

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI GANESS *JUNIOR*
*MOM, BABY & KIDS CARE***



SKRIPSI

OLEH :

PUTU SUBRINA TITANIA WULANDARI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI *GANESS JUNIOR*
*MOM, BABY & KIDS CARE***

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

PUTU SUBRINA TITANIA WULANDARI

NIM. A1122021

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Subrina Titania Wulandari
NIM : A1122021
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI *GANESS JUNIOR*
MOM, BABY & KIDS CARE

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026



Putu Subrina Titania Wulandari

NIM. A1122021

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI *GANESS JUNIOR* *MOM, BABY & KIDS CARE*

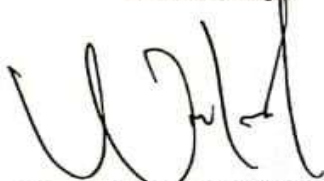
Diajukan Oleh:

PUTU SUBRINA TITANIA WULANDARI
NIM. A1122021

Badung, 21 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501

Pembimbing II

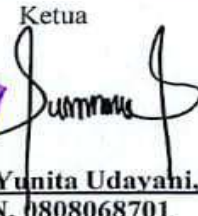


Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINAUSADA BALI

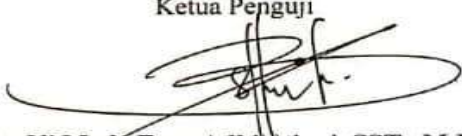
Tanggal : 27 Juli 2026

Diajukan Oleh:

Putu Subrina Titania Wulandari
NIM. A1122021

Disahkan Oleh Tim Yang terdiri dari :

Ketua Penguji


Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Sekretaris Penguji I

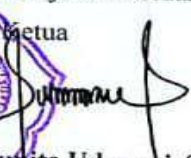

Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501

Anggota Penguji


Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Putu Subrina Titania Wulandari

Pengaruh *Baby spa* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan di Ganess *Junior mom, baby & kids care*

xv,60 halaman +3 tabel + 2 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi usia 3–6 bulan masih dapat mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi kenyamanan dan proses tumbuh kembangnya. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah *baby spa*. *Baby spa* merupakan rangkaian perawatan yang dapat memberikan stimulasi, relaksasi, dan rasa nyaman pada bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Ganess *Junior mom, baby & kids care*.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 bayi usia 3–6 bulan yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum pemberian intervensi *baby spa* dan satu hari setelah pemberian intervensi menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur bayi sebelum diberikan *baby spa* sebesar 1,06 dan setelah diberikan *baby spa* meningkat menjadi 1,85. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$). Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *baby spa* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Ganess *Junior mom, baby & kids care*.

Kata Kunci: *Baby spa*, kualitas tidur, bayi usia 3–6 bulan, BISQ

Daftar Pustaka : 29 (2018-2025)

**BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Putu Subrina Titania Wulandari

The Effect of *Baby spa* on the Sleep Quality of Infants Aged 3–6 Months at Ganess Junior mom, baby & kids care

xv, 60 pages + 3 tables + 2 figures + 15 appendices

ABSTRACT

Sleep quality is an important indicator of infant growth and development. Infants aged 3–6 months may still experience sleep disturbances that can affect their comfort and developmental process. One non-pharmacological effort that can help improve infant sleep quality is *baby spa*. *Baby spa* is a series of treatments that can provide stimulation, relaxation, and comfort for infants. This study aimed to determine the effect of *baby spa* on the sleep quality of infants aged 3–6 months at Ganess Junior Mom, Baby & Kids Care.

This study used a *pre-experimental* design with a *one-group pre-test post-test* approach. The sample consisted of 34 infants aged 3–6 months selected using *accidental sampling*. Infant sleep quality was measured before the *baby spa* intervention and one day after the intervention using the *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). The data were then analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test* with a significance level of 0.05.

The results showed that the mean sleep quality score before the *baby spa* intervention was 1.06 and increased to 1.85 after the intervention. The *Wilcoxon Signed Rank Test* showed a *p-value* of 0.000 (<0.05). It can be concluded that *baby spa* had a significant effect on improving the sleep quality of infants aged 3–6 months at Ganess Junior Mom, Baby & Kids Care.

Keywords: *Baby spa*, sleep quality, infants aged 3–6 months, BISQ.

Bibliography : 29 (2018-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Pengaruh *Baby spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan Di *Ganess Junior mom, baby & kids care*.” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST., M.Keb, selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, kritik dan saran yang sangat membangun selama penyusunan dan ujian skripsi ini.

4. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.
5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.
6. Seluruh staf, dosen STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. Luh Putu Mega Esa Prani, SST, selaku pemilik *Ganess Junior mom, baby & kids care* yang telah memberikan ijin penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penulisan	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	23
C. Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL.....	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian	32
D. Waktu Penelitin	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data.....	35
1. Instrumen Penelitian	35
2. Validitas dan Reliabilitas	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
1. Prosedur Administrasi.....	37
2. Prosedur Teknis	38
H. Pengolahan Data	39
I. Rencana Analisis Data	41

BAB V HASIL PENELITIAN	4
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	43
B. Analisis Deskriptif	44
C. Analisis Komparatif.....	46
BAB VI PEMBAHASAN	48
A. Interpretasi Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	56
BAB VII PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kualitas Tidur	45
Tabel 5. 2 Pengaruh <i>Baby spa</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Ganess Junior mom, baby & kids care.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner BISQ
- Lampiran 11. SOP *Baby spa*
- Lampiran 12. Tabulasi Data
- Lampiran 13 Hasil Olah Data
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
BISQ	: <i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SOP	: <i>Standar Operasional Prosedur</i>
SDIDTK	: Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Battya, & Nurhaeni. (2021). *Modul baby and mom massage*.
- Damayanti, A., Sulistyowati, P., & Puspasari, F. D. (2025). Gambaran baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Kutawis Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *134–140*.
- Dewi Sintya Mia Ayu Putu. (2023). Pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.
- Eka, E. (2024). The effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 3–6 months at BPM Rini W, A.Md. Keb Labuhan Ratu East Lampung District. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i2.1531>
- Eka, P., & Purwanti, A. (2025). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Kanaya *Baby spa* (Skripsi).
- Hager. et., al. (2016). Nighttime sleep duration and sleep behaviors among toddlers from low-income families: Associations with obesogenic behaviors and obesity and the role of parenting, *12(5)*, 392–400. <https://doi.org/10.1089/chi.2015.0252>
- Hapsari, A. (2022). Pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Hi Sky *Baby spa* Kota Bontang.
- Hati Permata, & Wahyunim. (2024). *Pelayanan kebidanan komplementer pada ibu dan anak* (M. A. Tunut, Ed.). CV Trans Info Media.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2023). *Wong's essentials of pediatric nursing* (12th ed.). Elsevier.
- Holti Felika Agustin, R. M. V. W. (2025). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Sidoasri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11, 82–87. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v4i10.719>
- Ismainar, H. (2025). *Ilmu kesehatan anak pendekatan holistik*. CV Eureka Media Aksara.
- Jurnal Kesehatan. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di My Hippo Moms Kids & Baby spa*.
- Mardiyanti. (2021). *Buku ajar mom and baby treatment*.

- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *40*, 1–6.
- Moini Jazani, A., Nasimi Doost Azgomi, H., Nasimi Doost Azgomi, A., Hossein Ayati, M., & Nasimi Doost Azgomi, R. (2023). Efficacy of hydrotherapy, spa therapy, and balneotherapy on sleep quality: a systematic review. *International Journal of Biometeorology*, *67*(6), 975–991. <https://doi.org/10.1007/s00484-023-02471-x>
- N. N. (2022). Pengaruh konseling sleep hygiene dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia 3–24 bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(2), 125–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1029>
- Naila Duriyatul Chusna, & Sofiyanti, I. (2024). *Baby spa* dan baby massage berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3–6 bulan di Wonosobo. *Journal of Holistics and Health Sciences*, *6*(1), 92–102. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.279>
- Pramita, L. (2024). Pengaruh *baby spa* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Qurniasari, M., Sari, Y. N. E., & Suhartin. (2024). *Pengaruh baby spa terhadap*
- Rahmawati, S. A., & Novelia, S. (2024). The effect of baby massage on body weight and sleep quality of babies aged 3–6 months. *02*(02), 150–156. *Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, *4*(10).
- Siahaan, E. R. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi (literature review). *5*(1), 1–7. *stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak (SDIDTK)*.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, C. (2020). *Pengolahan dan analisis data*. Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Susanti. (2024). *Buku ajar mom and baby spa dalam pelayanan kebidanan*.
- TRILOGI: *Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, *5*(2). <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8611> usia 0–6 bulan di Klinik Dira *Baby spa* Kabupaten Bangka. *Indonesian*
- Widhiastuti, R., Widyanoro, W., & Yuliani, U. (2022). Hubungan frekuensi *babaspa* dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal EDUNursing*, *6*(1), 39–44.
- Yudho Bawono. (2023). *Perkembangan anak dan remaja*.
- Yunia, P. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan.
- Yustika, W. (2021). Hubungan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2–6 bulan.