

**PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN OIL LAVENDER
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI
DI KLINIK PT TBSM**

Ayu Nengsih¹, Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST., Bd., M.Kes²

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 16 Juli 2024
Accepted : 19 Juli 2024
Published : 26 Juli 2024

KEYWORDS

Baby Massage, Oil Lavender, Sleep Quality

Pijat Bayi, Oil Lavender, Kualitas Tidur

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

ayunengsih.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Background: *The baby's body and brain can develop well and normally when the baby gets enough sleep. One of the benefits of baby massage is improving sleep quality, the stimulation works by increasing the hormone melatonin, so it can cause drowsiness. Lavender oil contains the main ingredient linalool, with massage or inhaling the aroma it can provide a relaxing and calming effect. So baby massage using lavender oil can provide a feeling of comfort, relaxation and make babies feel sleepy.*

Objective: *To determine the effect of baby massage using lavender oil on improving the quality of baby's sleep. Method:* *Pre-Experimental Research, one group pre test-post test research design, sample of 25 babies. Random sampling technique. Instruments BISQ Questionnaire and Wilcoxon test. Done in the morning/evening for 15 minutes with 1 treatment. 24 hour observation. Results:* *25 babies before being given a baby massage using lavender oil had mild problems sleeping, after being given a baby massage using lavender oil there was an increase of 21 babies having no problems sleeping. The Wilcoxon test obtained $p < 0.05$, which means that there is an effect of baby massage using lavender oil on improving the quality of baby's sleep. Conclusion:* *Baby massage using lavender oil has an effect on improving the quality of baby's sleep.*

A B S T R A K

Latar Belakang: Tubuh dan otak bayi dapat berkembang secara baik dan normal ketika bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup. Salah satu manfaat pijat bayi adalah meningkatkan kualitas tidur, stimulasinya bekerja dengan cara meningkatkan hormon melatonin, sehingga dapat menyebabkan kantuk. *Oil lavender* memiliki kandungan utama linalool, dengan pijatan atau aroma yang terhirup dapat memberikan efek rileksasi dan ketenangan. Sehingga pijat bayi dengan menggunakan *oil lavender* dapat memberikan rasa nyaman, rileksasi dan memunculkan rasa kantuk pada bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Metode:** Penelitian *Pre Eksperimen*, desain penelitian *one group pre test-post test*, sampel 25 bayi. Teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen Kuesioner BISQ dan uji *wilcoxon*. Dilakukan pagi/sore hari selama 15 menit dengan 1 kali treatment. Observasi 24 jam. **Hasil:** 25 bayi sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan *oil lavender* mengalami masalah ringan pada tidur, setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* terjadi peningkatan sebanyak 21 bayi tidak ada masalah tidur. Uji *wilcoxon* diperoleh $p < 0.05$, yang artinya ada pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Kesimpulan:** Pijat bayi menggunakan *oil lavender* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas. Tahap tersebut merupakan tahap yang krusial karena bayi sangat sensitif terhadap lingkungan, dan disebut periode emas karena waktu yang singkat dan tidak dapat terulang lagi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi, salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan tidur. Tidur merupakan stimulasi yang baik untuk

perkembangan otak, hampir 75% hormon pertumbuhan diekskresikan ketika anak tertidur. Hormon tersebut mempengaruhi pertumbuhan tulang, pertumbuhan jaringan, regulasi metabolisme tubuh dan otak. Hormon pertumbuhan juga terlibat dalam proses perbaikan tubuh dan regenerasi sel tubuh. Proses regenerasi sel berjalan lebih cepat ketika bayi tidur daripada ketika bayi terjaga (Afriyanti, 2018 dalam (Karina Putri *et al.* n.d,2023.))

Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam (Gultom, 2020).

Kualitas tidur pada bayi dipengaruhi oleh beberapa hal, contohnya lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, latihan fisik, nutrisi, penyakit dan kecukupan tidur bayi. Lingkungan merupakan faktor penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi hal yang membahagiakan bagi bayi (Hadriana, 2019).

Bayi dengan rentang usia 1-12 bulan memerlukan 14-15 jam per hari untuk tidur, termasuk tidur siang. Tubuh dan otak bayi dapat berkembang secara baik dan normal ketika bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup.

Selain itu, bayi atau anak yang memiliki waktu tidur siang cukup umumnya tidak membuat mereka menjadi terlalu rewel dan saat malam hari dapat tertidur dengan pulas (Ubayu, 2010 dalam (Yulita, Defi dan Trya Mia Intani, 2021)).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar kebutuhan bayi untuk tidur dapat terpenuhi adalah dengan pijatan menggunakan aromaterapi. Beberapa ahli telah melaporkan hasil penelitiannya mengenai terapi sentuhan dan pijat pada bayi dapat memberikan manfaat, misalnya bayi dapat tertidur dengan lelap, pada waktu bangun bayi memiliki kemampuan konsentrasi yang baik, membantu merangsang kekebalan tubuh bayi, sehingga dapat melawan infeksi dan dapat meningkatkan berat badan tubuh (Karina Putri *et al.*, 2023).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang dapat digunakan baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Minyak lavender merupakan salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Dapat dikatakan, linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) (Pratiwi and Subarnas, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik PT TBSM Kecamatan Sekadau Hulu, Kabupaten Sekadau dari 30 bayi yang berkunjung, 14 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan bayi rewel pada malam hari, menangis ketika terbangun, sulit untuk memulai tidur atau sulit untuk tidur kembali setelah terbangun. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Klinik PT TBSM.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post tes design*.

Desain penelitian *one group pre test* dan *post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan.

1. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Klinik PT TBSM. Hasil penelitian menampilkan data tentang *pre-test* dan *post-test* “Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik PT TBSM”.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan kualitas tidur pada bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* di Klinik PT TBSM tahun 2024.

1) Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat Bayi Menggunakan

<i>Oil Lavender</i>		
Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentasi (%)
Tidak Ada Masalah (11-15)	0	0 %
Masalah Ringan (6-10)	25	100 %
Masalah Berat (1-5)	0	0 %

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebelum (*pre-test*) diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*, didapatkan hasil responden yang mengalami masalah ringan pada kualitas tidur sebanyak 25 bayi (100%).

2) Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Pijat Bayi Menggunakan

<i>Oil Lavender</i>		
Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentasi (%)
Tidak Ada Masalah (11-15)	21	84 %
Masalah Ringan (6-10)	4	16 %
Masalah Berat (1-5)	0	0 %

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 25 responden yang sudah (*post-test*) diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*, didapatkan hasil sebanyak 21 responden (84%) meningkat menjadi tidak ada masalah.

b. Analisa Bivariat

Uji pengaruh dalam penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon* karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal. Hasil uji pengaruh ditampilkan dalam tabel berikut: Tabel 3 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi Menggunakan *Oil*

<i>Lavender</i>							<i>p-Value</i>
Sebelum (Pre-Test)				Sesudah (Post-Test)			
Skor BISQ	Kualitas Tidur	<i>f</i>	%	Kualitas Tidur	<i>f</i>	%	
	Tidak Ada Masalah	0	0	Tidak Ada Masalah	21	84	0.000
11-15							
6-10	Masalah Ringan	25	100	Masalah Ringan	4	16	
0-5	Masalah Berat	0	0	Masalah Berat	0	0	
	Total	25	100	Total	25	100	

Sumber data: Output spss 2024 (Uji Wilcoxon)

Berdasarkan tabel 3 Dari hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p value* 0.000.

A. Pembahasan

1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender*

Berdasarkan tabel 1 kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menggunakan oil lavender dengan masalah ringan adalah sebanyak 25 bayi (100%), masing-masing bayi memiliki masalah pada tidur yang bervariasi, ada bayi yang saat tidur mudah terkejut dan terbangun kemudian menangis dan sulit untuk tidur kembali, ada juga beberapa bayi yang tidur nyenyak diawal waktu kemudian terbangun pada waktu dini hari dan dapat tidur kembali pada waktu subuh, pada kasus lainnya ada juga beberapa bayi yang sulit untuk tidur hingga larut malam dan mengajak bermain, sehingga orangtua bayi merasa kelelahan karena harus terjaga sepanjang malam dan merasa lemah keesokan harinya. Artinya sebagian besar bayi mengalami masalah tidur terutama pada malam hari.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun. Ciri tidur berkualitas menurut Rosalina Dewi R, adalah wajah saat tidur terlihat rileks, ototnya lemes, setelah bangun terlihat ceria dan aktif, bangun tidur setelah melewati masa REM yakni saat terjadi pembentukan mimpi (Candra, 2011 dalam (Ribek, 2020)).

Menurut soedjatmiko ciri tidur berkualitas adalah bila tidurnya berhasil melalui siklus REM dan Non REM tanpa sedikitpun gangguan dan membutuhkan waktu 8 jam. Siklus REM cirinya saat tidur bola mata bergerak-gerak, jari-jari kadang bergerak, terkadang bayi menangis, memerlukan waktu 4 jam. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud tidur berkualitas adalah seorang keadaan tidak sadar ototnya lemas, aktivitas fisiknya minim, tidur bola mata bergerak dan jari kadang bergerak dengan waktu minimum 4 jam tanpa gangguan dilanjutkan sampai 8 jam (Ribek, 2020).

Kualitas tidur pada bayi dipengaruhi oleh beberapa hal, contohnya lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, latihan fisik, nutrisi, penyakit dan kecukupan tidur bayi. Lingkungan merupakan faktor penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi hal yang membahagiakan bagi bayi. Hal ini disebabkan oleh latihan fisik dan kelelahan karena aktivitas sehari-hari sehingga umumnya akan memerlukan lebih banyak waktu tidur, agar energi menjadi seimbang. Nutrisi bayi harus tercukupi karena bayi yang belum kenyang dapat sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya. Suatu penyakit yang diderita oleh bayi dapat mengakibatkan masalah pada tidurnya, karena adanyarasa sakit yang akan mengganggu waktu tidur (Handriana , 2019 dalam (Kalsm, 2021)).

2. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender*

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data dari 25 responden (100%) yang mengalami masalah ringan pada tidur dan diberikan pijat bayi menggunakan *oli lavender* terjadi peningkatan menjadi 21 responden (84%) tidak ada masalah tidur (skor 11-15) disusul dengan 4 responden (16%) lainnya yang masih mengalami masalah ringan pada tidur (skor 6-10) .

Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* dan setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*, sebanyak 25 bayi (100%) yang mengalami masalah tidur ringan setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* meningkat menjadi 21 bayi (84%) tidak ada masalah dan 4 bayi (16%) masalah ringan.

Stimulasi pijat adalah salah satu jenis keterampilan dengan menggunakan teknik manual yang efektif mempengaruhi sistem saraf, kekebalan tubuh, dan hormon. Pijat akan memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mengalihkan rasa nyeri, cemas, dan stress, serta dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh dengan baik jika dilakukan dengan tujuan stimulasi (Budiarti, 2020).

Menurut (Setiawandari, 2019) pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya. Beberapa manfaat stimulasi pijat yang bisa diperoleh untuk anak dan orang tua yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, merangsang saraf vagus, meningkatkan produksi ASI, mengatasi sakit perut (kolik), mengatasi asma, mengurangi komplikasi, mempercepat proses myelinisasi, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kekebalan tubuh pada bayi dengan ibu HIV positif, memberikan rasa nyaman dan membina ikatan kasing sayang orang tua dan anak (bonding).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya (Auliasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 4 responden (16%) masih mengalami masalah tidur ringan. Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi buruk yaitu kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Serta saat bayi ingin buang air besar dan air kecil dan minta minum susu sehingga bayi sering terbangun yang mengakibatkan kualitas tidurnya buruk. Selain itu kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tetap tertidur. Nutrisi (minum atau makan) juga merupakan faktor penting, jika bayi merasa belum kenyang maka hal tersebut menyebabkan bayi sulit tidur.

3. Analisis Data Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik PT TBSM

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*, sebanyak 25 bayi yang memiliki masalah tidur ringan setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* meningkat menjadi 21 bayi tidak ada masalah dan 4 bayi lainnya masalah ringan. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui ada perbedaan kualitas tidur bayi, dimana terjadi peningkatan kualitas tidur bayi pada sebagian besar responden yang diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*. Hal tersebut menunjukan adanya pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap kualitas tidur bayi.

Menurut Depkes (2009) Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali jadi, bayi adalah periode perkembangan dari mulai

lahir sampai berusia 12 bulan yang masih sangat membutuhkan adaptasi sehingga dapat mencapai masa keemasan dengan baik (Padeng *et al.*, 2022).

Para ahli mengatakan, tidur memberi efek yang sangat positif untuk perkembangan bayi karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya hal tersebut merupakan salah satu perangsang tumbuh kembang bayi. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologis tubuh, dalam hal ini sel otak akan pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Bayi dengan tidur yang baik tanpa sering terbangun, pada saat terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat anak tidur, hormon bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak (Putri, 2021).

Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada ditubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tidur nyenyak dengan demikian dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak dari gangguan infeksi. Jika kurang tidur kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, sehingga efektifitas sistem daya tahan tubuh juga menurun, anak menjadi mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu (Putri, 2021).

Kualitas tidur pada bayi dipengaruhi oleh beberapa hal, contohnya lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, latihan fisik, nutrisi, penyakit dan kecukupan tidur bayi. Lingkungan merupakan faktor penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi hal yang membahagiakan bagi bayi. Hal ini disebabkan oleh latihan fisik dan kelelahan karena aktivitas sehari-hari sehingga umumnya akan memerlukan lebih banyak waktu tidur, agar energi menjadi seimbang. Nutrisi bayi harus tercukupi karena bayi yang belum kenyang dapat sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya. Suatu penyakit yang diderita oleh bayi dapat mengakibatkan masalah pada tidurnya, karena adanyarasa sakit yang akan mengganggu waktu tidur (Handriana dan Nugraha, 2019 dalam (Kalsm, 2021)).

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun. Ciri tidur berkualitas menurut Rosalina Dewi R, adalah wajah saat tidur terlihat rileks, ototnya lemes, setelah bangun terlihat ceria dan aktif, bangun tidur setelah melewati masa REM yakni saat terjadi pembentukan mimpi (Candra, 2011 dalam (Ribek, 2020)).

Salah satu manfaat dari pijat bayi yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Stimulasi pijat bayi yang dilakukan akan merangsang sistem saraf, kekebalan tubuh dan hormon sehingga dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi dan mengalihkan rasa nyeri, stress, cemas serta dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh pada bayi. Pemijatan yang dilakukan pada bayi akan meningkatkan kadar asam amino triptofan dalam darah, sehingga metabolisme yang selanjutnya terjadi yaitu peningkatan sekresi serotonin (Sinha, 2017 dalam (Choiriah, 2019)). Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan cara menekan sistem aktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Hall, 2010 dalam (Choiriah, 2019)).

Serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) yang kemudian menjadi N-asetilserotonin dan akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin merupakan hormon yang paling banyak diproduksi dari kelenjar pineal (Terapiler, 2013 dalam (Choiriah, 2019)).

Melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur. Efeksedatif dari melatonin disebabkan oleh fase pergeseran langsung pada suprachiasmatic nuclei (SCN) yang merupakan pengendali utama dalam ritme sirkadian serta memiliki kemampuan dalam menurunkan suhu pusat tubuh, sehingga menyebabkan kantuk (Chang, 2014 dalam (Choiriah, 2019)).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke

sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan (Auliasari, 2020).

Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender yang mengandung senyawa linalol asetat masuk kedalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke hipotalamus dan meningkatkan kadar hormon melatonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta teta, yang dapat dibuktikan dengan EEG (electro encephalogram) (Soleha, 2019).

Dengan menggunakan *oil lavender* yang manfaat utama dari kandungan linalool-nya dapat memberikan efek anti cemas dan rileksasi, dan stimulasi pijat bayi yang dapat merangsang produksi hormon melatonin, apabila dilakukan kombinasi keduanya dapat memberikan rasa nyaman serta rileksasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Pijat bayi dengan aromaterapi lavender juga mampu menurunkan kadar hormon kortisol yaitu hormon penyebab stress. Dengan penurunan hormon kortisol ini membuat bayi lebih riang dan tidak mudah rewel atau menangis (Yulita, 2021).

Dari hasil uji statistik analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* didapatkan nilai Z score = -4.405^b dan *Asymp.Sig. (2-tailed)* = 0.000 dimana p value < 0.05, yang artinya ada pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap kualitas tidur bayi di Klinik PT TBSM.

Hal ini didukung oleh penelitian Hardiana (2019), kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu, dengan melakukan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*.

Berdasarkan penelitian Kalsum (2021), Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Dampak bayi tidurnya kurang yaitu, menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi, bayi mudah rewel, bayi tampak lemas dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan pola makan akan terganggu jika tidur bayi kurang dari batas normalnya. Untuk mengatasi masalah tidur pada bayi yaitu salah satunya adalah melakukan pijatan pada bayi, untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka dikombinasikan dan esensial oil lavender.

Menurut Yulita (2021), 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. 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. Minyak aroma terapi dapat menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai

neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik menimbulkan rasa senang.

Pada penelitian Rahmawati, dkk (2022), Dampak yang terjadi apabila anak kurang istirahat atau kurang tidur antara lain menurunkan kecerdasan otak, menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu proses pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan merusak suasana hati. Salah satu cara yang aman dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas serta kuantitas tidur adalah dengan pemberian aromaterapi. Salah satu *essensial oil* untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga lavender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Lavender beraroma ringan dan merupakan *essensial aroma* terapi yang dikenal memiliki efek sedative dan anti neurodepresiv. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Minyak *essensial* merupakan minyak penenang yang penggunaannya dianjurkan, selain itu lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan relugasi jantung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2019), Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur bayi, tanpa tidur bayi tidak akan tumbuh secara optimal. Karena, pada saat itulah terjadi repair (perbaikan) sel-sel otak sekitar 75% hormon diproduksi. Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. Pemijatan merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap. Pemijatan disertai dengan pemberian aromaterapi lavender merupakan stimulus yang tepat untuk membuat bayi tidur nyenyak. Aromaterapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan sistem saraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan pengobatan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa bayi dengan masalah tidur jika diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* dapat memberikan efek rileksasi serta rasa nyaman, sehingga bayi yang sebelumnya mengalami masalah pada tidur, mudah terbangun atau terkejut saat tidur, sulit untuk tidur ketika sudah terbangun atau sulit untuk memulai tidur dapat memberikan efek yang positif setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender*.

Selain memberikan banyak manfaat pijat bayi juga bertujuan untuk pernyataan kasih sayang, saat dipijat, bayi akan merasakan palingutama adanya kasih sayang dan kelembutan dari orang tua. Selanjutnya dapat menguatkan otot bayi, membuat bayi lebih sehat, pijat pada bayi akan membuat sistem peredaran darah menjadi lebih lancar, membantu proses pencernaan bayi, dan juga memperbaiki pernapasan bayi, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh si bayi. Tak hanya itu pijat bayi juga bertujuan untuk membantu pertumbuhan serta meningkatkan kesanggupan belajar, karena pijat akan merangsang indra peraba, indra penglihatan dan pendengaran bayi sehingga meningkatkan daya ingat dan kesanggupan belajar bayi. Membuat bayi tenang, pijat akan membuat bayi merasa rileks.

B. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, peneliti tidak bisa mengendalikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi masalah tidur pada bayi, seperti apakah bayi sudah merasa kenyang, suhu ruangan, lingkungan sekitar bayi sehingga menyebabkan hasil yang berbeda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Oil Lavender* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur bayi Di Klinik PT TBSM” dengan responden sebanyak 25 bayi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan *oil lavender* seluruh responden mengalami masalah ringan pada tidur.
2. Setelah dilakukan pijat bayi menggunakan *oil lavender* sebanyak 21 responden meningkat menjadi tidak ada masalah pada tidur.
3. Ada pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Klinik PT TBSM.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi menggunakan *oil lavender* dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, maka disarankan mengintegrasikan materi tersebut dalam pendidikan kebidanan terutama materi bayi dan balita.

2. Bagi Klinik PT TBSM

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada klinik PT TBSM untuk memberikan treatment pijat bayi menggunakan *oil lavender* pada bayi yang mengalami masalah tidur, sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, T.F.D.Y. (2020) *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi*. Solok.
- Choiriah, A. (2019) *Pengaruh Kombinasi Akupresur Titik Ear Shenmen Dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Malang*. Malang.
- Defi Yulita Dan Trya Mia Intani (2021) ‘Efektifitas Baby Massage Dengan Aroma Terapy *Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Pmb Kota Padang The Efectiveness Of Baby Massage With Aromaterapy *Lavender* On The Quality Of Baby Sleep At Pmb In Padang, West Sumatera’, *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika* Desember 2021 /Vol, 12(2). Available At: <https://doi.org/10.30633/Jkms.V12i2.1003>.
- Dewi, P. (2019) *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*.
- Fauzi, A. Et Al. (2022) *Metodologi Penelitian*. 1st Edn. Jakarta: Cv. Pena Persada Redaksi.
- Gultom, C. (2020) ‘Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6Bulan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal’.
- Guo, X. And Wang, P. (2020) ‘Aroma Characteristics Of *Lavender* Extract And Essential Oil From *Lavandula Angustifolia* Mill.’, *Molecules*, 25(23). AvailableAt: <https://doi.org/10.3390/Molecules25235541>.
- Hadriana, I. (2019) *The Influence Of Baby Massage Using Enssetial Oil Lavender On The Quality Of Baby Sleeping Age 3-6 Months In The Cigasong Puskesmas Puskesmas Working Area In Majalengka Regency*.
- Harsi, S.K. (2019) *Efektivitas Pijat Bayi Usia 3 - 12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018*. Medan.
- Kalsm, U. (2021) *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Pustu Tonaan BurnehBangkalan*.
- Karina Putri, M. Et Al. (2023) *Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Literature Review :Potential Combination Of*

- Massage And LavenderAromatherapy On BabySleep Quality, Jurnal Kebidanan.*
- Kurniawan, A. (2019) *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 1st Edn. Edited By N. Nur.Bandung: Pt. Remaja Rodikarya.
- Lipchock, et all. (2019) *'The Gustatory And Olfactory Systems During Incancy: Implications for Development od Feeding Behavior In The High Risk Neonate'*, *National Institute Of Helath*
- Mahardika Auliasari, B. And Maliya, A. (2020) *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa, Seminar Nasional Keperawatan Universitas MuhammadiyahSurakarta (Semnaskep).*
- Pratiwi, F. And Subarnas, A. (2020) *Review Artikel : Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi.*
- Prinata Padeng, E. Et Al. (2022) *Asuhan Kebidanan*. Available At: [Www.Penerbitwidina.Com](http://www.Penerbitwidina.Com).
- Putri, D.J.I.G.P. (2021) *'Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan'*, *Jurnal Kebidanan*, 10(2).
- Rahmawati, S.P.R.W.L.I. (2022) *'Hubungan Terapi Komplementer Essensial Oil Lavender Dengan Kualitas Tidur Balita Di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora'*, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan DanKesehatan*, 13(2), Pp. 25–32.
- Ribek, N. Dan G.K.N. (2020) *Pijat Balita Stunting*. 1st Edn. Denpasar: Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Setiawandari (2019) *Modulstimulasipijatbayibalita.*
- Lutfiyah, Hanik.Surabaya: Adi Buana University Press .
- Soleha, M. And Novitasari, A. (2019) *'Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan'*, *Cendekia Medika*, 4(1).
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 4th Edn.EditedBy Sutopo. Bandung: Alfabeta.