



## EFEKTIFITAS BABY MASSAGE DENGAN AROMA THERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB KOTA PADANG

### THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE WITH AROMATHERAPY LAVENDER ON THE QUALITY OF BABY SLEEP AT PMB IN PADANG, WEST SUMATERA

Defi Yulita\*<sup>1</sup>, Trya Mia Intani<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

[defi\\_knu@yahoo.com](mailto:defi_knu@yahoo.com), 085374262237, [mia\\_tryaintani@yahoo.co.id](mailto:mia_tryaintani@yahoo.co.id), 085272515761,

#### ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas *Baby Massage* dengan *Aroma therapy* Lavender terhadap kualitas Tidur Bayi Di PMB Kota Padang. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *posttest only, non equivalent control group desain*. Proses penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2020 - Februari 2021 di PMB kota Padang. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi dan bayi berusia 3 - 12 bulan yang berkunjung ke PMB kota Padang sebanyak 60 orang dengan sampel penelitian ini adalah total dari populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian dengan Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan Pretest dan Posttest pada kelompok intervensi yakni terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah perlakuan yaitu terjadi perbedaan mean Pretest 2,40 dan mean Posttest 4,27 dengan hasil  $p = 0,0001 < 0,05$  Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat dengan aroma terapi. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk bisa menambah sumber informasi dalam pengembangan ilmu kebidanan khususnya baby massage pada peningkatan kualitas tidur bayi.

**Kata Kunci:** Baby Massage; aromaterapy ; kualitas tidur.

#### ABSTRACT

*Sleep is one of the basic needs of every human being, both for physical needs and mental needs. During sleep, a restorative process occurs (repairing) the organs of the body. One way that can be used to meet these sleep needs is by massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration power will be fuller. The purpose of this study was to identify the effectiveness of Baby Massage with Lavender Aromatherapy on the quality of infant sleep in PMB Padang City. Quantitative research using a quasi-experimental design method. The research design used was*

*posttest only, non-equivalent control group design. This research process was carried out in December 2020 - February 2021 at PMB Padang city. The population of this study were mothers who had babies and infants aged 3 - 12 months who visited PMB Padang city as many as 60 people with the sample of this study being the total of the study population. The sampling technique used was purposive sampling. The results of the study using the Wilcoxon test showed that there were differences between the pretest and posttest in the intervention group, namely an increase in the quality of infant sleep after treatment, namely there was a difference in the mean pretest 2.40 and mean posttest 4.27 with  $p = 0.0001 < 0.05$ . improvement of sleep quality of infants aged 3-12 months in the group given massage treatment with aromatherapy. It is recommended to health workers to be able to add sources of information in the development of midwifery science, especially baby massage on improving the quality of baby sleep.*

**Keywords:** *Baby massage; aromatherapy; quality sleep.*

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh (Arifin, 2010). Bayi usia 1 -12 bulan membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termaksud tidur siang. Masa bagi kehidupan mereka. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal. Proses tidur yang nyenyak dan teratur sangat baik bagi bayi sebab pada masa inilah bayi mengalami proses perkembangan.. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya (Ubaya, 2010).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2015). Peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan karena saat dipijat tubuh melepaskan oksitosin (Somayeh Makvandi et al, 2016).

Pijat bayi membantu merangsang kekebalan (pembawaan lahir) pada bayi, sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh

yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Teknik pijat bayi khusus dapat membantu menghilangkan kulik (mulas), masuk angin, dan susah buang air besar. Selain itu pijat juga merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin dihasilkan oleh hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary untuk mensekresikan oksitosin, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian, pijatan juga meningkatkan kualitas tidurnya (Roesli, 2013).

Untuk membuat atmosfer yang menyenangkan saat melakukan pijat bayi, ciptakan suasana yang menyenangkan, dapat menyetel musik yang menyenangkan atau bersenandung lagu anak-anak namun hindari volume yang terlalu keras, bias juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan bayi (Ubaya, 2010). Minyak aroma terapi dapat menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai neurokimia seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik menimbulkan rasa senang) (Basford & Slevin 2006 ; Koesoemardiyah, 2009 dalam Wijayanto.T dan Ratna, 2015).

Aroma terapi Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu

sirkulasi darah. (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Miao-Chuan Chen MS RN, Shu-Hui Fang MSE, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Baby Massage dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Kota Padang”.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *posttest only, non equivalent control group desain*. Proses penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2020 - Februari 2021 di PMB kota Padang. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi dan bayi berusia 3 - 12 bulan yang berkunjung ke PMB kota Padang sebanyak 60 orang dengan sampel penelitian ini adalah total

dari populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu baby massage dan aromaterapy lavender, sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur bayi. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk pengisian lembar observasi. sebelum pengisian kuesioner didahului dengan pengisian lembar persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

## HASIL

Berikut ini akan diuraikan hasil penelitian dalam bentuk tabulasi dan penjelasan terkait hasil analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Frekuensi Tidur Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Baby Message* dengan Aroma Terapi Lavender Di PMB Kota Padang**

Kualitas Tidur	Sebelum (Pre)		Sesudah (Post)	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Tidur Malam</b>				
≤ 9 jam	11	73,3	0	0
>9 jam	4	26,7	15	100
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Frekuensi Terbangun Malam</b>				
≤ 3 kali	11	73,3	14	93,3
>3 kali	4	26,7	1	0,07
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>



Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan *Baby Message* dengan aroma terapi lavender didapatkan total tidur malam  $\leq 9$  jam yaitu 11 orang (73,3%) dan setelah periode *Baby Message* dengan aroma terapi lavender

mengalami peningkatan total tidur  $>9$  jam yaitu 15 orang (100%). Frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali yaitu 11 orang (73,3%) dan setelah intervensi mengalami penurunan frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali yaitu 14 orang (93,3%).

**Tabel 2. Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah *Baby Message* dengan Aroma Terapi Lavender Di PMB Kota Padang**

Kelompok Intervensi	Sebelum (Pre)		Sesudah (Post)	
	F	%	F	%
Kualitas Tidur Baik	7	46,7	15	100
Kualitas Tidur Buruk	8	53,3	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *Baby Message* dengan aroma terapi lavender didapatkan bayi dengan kualitas tidur buruk yaitu 8 orang (53,3%) dan kualitas tidur baik yaitu 7 orang (46,7 %),

setelah diberi *Baby Message* dengan aroma terapi lavender didapat seluruh kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik yaitu sebesar 15 orang (100%) dan tidak ada kualitas tidur buruk.

**Tabel 3 Frekuensi Tidur Kelompok Kontrol *Baby Message* Bayi Berusia 3 - 12 bulan dengan Aroma Terapi Lavender Di PMB Kota Padang**

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Tidur Malam</b>		
$\leq 9$ jam	8	53,3
$>9$ jam	7	46,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Frekuensi Terbangun Malam</b>		
$\leq 3$ kali	9	60
$>3$ kali	6	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol *Baby Message* bayi usia 3 - 12 bulan dengan aroma terapi lavender

didapatkan total tidur malam  $\leq 9$  jam yaitu 8 orang (53,3%) dan sesudah periode *Baby Message* dengan aroma terapi lavender

mengalami peningkatan total tidur yaitu 9 orang (60 %). Frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali

yaitu 9 orang (60 %) dan setelah intervensi yaitu 6 orang (40 %).

**Tabel 4. Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan Kelompok kontrol *Baby Message* dengan Aroma Terapi Lavender Di PMB Kota Padang**

Kelompok Kontrol		
	F	%
Kualitas Tidur Baik	9	60
Kualitas Tidur Buruk	6	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol *Baby Message* dengan aroma terapi lavender didapatkan bayi **Analisa Bivariat**

dengan kualitas tidur baik yaitu 9 orang (60 %) dan kualitas tidur buruk yaitu 6 orang (40 %).

Analisis Efektifitas Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan Sebelum dan Sesudah *Baby Massage* Dengan Aromatherapy Lavender di PMB Kota Padang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Analisis Efektifitas Kualitas Tidur Bayi 3 -12 Bulan Sebelum dan Sesudah *Baby Message* dengan Aroma Terapi Lavender Di PMB Kota Padang**

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min-Max	<i>p</i>
<i>Pre Test</i>	2,40	0,632	1-3	0,0001
<i>Post Ters</i>	4,27	0,594	3-5	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui rata – rata kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi sebelum perlakuan pijat dengan aromaterapi lavender adalah 2,40 sedangkan sesudah diberikan aroma terapi diperoleh rata – rata kualitas tidur bayi 4,27 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 1,87 point. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,0001 < 0,05$ , menyimpulkan bahwa secara statistic terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum

dan sesudah diberi pijatan dengan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat dengan aroma terapi lavender ( $p=0,0001 < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pada kelompok intervensi sebelum diberi

perlakuan Baby Massage dengan aroma terapi lavender didapatkan total tidur malam  $\leq 9$  jam yaitu 11 orang (73,3%) dan setelah periode Baby Massage dengan aroma terapi lavender mengalami peningkatan total tidur  $>9$  jam yaitu 15 orang (100%). Frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali yaitu 11 orang (73,3%) dan setelah intervensi mengalami penurunan frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali yaitu 14 orang (93,3%). pada kelompok intervensi, sebelum dan sesudah diberikan Baby Massage dengan aroma terapi lavender didapatkan mayoritas bayi dengan kualitas tidur buruk yaitu 8 orang (53,3%) dan setelah diberi Baby Massage dengan aroma terapi lavender didapat seluruh kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik yaitu sebesar 15 orang (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol Baby Massage bayi usia 3 - 12 bulan dengan aroma terapi lavender didapatkan total tidur malam  $\leq 9$  jam yaitu 8 orang (53,3%) dan sesudah periode Baby Massage dengan aroma terapi lavender mengalami peningkatan total tidur yaitu 9 orang (60%). Frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali yaitu 9 orang (60%) dan setelah intervensi yaitu 6 orang (40%).

Melalui analisa 4 item pertanyaan, yakni pertanyaan nomor 1 sampai 4, didapatkan bahwa seluruh responden yaitu 15 (100%) pada kelompok intervensi pasca intervensi memperoleh waktu tidur malam  $> 9$  jam, sedangkan kelompok kontrol mayoritas memperoleh waktu tidur malam  $\leq 9$  jam sebesar 8 orang (53,3%). Terbangun malam hari dengan frekuensi kurang dari 3 kali dalam semalam dengan lama terbangun kurang dari 1 jam setiap kali terbangun. Berdasarkan konsep yang diutarakan Wahyuni (2008), dalam Ubaya (2010), bahwa bayi dikatakan mengalami gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas

tidurnya jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Sehingga persepsi dapat mengacu bahwa mayoritas responden tidak mengalami gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidurnya setelah dilakukan intervensi pijat bayi dengan aromaterapi lavender.

Pijat bayi dengan aromaterapi lavender mampu menurunkan kadar hormon kortisol yaitu hormon penyebab stress. Dengan penurunan hormon kortisol ini membuat bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik tapi juga siap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur akan memperlihatkan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan waktu tidur sesuai dengan perkembangannya (Ubaya, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui rata – rata kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi sebelum perlakuan pijat dengan aromaterapi lavender adalah 2,40 sedangkan sesudah diberikan aroma terapi diperoleh rata – rata kualitas tidur bayi 4,27 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 1,87 point. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,0001 < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianingsih (2019) yang menemukan bahwa Pijat bayi dapat meningkatkan lamanya tidur malam pada bayi usia 3 - 6 bulan. Hal ini didasari pada Hasil analisis sebelum dan setelah diberikan intervensi yang didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2019) bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0 - 6 bulan yang didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ .

Hal ini sesuai dengan Field dan Guyton yang dikutip oleh Martini (2014) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada saat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Disamping itu pada pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *theta* yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (*elektroensefalografi*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, dkk. 2010. Fisiologi Tidur dan Pernafasan. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI -- SMF Paru RSUP Persahabatan.
- Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus.
- Jaelani. (2009). Aromaterapi. Bandung: Yayasan Obor Indonesia.
- Kim, M., Yun, J. K. (2010). International Journal of Advanced Science and Technology. Effects of Aroma Inhalation on Blood Pressure, Pulse, Visual Analog Scale, and McNair Scale in Nursing Students Practicing Intravenous Injections at the First Time. Volume 23
- Martini Diah E (2014) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan
- Miao-Chuan Chen MS RN, Shu-Hui Fang MSE. 2013. The effects Of Aromatherapy In Relieving Symptoms Related To Job Stress Among Nurses. International Journal Of Nursing Practice.
- Permata A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan.
- Roesli, Utami. 2013. Pedoman Pijat Bayi prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan. Jakarta: PT Trubus Agriwidya.
- Sinaga, A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 - 6 Bulan Excelent Midwifery Journal Volume 3 No 1 Edisi April 2020
- Somayeh Makvandi et al, (2016). A Review of Randomized Clinical Trials on the Effect of Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief. Nursing & Care Open Access Journal Vol 1 Issue 3..
- Ubaya, R.L. (2010). Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 bulan di Desa Kertosari Kecamatan Singosari Kabupaten Kendal Undergraduate Thesis. Semarang: Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Wijayanto. T dan Rita Sari. (2015). Perbedaan Pengaruh Terapi Masase dengan Minyak Aromaterapi dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No 2 Edisi Desember 2015.
- Yulianingsih, E. (2019). Pijat bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Jurnal Ilmiah Bidan Volume 7 No 1 Edisi Desember 2019.