

PIJAT BAYI DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI UMUR 1-6 BULAN

Wahyu Utami Ekasari¹, Dewi Sapta Wati², Rosmala Kurnia Dewi³

^{1,2,3}Universitas An Nuur

Email: wutamiekasari@gmail.com

Abstrak

Bayi atau anak sering mengalami masalah tidur. Sekitar 20-30 persen bayi di seluruh dunia mengalami permasalahan terkait tidur. Sementara itu, di Indonesia, sebanyak 44% bayi mengalami kurang tidur. Pijat bayi adalah salah satu solusi mengatasi kurangnya kualitas tidur yang terjadi pada bayi. Penelitian menggunakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre test-post test*. Pijat bayi dengan menggunakan aroma terapi adalah variabel bebas yang ditentukan pada penelitian ini, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur pada bayi yang berumur 1-6 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 1-6 bulan dengan jumlah responden 15 orang. Jumlah sample 15 responden (total sampling). Penelitian ini dilakukan di Desa Ngembak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum dilakukan intervensi terdapat 8 bayi yang mengalami tidur buruk dan setelah dilakukan intervensi berupa pijat bayi dengan aroma terapi lavender tidak ada bayi yang mengalami tidur buruk dan kualitas tidur bayi meningkat menjadi 12 bayi. Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil p-value 0,001 ($<0,05$) Ha atau pengaruh pijat bayi dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada anak usia 1-6 bulan.

Kata Kunci: pijat bayi, aroma terapi lavender, kualitas tidur

BABY MASSAGE WITH LAVENDER AROMA THERAPY ON SLEEP QUALITY IN BABIES AGED 1-6 MONTHS

Abstract

Babies and children often experience sleep problems. Around 20-30 percent of babies worldwide experience sleep problems. Meanwhile in Indonesia, there are 44% of babies who experience sleep disorders. But according to 72% of parents, sleep disturbances are a minor issue. Sleep disorders experienced by babies will affect the growth and development of babies, the body's immune function is easily reduced or susceptible to disease, and can interfere with the endocrine system. Pre-experimental research with a single group pre-test-post-test design is used in this kind of study. Sleep quality in infants ages 1-6 months is the dependent variable in this study, whereas massage treatment with lavender aromatherapy is the independent variable. The population in this study were babies aged 1-6 months totaling 15 respondents. Total sampling was the method of sample that was employed. The study was carried out in Ngembak, and the Wilcoxon Test was employed for data analysis. Before the intervention, there were 8 babies who had poor sleep quality and after the intervention in the form of baby massage with lavender aroma therapy, no babies had poor sleep quality and the quality of good baby sleep increased to 12 babies. The findings of the Wilcoxon test indicated that the p value was 0.001 (<0.05), indicating that either H_a was accepted or that the sleep quality of infants aged 1-6 months was impacted by massage therapy with lavender aromatherapy.

Keywords: baby massage, lavender aromatherapy, sleep quality

Pendahuluan

Masa pada usia bayi merupakan periode emas tumbuh kembang pada anak. Masa bayi merupakan masa 0-12 bulan yang berlangsung sangat cepat dan mengalami peningkatan yang sangat pesat. Komponen yang mempengaruhi pertumbuhan anak salah satunya adalah kebutuhan akan tidur. Yang harus diperhatikan dalam hal kebutuhan tidur adalah kualitas dan kuantitasnya. Apabila bayi mendapatkan tidur yang cukup waktunya dan berkualitas, mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.¹

Bayi atau anak sering mengalami masalah tidur. Sekitar 20-30 persen bayi di seluruh dunia mengalami masalah tidur. UNICEF menemukan bahwa 200 juta anak-anak kurang dari lima tahun di seluruh penjuru dunia mengalami gangguan perkembangan, dan hampir semuanya tinggal di Asia dan Afrika. Sementara itu, di Indonesia, sebanyak 44% bayi mengalami masalah tidur. Namun, sebanyak 72% orang tua menganggap bahwa kurang tidur merupakan masalah yang sepele. Kurang tidur pada anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak, daya tahan tubuh mudah melemah atau terserang penyakit, serta dapat mengganggu sistem endokrin.²

Salah satu upaya pemerintah dalam mengendalikan masalah tidur anak adalah dengan menerapkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No 8 Tahun 2014 kaitannya tentang Pelayanan Kesehatan dengan Pendekatan Holistik. Pelayanan Kesehatan yang bersifat holistik (menyeluruh) memandang masalah kesehatan sebagai akibat dari ketidakseimbangan dalam sistem fisik, emosional, spiritual, sosial, serta lingkungan. Oleh karena itu, pelayanan yang dibutuhkan oleh setiap individu adalah untuk mengatasi penyebab utama penyakit, bukan hanya gejalanya.³

Pelayanan kesehatan SPA saat pelaksanaannya, memadukan berbagai perawatan kesehatan dengan air secara tradisional dan modern dan perawatan lainnya untuk mencapai keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa diantaranya adalah pemijatan dengan menggunakan herbal, aromaterapi, menggunakan metode perawatan melalui panca indera latihan fisik, terapi warna, dan diet dan makanan.³

Terapi pijat untuk bayi baru lahir dan balita merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan kehangatan tangan terapis atau

tangan orang tua pada kulit bayi dan balita untuk memberikan energi positif berupa cinta dan kasih sayang. Bayi baru lahir dan balita memiliki kebutuhan dasar akan kenyamanan berupa pelukan dan sentuhan. Manfaat terapi pijat untuk bayi dan balita adalah dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak seperti tidur yang baik, nafsu makan, pengaturan emosi, perilaku, fungsi pembuluh darah, dan relaksasi otot.⁴

Aromaterapi dapat digunakan untuk bayi dan anak-anak yang membutuhkannya seperti: bayi yang mengalami kolik, gejala batuk dan pilek, sulit tidur atau kecemasan. Lavender mengandung flavonoid yang dapat bersifat menghangatkan atau menenangkan sehingga memiliki khasiat untuk meningkatkan kualitas tidur, mengembalikan fokus dan mengurangi gejala kecemasan hingga depresi. Minyak esensial lavender juga dapat digunakan melalui pemijatan dan penguapan (difusi ke udara) sehingga mudah dihirup.⁵

Senada dengan penelitian terdahulu yang diteliti oleh Riza Febrianti et al. di Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa di Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa pijat pada bayi yang dipadukan dengan aroma terapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, yaitu dengan hasil uji p-value 0,001.⁶

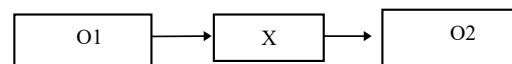
Hasil penelitian telah dilakukan oleh Ratna Dewi yang dilakukan pada 15 anak usia 3-6 bulan di PMB Shenthiya Fitriani yaitu dari lima belas anak sebelum diberikan pijat dengan minyak esensial lavender, semuanya menunjukkan pola tidur yang kurang secara keseluruhan. Setelah dilakukan intervensi pijat dengan minyak esensial lavender didapatkan anak berada pada pola tidur baik (80 persen). Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon memperoleh angka signifikan atau signifikan (0,000) atau dapat dikatakan $<0,001$ maka diperoleh H_a diterima yang artinya. Ada pengaruh pijat pada bayi dengan minyak esensial lavender dan kualitas tidur anak-anak berusia tiga hingga enam bulan.⁷

Berdasarkan survey awal terhadap 5 orang ibu yang punyai bayi umur 1-6 bulan di wilayah Desa Ngembak Purwodadi didapatkan 4 bayi yang memiliki masalah tidur diantaranya 1 bayi kesulitan memulai tidurnya, 1 bayi sering

terbangun di malam hari dan 2 bayi tidak tidur nyenyak.

Metode

Penelitian yang dilakukan penulis merupakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre test-post*. Rancangan tersebut merupakan salah satu jenis rancangan eksperimen dengan menggunakan 1 kelompok sampel dan menggunakan pengukuran pre-test dan post-test pada dilakukan pada sampel.⁸



Keterangan :

- O1 :Kualitas tidur diukur sebelum intervensi;
- X :Intervensi (Pijat bayi dengann aroma terapi lavender);
- O2 :Kualitas tidur setelah intervensi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi dengan menggunakan aroma terapi lavender, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan.

Populasi penelitiannya adalah bayi yang saat ini berusia 1-6 bulan di Desa Ngembak dengan jumlah 15 responden. Teknik pengambilan sampel yang diambil adalah total sampling. Teknik pengambilan sampel ini diambil secara menyeluruh sehingga semuanya anggota populasi akan dijadikan sampel penelitian.⁹ Sehingga jumlah sample yang digunakan di penelitian ini adalah 15 responden.

Instrumen penelitian menggunakan SOP Pijat bayi dan kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) untuk menilai kualitas tidur pada anak. Penelitian ini dilakukan di Desa Ngembak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon.¹⁰

Adapun prosedur dalam penelitian ini yaitu diawali dengan perijinan penelitian pada Kepala Puskesmas dan Bidan Desa Ngembak (Bdn. Sri Lestari, S. Keb), melakukan studi pendahuluan agar peneliti dapat lebih memahami objek/masalah serta mampu menentukan keberlangsungan penelitian, selanjutnya peneliti menentukan responden

penelitian, meminta persetujuan orangtua responden, melakukan pengukuran kualitas tidur bayi, melakukan intervensi pijat bayi sesuai dengan SOP yaitu melakukan pemijatan tiga kali dalam satu minggu dengan lamanya pemijatan 30 menit pada 15 bayi, setelah dilakukan intervensi kemudian peneliti mengukur kembali kualitas tidur responden (bayi), setelah data-data terkumpul kemudian peneliti melakukan pengolahan & analisa data serta peneliti melakukan pembahasan kaitannya dengan hasil penelitian dengan teori serta penelitian sebelumnya.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur bayi 1-6 bulan sebelum intervensi

Karakteristik	Kategori	F	%
Kualitas tidur bayi	Kualitas Kurang	8	53,3
	Kualitas Cukup	5	33,3
	Kualitas Baik	2	13,3
	Total	15	100

Tabel 1: Menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi (pijat bayi dengan aromaterapi lavender) dari 15 bayi ada 8 bayi (53,3%) mengalami kualitas tidur kurang dan hanya dua bayi (13,3%) dengan kualitas tidur baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi 1-6 bulan setelah intervensi

Karakteristik	Kategori	F	%
Kualitas tidur bayi	Kurang	0	0
	Cukup	3	20
	Baik	12	80
	Total	15	100

Menurut tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi yaitu pijat bayi dengan aroma terapi lavender selama 1 minggu, bayi yang mempunyai kualitas tidur baik meningkat menjadi 12 bayi (80%) sedangkan bayi dengan kualitas tidur cukup 3 orang (20%) dan tidak ada responden dengan kualitas tidur kurang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil analisis bivariat pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi 1-6 bulan.

Kualitas tidur	Pijat bayi yang diberikan dengan menggunakan aromaterapi lavender				P Value
	Sebelum		Sesudah		
	F	%	F	%	
Kualitas Kurang	8	53	0	0	0,001
Kualitas Cukup	5	33	3	20	
Kualitas Baik	2	13	12	80	
Total	15	100	15	100	

Dari tabel 3 tersebut di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, bayi yang mempunyai kualitas tidur kurang sebanyak 8 bayi dan setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan aroma terapi lavender, tidak ada bayi yang mempunyai kualitas tidur kurang dan kualitas tidur bayi yang baik meningkat menjadi 12 bayi. Berdasarkan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa p value sebesar 0,001 ($<0,05$), yang berarti bahwa H_0 diterima atau terdapat pengaruh pijat bayi dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi dari usia satu hingga enam bulan.

Dengan perolehan hasil analisis tersebut, dapat diketahui bahwa dengan pemberian pijat bayi yang dipadukan dengan aromaterapi khususnya lavender, akan meningkatkan kualitas istirahat/tidur dari responden.

Pembahasan

Berdasarkan analisa data diperoleh hasil bahwa setelah diberikan perlakuan berupa pijat bayi 1-6 bulan dengan menggunakan aromaterapi lavender, kualitas tidur pada bayi meningkat dari kualitas tidur kurang sebanyak 8 bayi dan setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan menggunakan aromaterapi lavender, tidak ditemukan bayi yang mempunyai kualitas tidur kurang dan kualitas tidur bayi yang baik meningkat menjadi 12 bayi. Berdasarkan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa p value 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau terdapat pengaruh pijat bayi dengan diberikan

aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi dari usia satu hingga enam bulan.

Bayi akan terlihat lebih segar dan tidak mudah rewel jika mereka tidur malam dan siang dengan waktu yang cukup. Bayi disebut mengalami gangguan akan tidurnya jika mereka tidur <9 jam setiap malam, terbangun >1 jam, atau bangun >3 kali setiap malam. Saat tidur, bayi terlihat selalu rewel, sulit tidur kembali, dan sering menangis juga merupakan tanda bayi mengalami gangguan pada tidurnya.¹⁰

Bayi dengan gangguan tidur berakibat perlambatan pertumbuhan dan perkembangannya, bayi menjadi sering mudah rewel, kurang bersemangat, terlihat lesu dan terjadi gangguan pada pola makannya. Hal tersebut jika tidak ditangani dengan tepat akan berakibat jangka panjang diantaranya terjadinya gangguan intelektual, memori ingatan lemah, sulit konsentrasi, dan menurunnya kreatifitas.¹¹

Beberapa cara dilakukan agar kualitas tidur bayi mengalami peningkatan, diantaranya adalah dengan pijat bayi. Pijat merupakan teknik perawatan tubuh dengan mengusap bagian permukaan tubuh dengan menggunakan tangan, jari, siku (anggota gerak tubuh) atau menggunakan alat bantuan lain.³

Pijat bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dengan memperlancar sistem dari peredaran darah, memperlancar limfe (getah bening) serta dapat meningkatkan fungsi dari system tubuh yang lain.³

Minyak aromaterapi, juga dikenal dengan sebutan minyak atsiri atau biasa disebut juga minyak esensial, minyak tersebut dapat digunakan dalam upaya menunjang peningkatan kesehatan fisik dan juga peningkatan Kesehatan dari emosi seseorang, serta dapat digunakan saat melakukan pijat bayi guna menambah kenyamanan bayi saat dipijat.¹²

Molekul-molekul kecil dari minyak aromaterapi memiliki kemampuan untuk dapat dengan mudah menembus dari kulit ke dalam lapisan epidermis, molekul dari minyak aromaterapi ini mudah menyebar ke bagian tubuh yang lain, yaitu misalnya pembuluh darah, saraf saluran limfa, kolagen, mast cell, fibroblast, dan lain-lain. Setelah itu, minyak

aromaterapi mengirimkan pesan ke otak dan melepaskan berbagai neurokimia, termasuk stimulan, sedatif, relaksan, dan euforia, yang berarti menimbulkan perasaan gembira.¹²

Sumarni dan Nur Injiyahi (2024) menyebutkan bahwa dengan memberikan intervensi pijat bayi dengan essensial oil maka yang semula bayi sebelum dilakukan intervensi rerata nilai kualitas tidur bayi dengan kategori cukup menjadi meningkat menjadi kualitas tidur dengan kategori baik yaitu tidur selama 9 jam per malam. Dengan demikian menunjukkan bahwa, intervensi tersebut terbukti berpengaruh pada kualitas tidur pada bayi umur 3-12 bulan di PMB Sri Jumiyato, S. Tr. Keb.¹³

Mega Karina Putri melakukan penelitian literature review dengan hasil beberapa penelitian diperoleh hasil bahwa pijat bayi yang dimodifikasi dengan aroma terapi efektif meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur bayi. Adapun populasi dari penelitian adalah bayi berusia 0-12 bulan, terdiri dari satu artikel untuk neonates, dua artikel untuk bayi usia 3-6 bulan, satu artikel bayi berusia 3-12 bulan, dan satu artikel bayi 6-12 bulan. Metode penelitian yang digunakan meliputi satu artikel deskriptif, empat artikel quasi eksperimen dengan pre-post dengan desain kontrol group, dan dua artikel metode pra-eksperimen dengan satu kelompok pra-eksperimen dan post-eksperimen. Seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian dari tujuh artikel, pijat bayi dengan aromaterapi lavender terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.¹⁴

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Verawaty et al. pada tahun 2023, ditemukan bahwa pijat pada bayi mempunyai dampak pada kualitas tidur pasien usia 3 hingga 12 bulan di Puskesmas Ngabang, dengan p value 0,0026(<0,05) melalui hasil uji non parametrik uji wilcoxon. Dengan demikian, ada hubungan antara pijat bayi dan stimulasi motorik bayi usia 3 hingga 12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023.¹⁵

Namun, penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu diantaranya adalah jumlah waktu pelaksanaan intervensi dilakukan hanya 1 minggu dan tidak adanya kelompok kontrol dalam pelaksanaan penelitian sehingga tidak terdapat perbandingan intervensi/perlakuan.

Simpulan

1. Sebelum diberikan intervensi (pijat bayi dengan aromaterapi lavender) dari 15 bayi tersebut, terdapat 8 bayi (53,3%) mengalami kualitas tidur kurang dan hanya ada 2 responden (13,3%) dengan kualitas tidur baik.
2. Setelah diberikan intervensi yaitu pijat bayi dengan aromaterapi lavender selama 1 minggu responden yang mempunyai kualitas tidur baik meningkat menjadi 12 responden (80%) sedangkan responden dengan kualitas tidur cukup 3 orang (20%) dan tidak ada responden dengan kualitas tidur kurang.
3. Berdasarkan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa p value sebesar 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa H_a diterima atau terdapat pengaruh pijat bayi dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi dari usia satu hingga enam bulan.

Daftar Pustaka

1. Marmi, dan Rahardjo, K. Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah. Yogyakarta : Pustaka Pelajar; 2014.
2. Ahmad, Mukhlisiana, & Budiana, Desi Mulyawati. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2 – 12 Bulan di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Karya Husada. 2023;11(1):27–32.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Spa
4. Supardi, N. Et al. Terapi Komplementer Pada Kebidanan. Surabaya: PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
5. Argaheni, N. B., Astuti, D. E., Putri, N. R., Azizah, N., Winarsih, Meda, Y., & Mahardany, B. O. Asuhan Kebidanan Komplementer. Surakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022.
6. Febriati, R., Yulviana, R., Widyasari, I. Efektifitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Anaku Kamiyu Mom n Baby Spa Kota Pekanbaru. Ensiklopedia of Journal. 2024;6(3):309-313.
7. Dewi, R., Larasati, T. The Effect Of Baby Massage With Lavender Oil Essensial On The Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months. Jurnal Kesehatan Medika Saintika. 2023;14(1):296–302. DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v14i1.1781>
8. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2019.
9. Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2018.
10. Erlina., Fatiyani., dan Maayah, N. Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1 – 12 Bulan. Jurnal Keperawatan Silampari. 2023;6(2):1322-1329. DOI : <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
11. Ristiana, A.R., Munawaroh, M., pangestu G.K. Perbandingan Pemberian Terapi Esensial Oil Lavender Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB A Kabupaten Garut Tahun 2024. Journal of Innovation Research and Knowledge. 2025;4(8):5685–5694.
12. Alam, A.D., Rini, A.S., dan Anggreani, M. Pengaruh Pijat Bayi dengan Minyak lavender dan Pijat Bayi dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023. Journal Of Social Science Research. 2024;4(3):17492-17501.
13. Sumarni., Injiyah N. Penerapan Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan di Buluspesantren Kebumen. Jurnal Bina Cipta Husada. 2024;20(1):41-52.
14. Putri, M.K., Rosita, M.E., Sutanto, A.V. Literature Review : Potential Combination of Massage and Lavender Aromatherapy on Baby Sleep Quality. Oksitosin: Jurnal Kebidanan. 2023;10(2):142-152.
15. Silaban, V.F., Simamora, W.M., Wahyuningsih., Girsang, W.P., Ringo, F.S.R., Gustiani, W. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. Jurnal Sehat Indonesia. 2024;6(1):380–393. DOI : <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i01.87>