HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: August, 07, 2025
Revised: November, 02, 2025
Available online: November, 03, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

# Efektivitas *baby spa* dalam meningkatkan kualitas tidur dan frekuensi menyusui pada bayi 3-6 bulan

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

**Abstract**

**Background:** Infancy is a golden period for child growth and development, requiring special attention. Factors influencing infant growth include rest and nutrition patterns. Therefore, adequate sleep and nutrition needs must be met to prevent adverse impacts on future growth. One way to improve sleep and breastfeeding quality is through baby spa treatments.
**Purpose:** To determine the effectiveness of baby spa treatments in improving sleep quality and breastfeeding frequency in infants aged 3-6 months.
**Method:** This quantitative study used a quasi-experimental design with a pre-post test and control group design. The study was conducted at the Fauziah Hatta Independent Midwife Practice in Palembang from December 2024 to May 2025. The study sample consisted of infants aged 3-6 months who met the inclusion and exclusion criteria. There were 30 participants in the intervention group and 30 participants in the control group.
**Results:** Based on the Wilcoxon test, there was a significant difference between infant sleep quality and breastfeeding frequency before and after the intervention in the intervention group ($p<0.05$). However, in the control group, there was no significant difference between infant sleep quality before and after ($p>0.05$). Meanwhile, there was a significant difference in infant breastfeeding frequency before and after ($p<0.05$).
**Conclusion:** Baby spa is effective in improving infant sleep quality and sleep duration. Furthermore, baby spa is also effective in increasing breastfeeding frequency and duration in infants aged 3-6 months.
**Suggestion:** Baby spa can be implemented in infants aged 3-6 months to improve sleep quality, sleep duration, breastfeeding frequency, and breastfeeding duration. Future research can conduct long-term evaluations and further development to determine the long-term impact of baby spa interventions on infant growth and development, as well as create app-based self-learning tools for parents.

**Keywords: Baby Spa; Breastfeeding Frequency; Sleep Quality.**

**Pendahuluan:** Periode bayi merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Faktor yang memengaruhi pertumbuhan bayi adalah pola istirahat dan nutrisi bayi, maka kebutuhan tidur dan nutrisi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhannya di masa yang akan datang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusui bayi adalah dengan memberikan perawatan *baby spa.*
**Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas *baby spa* dalam meningkatkan kualitas tidur dan frekuensi menyusui pada bayi 3-6 bulan.
**Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi eksperimen dengan jenis *pre-post test control group design*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Praktik Mandiri Bidan Fauziah Hatta Palembang dan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 - Mei 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang memenuhi

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 30 partisipan pada kelompok intervensi dan 30 pada kelompok kontrol.
**Hasil:** Berdasarkan uji *Wilcoxon*, pada kelompok intervensi ditemukan perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi dan frekuensi menyusui bayi sebelum dan sesudah intervensi ($p<0.05$). Namun, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah ($p>0.05$). Sementara frekuensi menyusui bayi justru ditemukanperbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah ($p<0.05$).
**Simpulan:** *Baby spa* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dan durasi tidur bayi. Selain itu, juga efektif dalam meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui bayi 3-6 bulan.
**Saran:** *Baby spa* dapat diterapkan pada bayi 3-6 bulan untuk meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur, frekuensi menyusui, dan durasi menyusui bayi. Penelitian selanjutnya dapat melakukan evaluasi jangka panjang dan pengembangan lanjutan untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi *baby spa* terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi serta membuat media pembelajaran mandiri untuk orang tua berbasis aplikasi.

**Kata Kunci: *Baby Spa*; Frekuensi Menyusui; Kualitas Tidur.**

## PENDAHULUAN

Periode bayi merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah pola istirahat dan nutrisi bayi. Mengingat pentingnya waktu tidur dan nutrisi bagi pertumbuhan bayi, maka kebutuhan tidur dan nutrisinya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhannya di masa yang akan datang (Widhiastuti, Widyantoro, & Yuliani, 2022). Kebutuhan istirahat/tidur merupakan salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir pada tahun pertama kehidupan atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ashari & Melandani, 2019).

Pengaruh hormon terhadap siklus tidur juga dipengaruhi oleh beberapa hormon, seperti *Adrenal Corticotropin Hormone* (ACTH), *Growth Hormone* (GH), dan *Luteneizing Hormone* (LH). Hormon-hormon ini secara teratur disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hipotalamus. Sistem ini secara terus menerus memengaruhi pengeluaran neurotransmitter serotonin, noradrenaline yang sangat histamine, berpengaruh mengatur siklus bangun dan tidur (Rohmah, Astuti, & Rosyeni, 2016). Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, Tamtomo, & Salimo, 2016). Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi dapat tidur dengan nyenyak karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga (Ashari & Melandani, 2019).

Banyak bayi di Indonesia yang mengalami masalah tidur sekitar 44.2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun, lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah/ hanya masalah kecil (Royhanaty, Putri, & Sary, 2018). Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi, penelitian yang dilakukan di Asia menyebutkan bahwa 25–50% orang tua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Prevalensi masalah tidur pada bayi usia 0–36 bulan di Indonesia cukup tinggi (31%), hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak-anaknya (Dewi, Ayu, Suarniti, Wayan, & Ningtyas, 2023).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi. ASI yang diproduksi secara alami oleh tubuh mengandung zat gizi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal ini pula yang menjadikan ASI sebagai makanan utama bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya (Wulandhari & Syamlingga, 2023). Pemerintah menargetkan

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

cakupan ASI ekslusif adalah 100%. Namun, pencapaian cakupan tingkat nasional di tahun 2021 sebanyak 71.58% (Badan Pusat Statistik, 2021). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Selatan tahun 2022 adalah sebesar 66.3%, belum mencapai target program (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Menyusui merupakan salah satu cara optimal dalam memberikan nutrisi untuk bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun-tahun berikutnya. Permasalahan pemberian ASI pada bayi di Indonesia sudah mulai muncul sejak usia dini antara 0-1 bulan, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan keinginan bayi untuk menyusui dan untuk meningkatkan kualitas menyusui bayi (Royhanaty et al., 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusui bayi adalah dengan memberikan perawatan *baby spa*. *Baby spa (baby massage, baby swim, and baby gym*) memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang terutama pada perkembangan otak, hormon serotonin akan bekerja dengan baik apabila bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Baby spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur dengan nyenyak. Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari *baby spa*, sebaiknya lakukan *baby spa* secara rutin yaitu dua kali seminggu atau minimal seminggu sekali dengan durasi 30-40 menit (Hendriyani, 2023). Sebuah penelitian ditemukan bahwa dari 150 bayi yang telah mendapatkan terapi *baby spa*, terdapat perubahan setelah diberikan terapi di les *bubbles exclusive for mom, baby and kids* yaitu bayi terbangun dengan perasaan lebih bugar dan lebih responsif serta tidak rewel (Sitanggang, Sijabat, Simamora, & Panjaitan, 2022).

Bayi yang mendapatkan *baby spa* mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang dapat merangsang peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan sering menyusui. Kondisi ini akan meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak (Prastiwi, Soepardan, & Syarief, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan, bayi yang mendapatkan pijat bayi mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 13 bayi, dan peningkatan durasi menyusui 14 bayi (Astuti & Barus, 2020).

Studi pendahuluan, belum pernah dilakukan kegiatan *baby spa* (*baby massage, baby gym,* dan *baby swim*). Lokasi PMB Fauziah Hatta yang berada di sekitar rumah susun menunjukkan tingkat ekonomi masyarakatnya menengah ke bawah, sehingga dapat dikatakan masih terbatasnya layanan holistik berupa layanan *baby spa.*

Penelitian mengenai *baby spa* telah mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir seiring dengan meningkatnya kesadaran akan manfaat *baby spa* terhadap perkembangan bayi (Adams, Master, Buxton, & Savage, 2019). *Baby spa* merupakan serangkaian perawatan yang mencakup *baby massage, baby gym*, dan *baby swim* yang diyakini dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, serta mendukung perkembangan sensorik dan motorik bayi.

Penelitian ini berfokus pada kelompok usia spesifik yaitu bayi berusia 3-6 bulan. Pada usia ini, bayi mulai mengalami perkembangan motorik dan pola tidur yang lebih stabil, sehingga memberikan kesempatan untuk mengevaluasi efek *baby spa* secara lebih spesifik terhadap peningkatan kualitas tidur dan menyusui. Usia 3-6 bulan juga merupakan usia untuk pemberian ASI eksklusif tanpa tambahan lainnya. Mengingat perawatan *baby spa* yang semakin populer di Indonesia, penelitian ini berfokus pada baby spa dalam konteks budaya dan praktik lokal. Hal ini memberikan kebaruan dalam aspek implementasi praktik *baby spa* di masyarakat Indonesia dan bagaimana hasilnya dapat berkontribusi pada praktik perawatan bayi yang lebih baik (Harun, Salmah, Hidayanty, Syafar, Hadju, Abdullah, & Sudargo, 2023).

## METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan quasi eksperimen dengan jenis pre-post test control group design. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi dan frekuensi menyusui, sedangkan variabel bebas adalah pelaksanaan *baby spa*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja PMB Fauziah Hatta Palembang pada bulan Desember 2024 - April 2025.

Sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

yang berjumlah 30 partisipan pada kelompok intervensi dan 30 pada kelompok kontrol. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan, dalam kondisi sehat tanpa riwayat penyakit kronis atau gangguan kesehatan yang signifikan, dan masih menerima ASI eksklusif. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah bayi yang memiliki riwayat kelahiran prematur dan berat lahir rendah, dan tidak disusui langsung oleh ibunya (*indirect feeding*).

Pada awal penelitian dilakukan pengkajian data berupa pengukuran kualitas tidur bayi, kemudian diukur juga frekuensi menyusui bayi. Selanjutnya dilakukan pemberian *baby spa* yang terdiri dari rangkaian (*baby massage, baby gym,* dan *baby swim*) pada bayi kelompok intervensi sebanyak 2 kali/ minggu selama 1 bulan (8 kali) dengan durasi 30-40 menit setiap sesi, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perawatan bayi sehari-sehari sesuai standar seperti biasanya. Pada akhir penelitian dilakukan pengkajian data ulang mengenai kualitas tidur bayi dan frekuensi menyusui bayi. Pelaksanaan *baby spa* dicatat setiap minggu dengan menggunakan lembar observasi. Pengukuran kualitas tidur bayi dan frekuensi menyusui juga diukur dengan menggunakan lembar observasi.

Kualitas tidur bayi diukur dengan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, kualitas tidur digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur (kenyamanan) yang terdiri dari 7 pertanyaan tertutup dengan jawaban Ya (1) dan Tidak (0): apakah bayi tidur malam ≥9 jam, apakah bayi tidur malam terbangun ≤3 kali, apakah bayi terbangun lamanya ≤ 1 jam pada malam hari, apakah bayi rewel saat akan tidur, apakah bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun pagi, apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun di pasi hari, apakah bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Kriteria penilaian baik (76-100%), cukup (56-75%), kurang (<56%) (Sari, 2017).

Analisis data menggunakan univariat untuk menggambarkan masing-masing variabel yang diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing kelompok. Sementara analisis data bivariat dilakukan untuk mengkaji efektivitas pelaksanaan *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi dan frekuensi menyusui. Uji statistic yang digunakan adalah uji t jika data berdistribusi normal dan uji mann whitney dan wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal, dengan 95% confidence interval (CI).

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

## HASIL

**Tabel Distribusi Karakteristik Partisipan (N=60)**

| Variabel | Kelompok | | p-value |
|---|---|---|---|
| | Intervensi (n=30) | Kontrol (n=30) | |
| **Umur Ibu (n/%)** | | | |
| **(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)** | (24.538±1.424)(17-35) | (23.421±1.212)(17-25) | |
| 17-20 | 8/26.7 | 9/30.0 | |
| 21-25 | 11/36.6 | 9/30.0 | |
| 26-30 | 8/26.7 | 8/26.7 | |
| 31-35 | 3/10.0 | 4/13.3 | |
| **Pendidikan Ibu (n/%)** | | | **0.956** |
| SD | 8/26.7 | 7/23.3 | |
| SMP | 10/33.3 | 9/30.0 | |
| SMA | 8/26.7 | 10/33.3 | |
| Diploma | 3/10.0 | 2/6.7 | |
| Sarjana | 1/3.3 | 2/6.7 | |
| **Paritas Ibu (n/%)** | | | **0.795** |
| Primigravida | 16/53.3 | 17/56.7 | |
| Multigravida | 14/46.7 | 13/43.3 | |
| **Umur bayi (Mean±SD)(Rentang)(Bulan)** | (4.5±1.1)(3-6) | (4.3±1.0)(3-6) | **0.487** |
| **Kualitas Tidur Bayi (n/%)** | | | |
| **Pre-test** | | | |
| Kurang | 7/23.3 | 8/26.7 | **0.952** |
| Cukup | 16/53.4 | 15/50.0 | |
| Baik | 7/23.3 | 7/23.3 | |
| **Post-test** | | | |
| Kurang | 1/3.3 | 5/16.7 | **0.001** |
| Cukup | 5/16.7 | 15/50.0 | |
| Baik | 24/80.0 | 10/33.3 | |
| **Durasi Tidur Bayi** | | | |
| **(Mean±SD)(Rentang)(Jam/Hari)** | | | |
| Pre-test | (12.9±1.7)(10-15) | (12.8±1.6)(10-15) | **0.787** |
| Post-test | (15.5±1.4)(13-17) | (14.4±1.2) (13-17) | **0.003** |
| **Frekuensi Menyusui Bayi** | | | |
| **(Mean±SD)(Rentang)(Kali/Hari)** | | | |
| Pre-test | (10.5±1.6)(8-13) | 10.4±1.8)(7-13) | **0.905** |
| Post-test | (11.5±1.6)(8-14) | (10.7±1.6)(8-13) | **0.001** |
| **Durasi Menyusui Bayi** | | | |
| **(Mean±SD)(Rentang)(Menit)** | | | |
| Pre-test | (15.6±4.3)(10-20) | (15.6±4.0)(10-20) | **0.399** |
| Post-test | (17.5±3.8)(10-20) | (16.1±4.2)(10-20) | **0.000** |

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

Tabel di atas menunjukkan bahwa usia ibu pada kelompok intervensi maupun kontrol berada pada rentang 21-25 tahun. Pendidikan Ibu pada kelompok intervensi paling banyak pada lulusan SMP sebanyak 10 partisipan (33.3%), sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak hingga SMA sebanyak 10 partisipan (33.3%). Partisipan baik kelompok intervensi maupun kontrol merupakan primigravida dengan rata-rata usia bayi pada kisaran 4.5 bulan dengan standar deviasi 1.1 rentang usia 3-6 tahun, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok penelitian dalam hal usia bayi, pendidikan ibu, dan paritas ibu (p> 0.05).

Pada awal penelitian, kelompok intervensi maupun kontrol memiliki kualitas tidur cukup masing-masing sebanyak 16 partisipan (53.4%) dan 15 partisipan (50.0%). Secara statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur bayi ketika pre-test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p>0.05). Ketika post-test, pada kelompok intervensi meningkat menjadi baik sebanyak 24 partisipan (80.0%), sementara pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan. Secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur bayi ketika post-test antara kelompok intervensi dan kontrol (p<0.05).

Selanjutnya rata-rata durasi tidur bayi pada kelompok intervensi ketika pre-test yaitu 12.9 jam/hari lebih lama dari pada rata-rata durasi tidur bayi pada kelompok kontrol yaitu 12.8 jam/hari. Secara statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada durasi tidur bayi antara kelompok intervensi dan kontrol ketika pre-test (p>0.05). Namun, ketika post-test rata-rata durasi tidur bayi pada kelompok intervensi meningkat menjadi 15.5 jam/hari, lebih lama dari pada rata-rata durasi tidur bayi pada kelompok kontrol yaitu 14.4 jam/hari. Secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada durasi tidur bayi antara kelompok intervensi dan kontrol ketika post-test (p<0.05).

Pada awal penelitian (pre), rata-rata frekuensi menyusui bayi pada kelompok intervensi yaitu 10.5 kali/hari, lebih banyak dari pada rata-rata frekuensi menyusui bayi pada kelompok kontrol yaitu 10.4 kali/hari. Secara statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada frekuensi menyusui bayi (pre-test) antara kelompok intervensi dan kontrol (p>0.05). Sementara pada akhir penelitian (post), rata-rata frekuensi menyusui bayi pada kelompok intervensi meningkat menjadi 11.5 kali/hari, lebih banyak dari pada rata-rata frekuensi menyusui bayi pada kelompok kontrol yaitu 10.7 kali/hari. Secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada frekuensi menyusui bayi sesudah intervensi (post) antara kelompok intervensi dan kontrol (p<0.05).

Hasil rata-rata durasi menyusui bayi ketika pre-test pada kelompok intervensi dan kontrol adalah baik yaitu dengan durasi 15.6 menit setiap menyusui. Secara statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada durasi menyusui bayi ketika pre-test antara kelompok intervensi dan kontrol (p>0.05). Namun, ketika post-test, rata-rata durasi menyusui bayi pada kelompok intervensi meningkat menjadi 17.5 menit lebih lama dari pada rata-rata durasi menyusui bayi pada kelompok kontrol yaitu 16.1 menit setiap menyusui. Secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada durasi menyusui bayi sesudah intervensi (post) antara kelompok intervensi dan kontrol (p<0.05).

## PEMBAHASAN

Kualitas tidur bukan hanya terkait durasi tidur bayi dalam satu hari, tetapi juga tentang kenyaman bayi saat tidur. Kualitas tidur bayi yang kurang dapat membuat gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi dan juga dapat mengganggu pertumbuhan bayi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, capek, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan yang lambat, dan daya tahan tubuh menurun. Sementara dampak psikologis meliputi emosi labil, tidak konsentrasi, serta menurunnya kemampuan kognitif. Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Jika tidurnya sampai terganggu, efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah gelisah. Kualitas tidur bayi yang baik tanpa sering terbangun membuat bayi lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Widhiastuti, et al., 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan bayi adalah tidur. *Baby spa* dapat membuat tidur bayi menjadi lebih lelap dan

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

berkualitas, terapi pemijatan sebagai bagian dari pengobatan alternatif, kini diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi system imun pada bayi (Widhiastuti et al., 2022). Pertumbuhan otak bayi yang tidur nyenyak akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih nyenyak, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Ashari & Melandani, 2019).

*Baby spa* (pijat bayi, renang, dan *baby gym*) memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang terutama pada perkembangan otak, di mana hormon serotonin akan bekerja dengan baik apabila bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Sebaiknya *baby spa* dilakukan secara rutin yaitu dua kali seminggu atau minimal seminggu sekali untuk mendapatkan manfaat maksimal (Hendriyani, 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang hasilnya sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan *baby spa*. Setelah dilakukan *baby spa*, didapatkan bahwa sebagian besar 73.33% responden mempunyai kualitas tidur yang baik. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p-*value* sebesar 0.030 (<0.05) yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan (Ashari & Melandani, 2019). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi di *les bubbles exclusive for mom, baby & kids* Medan dengan nilai p 0.031 (p < 0.05). *Baby spa* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur yang berperan dalam menurunkan tingkat ketegangan otot bayi, sehingga bayi lebih nyaman dalam beristirahat dan mudah tidur (Sitanggang et al., 2022).

Sebuah penelitian juga menunjukkan nilai *median pre test* sebesar 10 dan pada *post test* sebesar 14, nilai p value 0.000 (< 0.050). Hal ini menunjukkan ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan (Dewi et al., 2023). Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan pemijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Bayi juga tidur dengan lelap 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. *Baby 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 (Dewi et al., 2023).

Pola tidur bayi berkembang pesat di sepanjang tahun pertama kehidupan. Pada awal kelahiran durasi tidur bayi kurang dapat diprediksi, karena pengatur waktu sirkadian sentral membutuhkan waktu beberapa bulan untuk membangun koneksi dari retina dan agar sinyal cahaya sinkron dengan siklus terang dan gelap eksternal. Seiring bertambahnya usia bayi, pola tidur muncul dengan tidur yang lebih lama di malam hari dan terjaga lebih lama di siang hari (Adams et al., 2019). Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak karena saat tidur, otak merangsang memori dan pengetahuan baru. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan dengan ketika terjaga (Agustina & Harahap, 2021). Bayi usia 3-6 bulan umumnya tidur sekitar 12-16 jam per hari. Durasi tidur ini terbagi menjadi tidur siang dan tidur malam. Pada siang hari, bayi bisa tidur beberapa kali dengan total durasi sekitar 4-5 jam. Sementara itu, tidur malam bisa mencapai 10-12 jam, meskipun beberapa bayi mungkin masih terbangun di malam hari (Febriana, 2023).

*Baby spa* merupakan serangkaian perawatan yang dirancang khusus untuk bayi yang meliputi pijatan lembut, perendaman dalam air hangat, dan stimulasi sensorik lainnya. Cara ini dipercaya dapat membantu bayi lebih rileks, meredakan ketegangan otot, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi kolik. Pijatan lembut dan perendaman dalam air hangat dapat membantu bayi merasa rileks. Sebuah penelitian dengan pendekatan *pre-post test* dengan kelompok kontrol yang mengukur lama tidur bayi

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

usia 3-12 bulan. Pada kelompok intervensi yang diberi *baby spa*, didapatkan bahwa sebagian besar bayi tidur pada kisaran 14-16 jam, yang merupakan durasi tidur standar. Sementara itu, sebagian besar kelompok kontrol memiliki durasi tidur kurang dari 14 jam, yang tergolong durasi tidur pendek (Febriana, 2023).

Pengaruh hormon terhadap siklus tidur juga dipengaruhi oleh beberapa hormon, seperti *Adrenal Corticotropin Hormone* (ACTH), *Growth Hormone* (GH), dan *Luteneizing Hormone* (LH). Hormonhormone ini secara teratur disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hipotalamus. Sistem ini secara terus menerus memengaruhi pengeluaran neurotransmitter serotonin, noradrenaline yang sangat histamine, berpengaruh mengatur siklus bangun dan tidur. *Baby spa* merupakan salah satu cara yang yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak. Usia 3-6 bulan adalah saat 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*). Sebuah hasil penelitian didapatkan bahwa dari seluruh responden sebanyak 34 responden 17 yang dilakuan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam tidur bayi adalah 15.5/jam sehari setelah dilakukan *baby spa*. 17 responden yang tidak dilakuan baby spa, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 13 jam/hari. Hasil uji statistik bahwa ada efektivitas *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi (Rohmah et al., 2016).

Penelitian lainnya menyebutkan rata-rata durasi tidur responden adalah 15 jam perhari dengan nilai terendah 12 jam. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai p frekwensi *baby spa* dengan durasi tidur adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.842, berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekwensi *baby spa* dengan durasi tidur bayi dengan kategori korelasi sangat kuat. Salah satu terapi dalam *baby spa* adalah pijat bayi dan *baby gym.* Melalui pijat bayi dan *baby gym*, di mana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut serta peregangan pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung syaraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya, saraf tersebut menginginkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medulla sipnalis. Proses tersebut dapat menyebabkan rangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Perangsangan saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom *parasimpatis nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitaries*, yang merupakan region sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik visceral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan glosa glosavaringeus, juga menimbulkan keadaan tidur. Rendaman di air hangat pada *baby swim* juga melancarkan peredaran darah, hal ini dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi (Royhanaty, Putri, & Sary, 2018).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ibu saat menyusui antara lain frekuensi menyusui sekitar 8-12 kali sehari, namun sebaiknya menyusui bayi tanpa jadwal karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya (Wulandhari & Syamlingga, 2023). Frekuensi menyusui paling sedikit 8 kali per hari pagi, siang, sore maupun malam pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi pemberian ASI yang baik, yaitu 8–12 x/hari akan meningkatkan berat badan dan mencegah kemungkinan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Prastiwi et al., 2022). Frekuensi menyusui pada bayi akan sangat mempengaruhi fisik dan emosional bayi, peningkatan frekuensi menyusui juga akan meningkatkan kondisi yang tenang kepada bayi serta pertambahan berat bayi (Royhanaty et al., 2018).

Menyusui adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi pada bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya. *Baby spa* adalah suatu upaya kesehatan yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunkan kombinasi antara *swim* (berenang), *gym* (senam), dan *massage* (pijat) yang dilakukan

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, dan olah aktivitas fisik yang ditujukan pada bayi. Perawatan *baby spa* adalah jenis perawatan relaksasi, sehingga jika kondisi bayi relaks, maka akan meningkatkan frekuensi menyusui dengan memperbaiki sirkulasi darah dan pencernaan bayi. Sebuah penelitian yang hasilnya rata-rata frekuensi menyusui pada kelompok intervensi 13.6 kali/ hari lebih besar dibandingkan rata-rata frekuensi menyusui pada kelompok kontrol 8.8 kali/hari serta terdapat perbedaan bermakna rata-rata frekuensi menyusui post antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Widiani, 2023).

Bayi yang mendapatkan *baby spa* mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang dapat merangsang peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan sering menyusui. Kondisi ini akan meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak (Prastiwi et al., 2022). Bayi yang mendapatkan pijat bayi mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 13 bayi dan peningkatan durasi menyusui 14 bayi (Astuti & Barus, 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan perubahan rerata frekuensi menyusui pada kelompok *baby spa* sebelum perlakuan 9.64 kali/hari dan setelah perlakuan 11 kali/hari, serta terdapat perbedaan yang bermakna rerata kenaikan frekuensi menyusui sebelum dengan sesudah perlakuan *baby spa* p<0.05 (Prastiwi et al., 2022).

Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produk ASI selanjutnya. Menyusui tanpa jadwal, sesuai kebutuhan bayi akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari. Bila sering disusukan pada malam hari akan memicu produksi ASI (Astuti & Barus, 2020).

*Baby spa* dapat menyebabkan nafsu makan meningkat, hal ini diikuti dengan peningkatan aktivitas nervus vagus (sistem syaraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah samapai dada dan rongga perut) dalam menggerakan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan, sehingga bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya lancar (Widiani, 2023). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai p frekuensi *baby spa* dengan durasi menyusui adalah 0.000 dengan koefisien korelasi 0.916 yang berarti bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi *baby spa* dengan durasi menyusui bayi dengan kategori korelasi sangat kuat (Royhanaty et al., 2018).

Sebuah penelitian menemukan bahwa *baby spa* sangat banyak manfaatnya diantaranya adalah meningkatkan durasi menyusui bayi dikarenakan penyerapan makanan menjadi lebih baik dikarenakan adanya peningkatan aktivitas nervus vagus, sehingga bayi mudah lapar dan akhirnya menyusui pada ibunya. Sering kali bayi menyusui juga akan meningkatkan hormon oksitosin melalui hisapan, sehingga dapat merangsang produktivitas ASI juga (Agustina & Harahap, 2021).

Menurut penelitian pada kelompok kontrol terdapat rata-rata durasi menyusui hari ke-10, 5.44 menit dan durasi menyusui hari ke-20 5.52 menit, dan hasil uji t p= 0.802 (> 0.05), artinya tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata durasi menyusui pada kelompok eksperimen pada hari ke-10 yaitu 5.40 dan durasi menyusui hari ke-20 7.36 menit, hasil uji t diperoleh p= 0.00 (< 0.05), artinya secara statistik menunjukkan terdapat pengaruh peningkatan durasi menyusui pada kelompok eksperimen (**Situmorang & Dewi, 2022).** Penelitian lain menunjukkan rata-rata durasi menyusui pada kelompok perlakuan pijat bayi yang termasuk rangkaian *baby spa* saat *pretest* sebesar 12.5 menit meningkat pada *post test* menjadi 19.3 menit. Ada peningkatan rata-rata durasi menyusui pada kelompok perlakuan sebesar 6.8 menit (Widiani, 2023).

## SIMPULAN

*Baby spa* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dan durasi tidur serta efektif dalam meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi 3-6 bulan.

## SARAN

*Baby spa* dapat diterapkan oleh ibu-ibu yang memiliki bayi berusia 3-6 bulan karena efektif dalam

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

meningkatkan kualitas tidur dan frekuensi menyusui bayi. Penelitian selanjutnya dapat melakukan evaluasi jangka panjang dan pengembangan lanjutan untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi *baby spa* terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi serta membuat media pembelajaran mandiri untuk orang tua berbasis aplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Adams, E. L., Master, L., Buxton, O. M., & Savage, J. S. (2019). A longitudinal study of sleep-wake patterns during early infancy using proposed scoring guidelines for actigraphy. *Sleep Medicine*, *63*, 98-105.

Agustina, W., & Harahap, H. P. (2021). Perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusu pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *5*(1), 100-106.

Ashari, A., & Melandani, D. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Treatment Baby Spa. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, *1*(2), 6-11.

Astuti, S. C. D., & Barus, E. B. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Menyusu Bayi. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, *8*(1), 15-21.

Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Indonesia (Statistical Yearbook of Indonesia). Diakses dari: https://www.bps.go.id/en/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistical-yearbook-of-indonesia-2021.html

Dewi, M. S., Ayu, S., Suarniti, S., Wayan, N., & Ningtyas, W. (2023). *Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung I* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar).

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Diakses dari: https://satudata.sumselprov.go.id/storage/documents/Profil_Dinkes_2023.pdf

Febriana, R. (2023). The Effect of Baby Spa on the Sleep Duration of Babies Aged 3-12 Months at Independent Midwife Practice (TPMB) Mrs. S, Karawang Regency, Indonesia. *Arkus, (*9)2, 373-376.

Harun, A., Salmah, A. U., Hidayanty, H., Syafar, M., Hadju, V., Abdullah, M. T., & Sudargo, T. (2023). Do parents need application-based learning media to learn baby massage? A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, *12*(1), 94.

Hendriyani, F. (2023). The Effect of Baby Spa (Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym) on the Quality of Sleep and Growth of Babies Aged 0-6 Months. *Global Ten Public Health and Nursing Journal*, *1*(4).

Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of massage on sleep quality and motor development in infant aged 3-6 months. *Journal of maternal and child health*, *1*(3), 161-169.

Prastiwi, I., Soepardan, S., & Syarief, O. (2022). Efektivitas Baby Spa Terhadap Frekuensi Menyusu Dan Berat Badan Bayi Usia 3–6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada, 8*(1), 21-30.

Rohmah, S., Astuti, I., & Rosyeni, Y. (2016). Efektifitas Baby Spa terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Bidan Praktik Mandiri Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016. *Jurnal Bidan*, *2*(2), 234044.

Royhanaty, I., Putri, G. O. M., & Sary, H. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 1).

Sari, D. M. (2017). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161

Sitanggang, A., Sijabat, F., Simamora, M., & Panjaitan, J. D. (2022). Baby Spa On The Quality Of Sleep Baby In Les Bubbles Exclusive For Mom, Baby And Kids Medan. *Science Midwifery*, *10*(2), 994-998.

Situmorang, C. C., & Dewi, N. N. S. A. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 94-100.

Widhiastuti, R., Widyantoro, W., & Yuliani, U. (2022). Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal EDUNursing*, *6*(1), 39-44.

Widiani, A. (2023). Efektivitas Baby Massage Terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Medika Usada*, *6*(2), 60-66.

Wulandhari, Y., & Syamlingga, A. R. (2023). The Effect Of Baby Massage On The Frequency And Long Of Breastfeeding Babies. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *9*(4), 643-649.

**Rezah Andriani*, Inge Anggi Anggarini**

Prodi Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Rezah Andriani. *Email: ahsanalmaisan@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1161