lebih nyaman saat tidur dan tidak sering terbangun pada malam hari dengan melakukan treatment baby spa pada bayi Z dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi akan baik. Saran: Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi bagi PMB untuk lebih aktif lagi dalam mensosialisasikan dan mengedukasi masyarakat untuk melakukan terapi baby spa.

Kata Kunci: Bayi, kualitas tidur, rewel, Baby Spa

MIDWIFERY CARE FOR INFANTS WITH BABY SPA TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN PMB MUADDAH BIREUEN DISTRICT

ABSTRACT

Background: Infants are children under one year of age who have just entered the early stages of life marked by rapid development. The first month of a baby's life is indeed very vulnerable where the baby will adapt to the environment and will experience changes in blood circulation (Setiarini, 2019). Based on data obtained from PMB Muaddah, in March to May 2024 there were 39 babies during the third neonatal visit, 25 babies were reported to have problems sleeping, the complaints felt by the mother were different for each baby, some reported waking up often while sleeping at night, crying when waking up and so on. 80% of the number of mothers who gave birth at PMB Muaddah whose babies did not have baby spa.

Research Objective: Able to provide Midwifery Care for Babies with Baby Spa to Improve Sleep Quality at PMB Muaddah, Bireuen Regency.

Research Method: The case report in this case study uses a case study method consisting of a single unit. The case report in this case study uses a case study method consisting of a single unit. The implementation of this Midwifery Care will be carried out on July 21-22, 2024. The subject in this case study By. Z is 3 months old. **Research Results:** After conducting a case review on Baby Z, it can be seen that by providing baby spa therapy, baby Z becomes more comfortable when sleeping and does not often wake up at night by performing baby spa treatment on baby Z can improve the immune system, the baby is not fussy and will be calm. Blood circulation and oxygen flowing throughout the body including the brain, can make the baby's immunity good. **Suggestion:** It is hoped that the results of this study can be used as information for PMB to be more active in socializing and educating the public to do baby spa therapy.

Keywords: Baby, sleep quality, fussy, Baby Spa

Pendahuluan:

Baby spa merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Baby spa berasal dari kata latin yang Baby spa baik dilakukan setiap dua artinya baby itu bayi dan spa (solus per aqua). perawatan dengan air. 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. Baby spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur dengan nyenyak (Widiastuti, 2022).

Bayi yang berusia 3-6 bulan adalah usia yang tepat bagi bayi untuk mulai melakukan baby spa. Setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (dive reflek) dan refleks berenang (swim reflek) (Rohmah, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Viva Avia Dewi di Shabrina Care Kota Bogor tahun 2022 tentang Gambaran Efektivitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus

dan Kasar) dan Kualitas Tidur Bayi Hasil: dari ketiga variabel, semuanya menunjukkan adanya keterhubungan, antara baby spa dengan perkembangan motoric halus pada bayi ($X^2 = 0,000$). Baby spa dengan perkembangan motoric kasar pada bayi ($X^2 = 0,001$), dan baby spa dengan kualitas tidur bayi ($X^2 = 0,004$).

Berdasarkan data yang diperoleh dari PMB Bd, Muaddah, S.SiT Pada Maret 2023 sampai Mei 2023 terdapat 39 bayi yang dilakukan kunjungan nifas ke 4. 25 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur keluhan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi ada yang melaporkan sering terbangun pada saat tidur dimalam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya 80 % jumlah ibu yang bersalin di PMB Bd Muaddah yang bayinya tidak dilakukan baby spa. Salah satu penyebabnya yaitu ibu belum mengetahui dengan jelas tentang pengaruh positif baby spa bagi ibu maupun bayinya. serta belum mengetahui tentang cara melakukan baby spa. Peneliti melakukan survei dengan cara mewawancarai bidan Muaddah. Dari 10 bayi yang ada di PMB terdapat 7 bayi yang mengalami masalah tidur, bayi rewel, tidak mau menyusui serta sering bangun malam hari serta bayi mengalami penurunan berat badan yang seharusnya setiap minggu kenaikan berat badan bayi mencapai 140-200 gram.

Pada saat survey awal peneliti kerumah bayi yang berusia 35 hari.

Informan sehari-harinya adalah anak Ke Tiga dari pasangan Tuan D dan Ibu R. ibu mengatakan anaknya sering rewel, susah tidur, bayi Z tinggal bersama Ibu dan ayahnya. Pada saat ini kondisi By. Z baik, kecuali berat badannya sedikit tidak memenuhi standar pertumbuhan, sejauh ini By. Z tidak mempunyai keluhan yang serius selain rewel, susah tidur bayi Z masih dalam pengawasan bidan

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengambil kasus “Asuhan Kebidanan Pada Bayi Umur 3 Bulan Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah agar bayi merasa lebih tenang, nyaman, tidur lebih nyenyak sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat.

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data Subjektif Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen
- b. Mampu melakukan pengumpulan data Objektif Pada Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen
- c. Mampu menegakkan Assesment Pada Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen
- d. Mampu melakukan Planning Pada Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen

- e. Mampu mendokumentasikan Asuhan Pada Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Spa Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di PMB Muaddah Kabupaten Bireuen

Metode Penelitian:

Laporan kasus pada studi kasus ini menggunakan metode studi penelaahan kasus (case study) yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal yang dimaksud berarti satu orang ibu yang dimaksud berarti satu bayi usia 3 bulan yang diberikan asuhan kebidanan dengan penerapan 7 langkah varney pada pengkajian awal dan dengan menggunakan metode SOAP (subyektif, obyektif, analisis, penatalaksanaan).

Studi kasus dilakukan dengan cara meliputi suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal disini dapat berarti satu orang, sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Laporan kasus pada studi kasus ini menggunakan metode studi penelaahan kasus (case study) yang terdiri dari unit Tunggal. Pelaksanaan Asuhan kebidanan ini akan dilakukan pada 21-22 Juli 2024. Subjek Studi Kasus dalam penelitian ini adalah By. Z berusia 3 bulan, Informan sehari-harinya adalah anak Ke Tiga dari pasangan Tuan D dan Ibu R. ibu mengatakan anaknya sering rewel, susah tidur, bayi Z tinggal bersama Ibu dan ayahnya. Pada saat ini kondisi By. Z baik, kecuali berat badannya sedikit tidak memenuhi standar pertumbuhan, sejauh ini By. Z tidak mempunyai keluhan yang serius selain rewel, susah tidur bayi Z masih dalam pengawasan bidan. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini adalah format asuhan kebidanan dengan pendekatan varney dan data perkembangan SOAP, *informed consent* atau persetujuan menjadi responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder.

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode yang digunakan untuk pengumpulan data, dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sasaran penelitian (responden), atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut, jadi data tersebut diperoleh langsung dari responden melalui suatu pertemuan atau percakapan.

b. Observasi

Observasi adalah suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dari taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Jadi dalam observasi bukan hanya mengunjungi tetapi disertai keaktifan jiwa atau perhatian khusus dan melakukan pencatatan.

c. Pemeriksaan Fisik
Pemeriksaan fisik dilakukan secara *had to toe*.

Hasil Penelitian:

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Secara geografis PMB Muaddah, terletak di Desa Meunasah Gadong, Kecamatan Kota Juang, Kabupaten Bireuen. PMB Muaddah ini letaknya sangat strategis, sehingga sangat mudah di jangkau oleh masyarakat. Adapun batas PMB ini yaitu :

1. Sebelah utara : Berbatasan dengan Desa Pulo Ara

2. Sebelah selatan : Berbatasan dengan Desa Mns. Dayah
3. Sebelah timur : Berbatasan dengan Desa Juli
4. Sebelah barat : Berbatasan Dengan Desa Mns. Blang

Prakti Mandiri Bidan Muaddah memiliki No surat izin: No. SIPB. 503/19/SIPB/KP2TSP/2014. Beliau juga merupakan bidan Delima, PMB ini bersifat transisi dengan praktik mandiri memberikan pelayanan kebidanan. PMB Muaddah memiliki ruang ANC, ruang bersalin, ruang nifas, ruang pemeriksaan.

Kunjungan I

Dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024 di PMB Muaddah

Bayi Z, umur 35 hari, jenis kelamin perempuan alamat Geudong Tampu, nama ibu Ny. R , nama ayah Tn. D dibawa ibunya ketempat bidan dengan keluhan anaknya rewel sering bangun pada malam hari/ susah tidur, riwayat kelahiran yang lalu: ibu mengatakan ini anak ke 3, anak pertama laki-laki usia 5 tahun, anak ke 2 perempuan usia 2 tahun, riwayat penyakit : Tidak Ada penyakit yang berbahaya yang pernah diderita, lingkungan : ibu mengatakan tinggal dilingkungan yang nyaman, tidak bising dan disuhu yang stabil.

Pola tidur : ibu mengatakan anak pertama dan keduanya sering tidur dirumah neneknya. Pemberian ASI 6-7 kali selama 12 jam pada siang hari, pada malam hari semauanya bayi. BAB (+) konsisten lembek BAK (+) Jernih, Gerak aktif waktu Tidur 13 Jam.

Pemeriksaan Antropometri , Berat Badan Lahir 4000 gr, Berat Badan sekarang 4800 gr, Panjang badan 50 cm, Lingkar kepala 33 cm, Lingkar dada 38 cm, Pemeriksaan Umum Suhu 36,5 °C. Nadi 130 x/menit, Respirasi 35 x/menit. Pemeriksaan Fisik, kepalamata, hidung, mulut, telinga, leher, dada, paru-paru,

abdomen, punggung dan ekstermitas dalam batas normal.

Assesment Bayi Z, K/U: baik, usia 35 hari, bayi sering rewel, sering terbangun pada malam hari, dan susah tidur (tidak cukup tidur).

Penatalaksanaan yang diberikan yaitu memberi tahu kepada ibu hasil pemeriksaan, waktu tidur bayinya tidak sesuai, Memberitahukan kepada ibu untuk tetap menjaga Kesehatan dan kebersihan bayinya, Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI pada bayi minimal 2 jam sekali atau sesering mungkin pada siang hari dan semau bayi pada malam hari. Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dengan tidak memberikan makanan atau minuman lain selain ASI. Menganjurkan ibu tidak menidurkan bayi didekat kipas angin. Memberitahu ibu untuk melakukan kunjungan kembali pada usia bayi 3 bulan.

Evaluasi, Ibu mengerti dengan apa yang dijelaskan dan akan melakukan anjuran yang diberikkan. Ibu paham untuk terus memberi air susu ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan. Ibu bersedia berkunjung kembali.

Kunjungan kedua

Dilaksanakan pada tanggal 21 - 07 -2024 Pukul 17.00 Wib, di PMB Muaddah, Bayi Z, umur 3 bulan dibawa anaknya sering rewel, dan susah tidur, tidak Ada penyakit yang berbahaya yang pernah diderita, pola tidur : ibu mengatakan anak pertama dan keduanya sering tidur dirumah neneknya. Pemberian ASI 6-7 kali selama 12 jam pada siang hari, pada malam hari semau bayi. Eliminasi BAB (+) konsisten lembek BAK (+) Jernih, Aktifitas Gerak aktif, Jumlah waktu Tidur 11 Jam.

Asesment, Bayi Z, K/U: baik, usia 3 Bulan, bayi sering rewel, sering terbangun pada malam hari, dan susah tidur (tidak cukup tidur). Penatalaksanaan yang di berikan yaitu memberi tahu kepada ibu hasil pemeriksaan, waktu tidur bayinya tidak sesuai, memberitahukan kepada ibu

untuk tetap menjaga Kesehatan dan kebersihan bayinya, menganjurkan ibu untuk memberikan ASI pada bayi minimal 2 jam sekali atau sesering mungkin pada siang hari dan semau bayi pada malam hari, menganjurkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dengan tidak memberikan makanan atau minuman lain selain ASI.

Memberitahu ibu untuk melakukan baby spa, mempersiapkan alat dan bahan melakukan perawatan baby spa, handuk, bak mandi ukuran panjang, lebar dan kedalam 1 meter, pelampung/neck ring yang diikatkan di leher bayi, Air yang digunakan harus selalu bersih, hanya sekali pakai. Bawa mainan tahan air dan, mengapung di air, mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang bayi dengan sabun dan air mengalir, melakukan terapi Baby spa dimulai dari memijat seluruh tubuh, membantu bayi melakukan Gerakan senam, serta melakukan Teknik renang, menganjurkan ibu tidak menidurkan bayi didekat kipas angin, memberitahu ibu bila terdapat masalah segera menghubunginya.

Hasilnya, ibu mengerti dengan apa yang dijelaskan dan akan melakukan anjuran yang diberikan, ibu paham untuk terus memberi air susu ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan, Ibu mau bayinya dilakukan perawatan baby spa, setelah dilakukan perawatan baby spa bayi tampak lebih tenang, Ibu bersedia menghubungi bidan jika terjadi masalah setelah dilakukan baby spa.

Kunjungan Ketiga

Dilaksanakan pada tanggal 22 - 07 -2024 Pukul 16.00 Wib, di PMB Muaddah, Bayi Z, umur 3 bulan kunjungan rumah, ibu mengatakaba baby N sudah tidak rewel lagi. Pemberian ASI 6-7 kali selama 12 jam pada siang hari, pada malam hari semau bayi. Eliminasi BAB (+) konsisten lembek BAK (+) Jernih, Aktifitas Gerak aktif, Jumlah waktu Tidur 11 Jam.

Asesment, Bayi Z, K/U: baik, usia 3 Bulan, BB 5300, PB 54 cm, rewel berkurang, tidur nyenyak pada malam hari. Penatalaksanaan yang di berikan yaitu Memberi tahu kepada ibu hasil pemeriksaan, waktu tidur bayinya sudah sesuai. Memberitahukan kepada ibu untuk tetap menjaga Kesehatan dan kebersihan bayinya, Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI pada bayi minimal 2 jam sekali atau sesering mungkin dan semau bayi pada malam hari, Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dengan tidak memberikan makanan atau minuman lain selain ASI, Mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang bayi dengan sabun dan air mengalir, Memberitahu ibu bila terdapat masalah segera menghubunginya

Hasilnya, ibu mengerti dengan apa yang dijelaskan dan akan melakukan anjuran yang diberikan, ibu paham untuk terus memberi air susu ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan, Ibu mau bayinya dilakukan perawatan baby spa, setelah dilakukan perawatan baby spa bayi tampak lebih tenang, Ibu bersedia menghubungi bidan jika terjadi masalah setelah dilakukan baby spa.

Pembahasan

Setelah dilakukan tinjauan kasus pada Baby Z dapat dilihat bahwa dengan memberikan terapi baby spa bayi Z jadi lebih nyaman saat tidur dan tidak sering terbangun pada malam hari. Menurut peneliti dengan melakukan treatment baby spa pada bayi Z dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi akan baik. Disamping itu bayi akan tidur terlelap tanpa rewel dan menangis pada saat tidur malam.

Bayi yang dilakukan treatment dapat merangsang organ-organ bayi, sentuhan tangan pada saat treatment bisa memberikan kontak kulit tubuh yang memunculkan perasaan aman bayi. Nutrisi

pada bayi juga dapat memberikan suplay yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pentingnya supaya nutrisi sebelum tidur juga membuat bayi dapat tertidur pulas. Kondisi lingkungan bisa berpengaruh juga, suasana yang nyaman, pencahayaan yang cukup, suhu dan ventilasi yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Pemberian treatment dapat meningkatkan stimulus dan relaksasi dimana sentuhan pijatan bisa berdampak pada reaksi dari hormon tidur melatonin.

Menurut asumsi peneliti yang dikatakan memiliki kualitas tidur bayi yang baik bilamana pada proses perkembangan fisik dan sikap bayi keesokannya tanpa masalah, bayi tidak mudah rewel dan tidak bermasalah dalam tidurnya di malam hari. Bayi yang tidak tenang tidurnya biasanya cenderung rewel dimana memerlukan perhatian khusus dalam menangani bayi yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi. Dengan cukupnya tidur bayi juga tampak lebih bugar dan terlihat sehat sehingga pola aktifitas bayi tidak akan terganggu, bayi dapat tidur pulas dan terlelap sehingga tidur yang maksimal akan membantu perkembangan psikis emosi bayi dan kecerdasan bayi. Pada perkembangan kognitif juga sangat berpegaruh sekali. Untuk itu perlu diperhatikan optimalnya kebutuhan akan tidur bayi sesuai dengan usia bayi agar dapat mencapai kebutuhan akan pertumbuhan dan perkembangan yang lebih maksimal. Dengan demikian untuk melakukan treatment baby spa yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan stimulasi bagi tumbuh kembang bayi, membangun sistem saraf otak pada bayi, mengurangi stres pada bayi yang dapat membuat bayi rewel, dan membantu agar bayi dapat tidur teratur.

Menurut teori spa merupakan Upaya kesehatan tradisional menggunakan pendekatan holistik dengan perawatan menyeluruh menggunakan metode kombinasi ketrampilan hidroterapi, pijat untuk menyeimbangkan tubuh. Hidroterapi yang digunakan secara teratur

dapat menolong sistem kekebalan seseorang terhadap penyakit. Dengan mandi berendam dapat menjadikan tubuh bayi akan jauh lebih segar dan lebih bersih. Aliran darah yang baik dan kebutuhan oksigen yang cukup menuju ke otak akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi akan semakin membaik pula. Sentuhan pada bayi dapat bermanfaat pada kontak kulit untuk mempertahankan rasa man bayi (Setiarini 2019).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat secara lembut akan membantu mengendurkan otot sehingga bayi tenang, tidur nyenyak dan kapan dia bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Ini karena peningkatan kadar serotonin yang dihasilkan selama pemijatan sehingga membantu menekan aktivitas sistem aktivasi retikuler dan aktivitas otak lainnya (Iriani, 2022).

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi dan mengikuti berbagai penyuluhan khususnya tentang Kebutuhan bayi dan manfaat dilakukan terapi baby spa. Hal ini dapat diperoleh dengan memperbanyak membaca dan mengikuti acara seminar dan mengunjungi tempat pelayanan kesehatan.
2. Bagi PMB Muaddah
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi bagi PMB untuk lebih aktif lagi dalam mensosialisasikan dan mengedukasi masyarakat untuk melakukan terapi baby spa
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi diperpustakaan untuk penelitian selanjutnya dan menambah wawasan sebagai bahan bacaan bagi semua pihak
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menambahkan atau Mengaitkan dengan metode lain dalam hal meningkatkan kualitas tidur bayi.

Daftar Pustaka:

1. Anggraini, Dewi. (2017). *Pengaruh Stimulasi Perkembangan Dengan Pencapaian Perkembangan Motorik Anak Usia 1-3 Tahun Di Play Group Kelurahan Pandean Kota Medan.*
2. Depkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia.* Depkes RI.
3. Martira. (2018). *Buku Panduan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.*
4. Dwi Anik (2019). *Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi.* Jurnal Insan Cendekia Volume 6 No.2 September 2019
5. Febrianty, Lestari. (2018). *Pengaruh Baby SPA (Solus Per Aqua) Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Bunda Riani Martubung.*
6. Haerani, (2019). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Treatment Baby Spa.* Journal of Midwifery and Nursing Studies
7. Hutasuhut, Afipah, S. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja*

Puskesmas Pematang Pasir Tanjung Balai.

8. Iriani A.I. (2022). *Efektifitas Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan.* [MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL, ISSN CETAK: 2655-2728 ISSN ONLINE: 2655-4712, VOLUME 4 NOMOR 1 JANUARI 2022] HAL 140-147
9. Julianti, (2014). *Rahasia Baby Spa.* Rumah sehat Bunda: Depok
10. Latif, Hardiyanti. (2017). *Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Berat Lahir Rendah (BBLR) Di RSKIA Ummi Khasanah Yogyakarta.*
11. Nurul, Melyana. (2019). *Pengaruh Teknik Baby SPA Terhadap Perkembangan Motorik Dan Kenaikan Berat Badan Bayi.*
12. Rahmawati, Fauziah. (2018). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.*
13. Susanti, Julia. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Bayi Usia 6-12 Bulan Di Klinik Hanna Kasih Medan.*
14. Wahyuningtyas, Esti, R. (2016). *Pengaruh Baby SPA Terhadap Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Bayi Di My Baby SPA Surabaya.*
15. Widiastuti, (2022). *Hubungan Frekuensi Baby SPA Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di BPM Ny. Farochah Kalami, SST Kabupaten Jombang.*