

Terapi Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aroma Lavender Berpengaruh pada Lama Tidur Bayi

Asriwiydayanti¹, Sri Restu Tempali¹, Lisnawati¹ , Widya Pani¹, Hadriani², Isda Rahmi Patuju¹ 

¹Prodi DIII Kebidanan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

 Korespondensi: isdarahmiabdulkadir@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received : 21-06-2024

Accepted : 19-04-2025

Published : 30-04-2025

Kata Kunci:

Pijat bayi;
Minyak aroma lavender;
Efektifitas lama tidur
bayi;

Keywords:

Baby massage;
Lavender scented oil;
Baby's sleep duration;

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur bagi anak dapat mempengaruhi emosi serta perilakunya, untuk mengatasi kualitas tidur yang tidak optimal salah satu nya dengan pijat. Pijat menggunakan minyak aroma lavender bisa memberikan efek relaksasi terhadap tubuh bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas lama tidur bayi dengan dilakukan pemijatan menggunakan minyak aroma lavender. **Metode:** pengkajian ini berdesain *Probability Sampling* melibatkan 30 responden. Pengambil sampelnya menggunakan *simple random sampling* dengan cara diundi berdasarkan kriteria inklusi yaitu bayi berumur 6-12 bulan, bayi sehat dan bersedia menjadi reponden dan kriteria eksklusi yaitu bayi yang sakit memerlukan pengobatan. Studi ini dilakukan pada bulan Mei dan Juni dan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Uji *Wilcoxon* dipakai guna menganalisa data. **Hasil:** sebelum dilakukan pemijatan didapatkan bayi yang mempunyai kualitas tidur yang kurang cukup sejumlah 27 (90,0%) serta ada 3 (10,0%) bayi yang tergolong kualitas tidurnya cukup. Melalui uji *Wilcoxon* perolehan analisisnya mendapati Z ialah -4.690 serta *p-value* ialah 0,000 (<0,05). Berarti ada pengaruh pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan. **Kesimpulan:** Pijat bayi memakai minyak aroma lavender optimal untuk lama tidur bayi berumur 6-12 bulan. Pekerja medis di usulkan untuk mengikuti pelatihan pijat bayi sehingga dapat melakukan edukasi dan praktik pijat bayi pada saat posyandu.

ABSTRACT

Background: Sleep disorders for children can affect their emotions and behavior, to overcome the quality of sleep that is not optimal, one of which is with massage. Massage using lavender-scented oil can have a relaxing effect on the baby's body. **Objective:** To determine the effectiveness of the baby's sleep duration by massaging using lavender aroma oil. **Methods:** This study was designed to involve 30 respondents. The sample takers used simple random sampling by drawing lots based on inclusion criteria, namely babies aged 6-12 months, healthy babies and willing to be repondent, and exclusion criteria, namely sick babies requiring treatment. The study was conducted in May and June and the data were collected using questionnaires. The Wilcoxon test was used to analyze the data. **Results:** before the massage, 27 (90.0%) babies with insufficient sleep quality were found and there were 3 (10.0%) babies who were classified as having sufficient sleep quality. Through Wilcoxon's test, his analysis found that Z is -4.690 and *p-value* is 0.000 (<0.05). *P* < 0.05 so that *H₀* is accepted by *H₀* is rejected, meaning that there is an effect of baby massage using lavender-scented oil on the length of sleep of babies aged 6-12 months. **Conclusion:** Baby massage using lavender-scented oil is optimal for the length of sleep of babies aged 6-12 months. Medical workers are proposed to take part in baby massage training so that they can educate and practice baby massage at the posyandu.

PENDAHULUAN

Fase bayi dianggap fase emas pada tumbuh kembang anak maka harus mendapatkan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi ialah istirahat dan tidur (Andayani et al., 2022). Tahapan tidur yang nyenyak serta teratur untuk bayi akan berdampak positif sebab di fase ini bayi mengalami tahap pertumbuhan (Yuliana, 2020). Tidur merupakan adaptasi bayi pada lingkungan sekitar total tidur bayi umur 0-6 bulan berkisar 13-15 jam/hari ketika bayi berumur 6 bulan pola tidurnya nyaris selaras dengan orang dewasa, Kisaran setengah dari periode tidur bayi dihabiskan untuk tahapan tidur ringan. Selama tidur ringan, bayi melaksanakan beberapa aktivitas misalnya batuk, berdengkur serta bergerak. Dominan bayi mulai terbangun lagi ditengah malam ketika berumur 5-9 bulan (Rosalina et al., 2022).

Gangguan tidur pada anak bisa berdampak pada emosi serta perilakunya, mengakibatkan rasa kantuk disiang hari, bisa menyusutkan perhatian anak, gampang lelah, menyusutkan kegiatan fisik serta daya ingat anak masalah ini harus diatasi dengan tepat dan efektif. Untuk bayi, tidur bisa membagikan partisipasi terhadap pertumbuhan otak, mengontrol serta menjaga seluruh keahlian yang luar biasa (Soleha & Novitasari, 2019). Bayi disebut mengalami kendala tidur bila dimalam hari tidurnya tidak sampai 9 jam, lebih dari 3 kali terbangun serta terbangunya melebihi 1 jam, ketika tidur bayi selalu menangis, rewel serta susah tidur lagi. Mutu tidur bayi diamati dari kemampuannya untuk tidur serta mendapati total istirahat yang sesuai dengan keperluannya (Rosalina et al., 2022). Bayi berumur 6-12 bulan kegiatan fisiknya akan bertambah, yang mana bayi mulai belajar berjalan, duduk serta merangkak. Kegiatan ini bisa membuat bayi lelah maka dialami pertambahan jam tidur untuk bayi di siang hari serta akan terkendala ketika tidur di malam hari. Bayi berumur 6-12 bulan memiliki periode tidur kisaran 14 jam perhari, bayi berumur 6-12 bulan memerlukan jam tidur yang cukup, maka harus mendapat stimulus dari luar yaitu pijat, atau biasa disebut pijat bayi (Putri, 2022).

Pijat bayi disebut dengan sentuhan terapi, disebabkan terdapatnya pijatan serta interaksi yang nyaman baik antar bayi serta ibunya (Putro, 2019). Pijat bayi ialah sentuhan terapi tertua menggunakan anggota tubuh (tangan, kaki, jari, serta siku) serta memakai alat bantu pada jaringan lunak (saraf, kulit serta otot) yang memberikan dampak rileksasi, efek stimulasi, serta peredaran darah lancar (Ratih et al., 2023). Pijat bayi diyakini salah satu stimulasi sentuhan yang dapat memaksimalkan tumbuh kembang bayi, khasiat yang bisa diperoleh dari pijat bayi baik untuk bayi ataupun orang tuanya (Jayanti & Brier, 2020). Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding) untuk meningkatkan kualitas tidur bayii (Yulita & Intani, 2022).

Minyak lavender mempunyai beragam kelebihan sebab terdiri dari beberapa kandungan. Melalui pengkajian, untuk 100 gram minyak lavender ada kadar Minyak *alpha-pinene* (0,22%), esensial (13%), *beta-myrcene* (5,33%), *camphene* (0,06%), *limonene* (1,06%), *p-cymene* (0,3%), *linaloolacetat* (26,12%) & *cineol* (0,51%). Melalui informasi ini, dibentuk simpulanya bila kadar minyak lavender ialah *linalool* & *linlool acetat*. *Linalool acetat* berperan melemaskan otot tegang, serta kadar ini bisa menolong tidur nyenyak serta meminimalisir insomnia. Pijat bayi dengan minyak aroma lavender yang ada kadar *linalol acetat* memasuki kulit serta merubah gelombang otak. Masuk ke *hipotalamus* serta menambahkan kandungan hormon *melatonin* yang bisa memperbaiki mutu tidur bayi (Soleha & Novitasari, 2019).

Melalui hasil wawancara yang dilakukan diposyandu Kelurahan Lasoani

wilayah kerja Puskesmas Kawatuna , pada tanggal 9 November 2023 terhadap 10 ibu bayi, didapatkan 6 dari 10 bayi ibunya menjabarkan bila bayinya mengeluh serta rewel ketika malam hari serta susah untuk tidur lagi. Lalu 4 ibu lain menjabarkan bila anaknya tidak pernah rewel serta selalu pulas tidurnya ketika malam hari. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap efektifitas lamanya tidur bayi usia 6 -12 bulan di Kelurahan Lasoani wilayah kerja Puskesmas Kawatuna Kota Palu. Masalah gangguan tidur pada bayi dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya, beberapa studi menunjukkan bahwa pijat bayi menggunakan minyak aroma terapi seperti aroma lavender berpotensi untuk meningkatkan kualitas tidur. Namun penelitian tentang pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan secara spesifik masih terbatas, sehingga perlu diteliti lebih lanjut untuk mendukung intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen* menggunakan *one group pretest-posttest* yaitu memberikan intervensi kepada responden, intervensi yang diberikan adalah pijat pada bayi menggunakan minyak aroma lavender sebelum intervensi dilakukan penilaian dan dinilai kembali ketika sudah diberikan intervensi. Pengkajian ini diselenggarakan di kelurahan Lasoani wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Kota Palu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 180 bayi usia 6-12 bulan. Pengkajian ini sampelnya mencakup 30 responden, teknik penentuan sampel secara *simple random sampling* tehnik pengambilan sampel memakai cara acak atau diundi berdasarkan kriteria inklusi yaitu bayi berumur 6-12 bulan, bayi sehat dan bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi yaitu bayi yang sakit memerlukan pengobatan. Untuk pengumpulan datanya memakai data sekunder serta primer. Data primer dihimpun langsung dari responden melalui di isinya kuesioner yang berisi pernyataan tentang kualitas tidur menggunakan skala *ordinal* yang terdiri dari 7 pernyataan positif dan opsi jawaban ya dan tidak. Analisa univariat digunakan guna menjelaskan distribusi frekuensi, dan analisa bivariat digunakan guna mengamati kaitan kedua variabel secara memakai pengujian *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kelurahan Lasoani Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
6 bulan	11	36,7
7 bulan	2	6,7
8 bulan	4	13,3
9 bulan	2	6,7
10 bulan	2	6,7
11 bulan	3	10,0
12 bulan	6	20,0
Jumlah	30	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	12	40,0
Laki-laki	18	60,

Sumber : Data Primer, 2024

Melalui tabel 1 responden bayi berumur 6-12 bulan yang mendominasi ada dikisaran umur 6 bulan sejumlah 11 (36,7) responden serta sejumlah 18 (60,0) dengan gender laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Efektifitas Lamanya Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Dikelurahan Lasoani Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna

Efektifitas Lamanya Tidur	Pijat Bayi			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Kualitas tidur cukup	3	10,0	25	83,3
Kualitas tidur tidak cukup	27	90,0	5	16,7
Total	30	100,0	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Melalui tabel 2 kualitas tidur bayi tidak cukup sebelum dilakukan pemijatan sebanyak 3 (10,0%) responden dan responden dengan kualitas tidur cukup sebanyak 27 (90,0%). Setelah dilakukan pemijatan pada bayi, terdapat 25 (83,3%) responden yang tergolong cukup serta 5 (16,7%) yang tergolong tidak cukup.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengaruh Pijat Bayi Dengan Efektifitas Lamanya Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Dikelurahan Lasoani Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Pemberian pijat bayi	Efektifitas lamanya tidur		Nilai Z	P value
	Cukup	Tidak cukup		
Sebelum	3	27	-4.690	0,000
Sesudah	25	5		

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 melalui uji *wilcoxon* distribusi responden, dampak pijat bayi & efektifitas lamanya tidur bayi menampilkan perbandingan sebelum serta sesudah dilakukan pijat bayi, 30 responden menampilkan sesudah dilaksanakan pemijatan mendapat perolehan yang baik. Perolehan analisa statistik diperoleh Z ialah -4.690 serta *p-value* ialah 0,000 ($<0,05$). Dibentuk simpulanya ada dampak pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap efektifitas lamanya tidur bayi umur 6-12 bulan dikelurahan Lasoani Puskesmas Kawatuna Kota Palu.

PEMBAHASAN

Hasil analisa dalam pengkajian ini menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan pijat bayi hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang tidak baik sejumlah 27 (90,0%) serta terdapat 3 (10,0%) yang tergolong baik. Setelah dilakukan pijat hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur yang cukup yaitu 25 (83,3%) dan hanya 5 (16,7%) yang memiliki kualitas tidur yang tidak cukup, dikarenakan pemijatan yang tidak rutin sebanyak 6 kali sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi tersebut. Pengkajian ini selaras pada pengkajian yang dilaksanakan Febri Safitri dkk (2023) melalui analisis uji *Wilcoxon* perolehan analisisnya didapatkan nilai Z adalah -4.690 serta *p-value* ialah 0,000 ($<0,05$). nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak, artinya terdapat dampak pijat bayi pada efektifitas lamanya tidur bayi umur 6-12 bulan. Selaras juga pada pengkajian yang dilaksanakan Dini Fitri Damayanti & Kamariah (2023) pijat bayi optimal untuk mutu tidur bayi ada perbandingan antar kelompok

posttest & pretest di TPMB Kamariah.

Pengkaji berpendapat dilihat dari hasil jawaban ibu dalam pengisian kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi hampir seluruh responden menjawab tidak tenang, menangis dan sulit untuk tertidur kembali. Hal ini menampilkan bila mutu tidur responden yang lebih dari sebagian menunjukkan mutu tidur yang kurang baik. Pernyataan ini selaras pada pengkajian Wieminaty & Aldi Febrian (2019) yang mengatakan bayi yang kualitas tidurnya kurang baik adalah bayi yang terkendala tidurnya serta terbangun dimalam hari juga kurang tidur disiang hari. Bayi disebut mengidap kendala tidur bila dimalam hari tidurnya tidak cukup atau dibawah 9 jam, sejumlah 3 kali ia terbangun serta terbangun melebihi 1 jam. Sejak tidur, bayi menangis, rewel serta susah tidur lagi. Sementara Mukhlisia dan Desi (2023) menjabarkan bayi yang mengalami kendala tidur akan mengidap kendala yang selaras difase berikutnya, khususnya sejak fase perkembangan.

Sebelum dilaksanakan pemijatan, dilihat dari hasil pengisian kuesioner dan wawancara peneliti bahwa ibu mengatakan bayi mengalami gangguan dan masalah pada tidurnya sehingga kualitas tidurnya kurang baik. Erlina *et al.*, (2023) dalam penelitiannya mengatakan ada beragam tehnik terapi dilaksanakan supaya terdapatnya pengembangan mutu tidur bayi, sebuah tehnik yang nyaman serta aman ialah pijat bayi yang bisa membagikan rangsangan guna dikeluarkannya hormon endorphin yang berefek terhadap penyusutan kandungan nyeri. Dimana membuat bayi akan rileks serta meminimalisir frekuensi menangis. Sehingga pijatan bisa mengembangkan kuantitas serta kualitas tidur bayi. Bayi yang dipijatkan selama 15 menit akan tertidur lelap serta tenang, tumbuh kembangnya berjalan optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan secara statistik bila terdapat dampak pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender pada efektifitas lama tidur bayi usia 6-12 bulan. Saran diharapkan bagi pihak Puskesmas untuk memberikan pelatihan pijat bayi pada ibu-ibu agar bisa diterapkan secara mandiri di rumah sehingga ibu lebih peduli lagi terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi. Dilihat dari hasil penelitian ini ada pengaruh dari pijat bayi terhadap efektifitas lama tidur bayi maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada pihak Dinas Kesehatan kota/provinsi, Puskesmas Kawatuna Kota Palu yang sudah memberikan izin serta memfasilitasi untuk melakukan penelitian ini serta Poltekkes Kemenkes Palu yang sudah mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 27–32. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/576/374>
- Andayani, A., Fajariyani, A., & Yani, A. (2022). Pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 288–292.
- Dhamayanti, S., & Pasiriani, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Poltekkes*

- Kaltim*, 1(12), 12.
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Fatiha, A. (2021). *Baby Massase Dengan Pemeberian Lavender Oil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi*. 1–23.
- Handini, a e. (2021). Konsep Tidur Pada Bayi. *Convention Center Di Kota Tegal*, 6–32. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), 79–92. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- Jayanti, lia dwi, & Brier, J. (2020). Efektifitas Baby Massage Terhadap Berat Badan Pada bayi Umur 5-6 Bulan. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9. <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Kamariah, K., & Damayanti, D. F. (2023). Baby Massage to Improve Baby's Sleep Quality. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 2(1), 11–18.
- Lutfifadilah, A. (2021). Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Pada By. H Di Pmb Nurhidayah Merbau Mataram Lampung Selatan. *Poltekkes Tanjungkarang*, 1, 1–22. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/599>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Putri, E. (2022). Keperawatan Medikal Bedah. *Cv.Adanu Abimata*, 2013–2015.
- Putro, N. saputri. (2019). Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 49–52. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2844>
- Raniah, N., Kusumawaty, I., & Setiawati, D. (2021). The effect of massage for babies aged 3-6 months with lavender essential oil and lavender aromatherapy on the duration of infant sleep in the midwife's independent practice. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 81–86. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.967>
- Ratih, A., Putri, S., & Tarnoto, T. (2023). *Efektifitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulam*. 8(1), 31–37.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965.
- Ryunani, S. T., & Alfiyah, S. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Status Kesehatan Anak Bayi 1-12 Bulan*.
- Soleha, M., & Novitasari, A. (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 4(1), 49–56. http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130
- Yuliana. (2020). Wellness And Healthy Magazine literatur. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.30604/well.238422022>
- Yulita, D., & Intani, T. M. (2022). Pelayanan Baby Message dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Abdidas*, 2(6), 1467–1471. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.542>