



PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL LAVENDER OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

THE EFFECT OF BABY MASSAGE WITH LAVENDER OIL ESSENSIAL ON THE SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-6 MONTHS

Ratna Dewi*¹, Timmy Larasati²
ratnahanania741@gmail.com/082389527654

ABSTRAK

Pemijatan disertai dengan pemberian aroma terapi merupakan stimulan yang tepat untuk membuat bayi tidur dengan nyenyak. Aroma terapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan syaraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan penambahan lavender essential oil pada pijat bayi akan membuat bayi merasa nyaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*, metode penelitian pra eksperimen dengan desain pendekatan *one group pretest-posttest design*. Responden Sebanyak 15 responden. instrumen penelitian berupa essential lavender oil, dan lembar kuisioner. Dari 15 bayi sebelum dilakukan pijat dengan esensial lavender oil seluruhnya berada pada kualitas tidur kurang (100%). Setelah dilakukan pijat dengan essential lavender oil ditemukan bayi berada pada kategori baik (80.0%). Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) atau bisa disebut $<0,001$, maka H_a diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan essential lavender oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang.

Kata Kunci : Pijat bayi, Kualitas tidur, Lavender oil

ABSTRACT

Massage accompanied by giving aromatherapy is the right stimulant to make the baby sleep well. Aromatherapy will spread molecules that spread fragrance and stimulate the central nervous system which is useful for relaxation and the addition of lavender essential oil to baby massage will make babies feel comfortable. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage with lavender essential oil on sleep quality of infants aged 3-6 months. This research is a type of quantitative research, the sampling technique is accidental sampling, the pre-experimental research method with the one group pretest-posttest design approach. Respondents A total of 15 respondents. research instruments in the form of lavender essential oil, and questionnaire sheets. Of the 15 babies before the massage with lavender essential oil, all of them had poor sleep quality (100%). After massage with lavender essential oil, the baby was found to be in the good category (80.0%). The results of the Wilcoxon statistical test obtained a significant number or probability value (0.000) or it can be called <0.001 , then H_a is accepted, which means that there is an effect of baby massage with essential lavender oil on sleep quality for babies aged



3-6 months. The conclusion of the study is that there is a strong effect of massage infants with lavender essential oil on the sleep quality of infants aged 3-6 months at PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed, Padang City.

Keywords: Baby massage, Sleep quality, Lavender oil

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) lebih dari 200 juta anak usia lima tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan mereka dan sebagian besar diantaranya adalah anak-anak yang tinggal di Benua Asia dan Afrika. Angka kejadian keterlambatan tumbuh kembang di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, dan Argentina 22%, sedangkan di Indonesia 13-18% (Yunita et al., 2020).

Data dari UNICEF Tahun 2019 dalam sebuah artikel berjudul Analisis Lengkap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia, mengatakan dikalangan anak-anak di Indonesia dijumpai anak-anak di Indonesia mengalami *sleep apnea* (gangguan tidur), dari lima kota besar yakni Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam, pada 385 bayi, terungkap 44,2% mengalami gangguan tidur yaitu jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam (Sekartini & Adi, 2016).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution, dkk, 2021).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi gangguan tidur tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan dimana pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan moderen yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan

makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara body (tubuh), mind (pikiran) and spirit (jiwa), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Royhanaty et al., 2018).

Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial atau minyak sari, yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan juga Kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molukel yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, molekul minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, mast cell dan lain-lain. Kemudian minyak aromaterapi menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimia seperti relaksan, stimulan, sedative dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) (Wijayanto. T dan Rita Sari, 2015).

Pemijatan disertai dengan pemberian aroma terapi merupakan stimulan yang tepat untuk membuat bayi tidur dengan nyenyak. Aroma terapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan syaraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan penambahan lavender essential oil pada pijat bayi akan membuat bayi nyaman, namun ibu-ibu seringkali tidak mengetahui manfaatnya sehingga ketika bayi mempunyai masalah tidur ibu kesulitan untuk menanganinya. Kualitas tidur yang baik pada bayi akan membuat bayi tidur lebih lama dan nyenyak dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun bayi akan ceria.

Hal ini di dukung oleh Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Handriana I, Nugraha Y 2019), dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur



pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 8.70 - 9.55 (95% CI) dengan standar deviasi 1.185 skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 10.44 -11.81 (95% CI) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Penelitian serupa yang dinyatakan oleh (Marchatus Soleha1, Ani Novitasari 2019) Hasil uji sign test menunjukkan $p=0,000 < 0,05$ artinya H_0 di tolak yang artinya ada pengaruh pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. Disarankan bahwa pemijatan pada bayi hendaknya dilakukan secara teratur agar kualitas tidur bayi dapat terpenuhi.

Bayi yang berusia 0-5 bulan akan mulai menjalani hidupnya yang baru 80-90% dengan tidur. Bayi yang baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Pada saat bayi memasuki usia 2 bulan akan lebih banyak tidur malam daripada tidur siang, saat memasuki usia 3 bulan akan menghabiskan 15-17 jam untuk waktu tidurnya, dengan pembagian waktu yaitu 8 jam tidur siang dan 9 jam tidur malam. Usia bayi yang kian bertambah maka jam tidurnya kian berkurang. Memasuki usia bayi 3-6 bulan jumlah tidur siang makin berkurang, sekiranya 3 kali dan terus berkurang, totalnya antara 13- 15 jam/hari waktu tidur bayi. Pola tidur bayi pada usia 6 bulan akan mulai tampak mirip dengan orang dewasa.

Dengan melakukan pra survey terhadap orang tua bayi, ibu mengatakan bahwa bayi sering terbangun sampai 3 kali pada malam hari, dan keesokan harinya akan lebih mudah menangis dan rewel, sudah menyarankan berbagai teknik lain seperti bayi digendong, diberi ASI agar bayi bisa tertidur, namun belum pernah menerapkan terapi komplementer seperti pijat menggunakan essential oil, dan masih ditemukan sebagian besar Ibu primipara yang belum memiliki pengalaman dalam perawatan bayi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai Pengaruh Pijat Bayi Dengan Esensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yang merupakan proses pengambilan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan sampel yang kebetulan ditemui dengan peneliti, Kemudian responden yang cocok dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2018) dengan metode pra eksperimen dengan desain pendekatan *one group pretest-posttest design*. Metode ini di berikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini telah dilaksanakan di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari- Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-6 bulan yang terhitung sejak bulan Februari- Maret. Sampel dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-6 bulan sebanyak 15 responden di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen Penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur Pijat Bayi yang sesuai dengan standar yang berlaku. Instrument lain yang digunakan pada penelitian ini adalah essential lavender Oil dan lembar kuisioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat yang menampilkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi antara variabel bebas dan terikat dan analisa bivariat dengan Uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS.



HASIL

a. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 sebelum dilakukan pemijatan dengan essensial lavender oil

No	Pre test	Frekuensi (R)	Presentase (%)
1	Kurang	15	100,0
2	Cukup	0	0
3	Baik	0	0
Total		15	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan

pemijatan dengan essensial lavender oil ditemukan seluruh bayi berada pada kategori kurang (100,0%).

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 sesudah dilakukan pemijatan dengan essensial lavender oil

No	Post test	Frekuensi (R)	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	3	20,0
3	Baik	12	80,0
Total		15	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 bayi usia 3-6 bulan Setelah dilakukan pemijatan dengan essensial lavender oil ditemukan 12 bayi berada pada kategori baik (80,0%)



b. Analisa Bivariat

Analisis Hasil Penelitian Pengaruh Pijat Bayi Dengan essential lavender oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Sebelum		Sesudah		P value
		Frekuensi (R)	Presentas e(%)	Frekuensi (R)	Presenta e(%)	
1	Kurang	15	100	0	0	0,000
2	Cukup	0	0	3	20	<0,001
3	Baik	0	0	12	80	
Total		15	100,0	15	100,0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 bayi sebelum dilakukan pijat bayi dengan esensial lavender oil seluruhnya berada pada kategori kualitas tidur kurang (100%). Setelah dilakukan pijat bayi dengan essential lavender oil pada bayi usia 3-6 bulan dan di temukan

12 bayi berada pada kategori baik (80.0%). Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) atau bisa disebut <0,001, maka H_a diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi dengan Essential Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Analisa Univariat

1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dipijat dengan essential lavender oil

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 15 bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pemijatan dengan essential lavender oil ditemukan seluruh bayi berada pada kategori kurang (100,0%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Devi Dwi Kurniasari, Henik Istikhomah 2020), terlihat bahwa sebagian besar tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan memiliki lama tidur yang kurang yaitu sebanyak 18 bayi (56,25%) dan tidak ada bayi yang memiliki lama tidur yang lebih.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan,

fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Ingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution, *et al*, 2021).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dipijat dengan essential lavender oil

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 15 bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pemijatan dengan essential lavender oil ditemukan 12 bayi berada pada kategori baik (80,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yg dilakukan oleh (Idris Handrianaa, Yophi Nugraha 2019) rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan



terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 10.44 –11.81 (95% CI) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14.

Pemijatan disertai dengan pemberian aroma terapi merupakan stimulan yang tepat untuk membuat bayi tidur dengan nyenyak. Aroma terapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan syaraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan. Penambahan essential lavender oil pada pijat bayi akan membuat bayi nyaman, Kualitas tidur yang baik pada bayi akan membuat bayi tidur lebih lama dan nyenyak dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun bayi akan ceria.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah kualitas tidur bayi sebelum dipijat dengan Essensial Lavender Oil, seluruhnya berada pada kategori kurang sebanyak 15 bayi (100%) sedangkan kualitas tidur bayi sesudah dipijat dengan Essensial Lavender Oil ditemukan sebanyak 3 bayi (20.0%) berada pada kategori cukup dan sebanyak 12 bayi (80.0%) berada pada kategori baik. Setelah dilakukan uji wilcoxon diperoleh nilai yang signifikan (0,00) atau <,001 artinya adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi

Pada penelitian ini peneliti dapat berasumsi bahwa peningkatan kualitas tidur bayi yang telah diberi terapi pijat tersebut disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin, yang dihasilkan pada saat terapi pijat dilakukan, pijat dengan essensial lavender oil sangat berpengaruh pada kualitas tidur, dikarenakan essensial lavender oil memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), Senyawa ekster yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat untuk mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot bayi yang dipijat selama kurang lebih 30 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, dan lebih lama. Oleh karena itu, bayi yang di pijat secara berkala maka kualitas tidurnya akan lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat.

dengan Essensial Lavender Oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Diharapkan para bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dengan essensial lavender oil kepada masyarakat, khususnya bagi orang tua untuk memelihara kesehatan bayi dengan meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian leaflet. Selan itu juga bidan perlu mengikuti pelatihan atau kursus tentang pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi Dwi Kurniasari. 2019.” Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten”. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, Volume 5, No 1, Maret 2020, hlm 1-66
- Handriana, Idris & Nugraha, Y. 2019 ‘Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka,Kerja,Wilayah;Cigasong Puskesmas Majalengka, VIII(16), pp. 79–92.
- Kemenkes (2014) ‘Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak’.
- Marchatus Soleha I, Ani Novitasari.2019. “Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan. *Jurnal Cendikia Medika*. 4 (1):49-56
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N. and Imelda, I. (2021) ‘the Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwife Jambi City’, *Nsc Nursing*, 3(2), pp. 23–35. doi: 10.32549/opi-nsc-51.



- Royhanaty, *et al.* 2018 ‘Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu Benefits Of Baby Spa For Improving Quality Of Sleep And Breastfeeding berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit, pp. 114–122.
- Sekartini, R. and Adi, N. P. 2016. ‘Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia’, *Sari Pediatri*, 7(4), p. 188. doi: 10.14238/sp7.4.2006.188-93.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taifiq, T. 2014. *Menyuling Minyak Astiri*. PT. Itra Pramana. Yogyakarta.
- Wahyuni, S., Kurniawati, D. and Rasni, H. 2018. ‘Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Bounding Attachment di Ruang Dahlia RSD dr. Soebandi Jember’, *Pustaka Kesehatan*, 6(2), p. 323. doi: 10.19184/pk.v6i2.7782.
- Wijayanto. T dan Rita Sari. 2015. ‘Perbedaan Pengaruh Terapi Massage Dengan Minyak Aromaterapi dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer’. *Jurnal Kesehatan Metro Sai wawai* Volume VII No.2 Edisi Desember 2015.
- Yunita, D, Luthfi, A, and Erlinawati, E. 2020. ‘Hubungan Pemberian Stimulasi Dini Dengan Perkembangan Motorik Pada Balita Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Kampar’. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1 (2), pp.61-68