

## ABSTRAK

### PENERAPAN *BABY SPA* TERHADAP LAMA TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN DI *LITTLE BABY SPA* PEDAN, KLATEN

Arinda Sarwastuti

Program Studi Diploma III Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta

Istiqomah Risa W, SST., M. Kes<sup>1</sup> Luluk Fajria Maulida, SST., M. Keb<sup>2</sup>

**Latar belakang** : Indonesia, terdapat 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Gangguan tidur yang dialami oleh bayi sebenarnya dapat mengganggu pertumbuhan bayi dan menyebabkan fungsi imun rentan. Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan perawatan tubuh secara menyeluruh yaitu dengan *baby spa*. **Tujuan** : Mendeskripsikan hasil penerapan *baby spa* sebagai upaya peningkatan lama tidur bayi. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan subyek penelitian 2 responden. Pengumpulan data dengan wawancara dan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2018 di *Little Baby Spa*, Pedan Klaten. Asuhan *baby spa* berupa pijatan (*baby massage*) selama 30 menit, dilanjutkan dengan berenang (*baby swim*) selama 20 menit kemudian diberi pijatan kembali selama 15 menit. **Hasil** : Sebelum dilakukan *baby spa* jumlah waktu tidur By. Y 15,5 jam, By. R 13,5 jam. Sesudah dilakukan *baby spa* jumlah waktu tidur By. Y 20 jam, By. R 19,5 jam. **Kesimpulan**: Penerapan *baby spa* dapat meningkatkan lama tidur bayi.

**Kata kunci** : *baby spa*, lama tidur

## ABSTRACT

### IMPLEMENTATION OF BABY SPA TO BABY SLEEP AGE 3-4 MONTHS AT LITTLE BABY SPA PEDAN, KLATEN

**Arinda Sarwastuti**

Midwifery Diploma III Study Program

Surakarta 'Aisyiyah College Of Health

. Istiqomah Risa W, SST., M. Kes, Luluk Fajria Maulida, SST., M. Keb

**Background:** Indonesia, there are 44.2% of babies who experience sleep problems. More than 72% of parents do not consider sleep disorders to be a problem. Sleep disturbances experienced by babies can actually interfere with the growth of the baby and cause vulnerable immune function. Sleep disturbances in infants can be overcome with overall body care with a baby spa. **Objective:** Describe the results of the application of a baby spa as an effort to increase the length of sleep for a baby. **Method:** This study used a descriptive research design, with 2 respondents as the research subjects. Data collection with interviews and observation sheets. This research was conducted in April-June 2018 at Little Baby Spa, Pedan Klaten. Baby spa care is in the form of a 30 minute baby massage, followed by a baby swim for 20 minutes and then given a massage for 15 minutes. **Result:** Before the baby spa is done, the amount of sleep time is By. Y 15.5 hours, By. R 13.5 hours. After the baby spa is done the amount of sleep time is By. Y 20 hours, By. R 19.5 hours. **Conclusion:** The application of baby spa can increase the baby's sleep time.

**Keywords:** baby spa, long sleep