

PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PMB NY.N DI DESA SITUSARI KEC CILEUNGSI KAB BOGOR TAHUN 2022

Dina Arihta Tarigan, Nur Adnin

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta Timur

Email: ditabayu26@gmail.com

Abstrak

Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormone pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*, jumlah populasi sebanyak 11 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Alat digunakan adalah kuesioner. Hasil dari penelitian didapatkan nilai analisis uji T yaitu $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Ny.N di desa Situsari kec Cileungsi kab Bogor tahun 2022. Hasil penelitian menyarankan para bidan mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan esensial oil lavender kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi.

Kata kunci : Pijat Bayi, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur Bayi

Abstract

Abstract One of the factors that affect development in babies is rest or the length of sleep time. The baby's body will produce growth hormone during sleep, so the baby needs enough sleep to get optimal development. This research is a quantitative research using quasi-experimental methods. The research design used in this study was one group pretest posttest, the total population of 11 people. Sampling technique with total sampling technique. The tool used is a questionnaire. The results of the study obtained a T test analysis value, namely $p = 0.001$ smaller than the α value of

How to cite:	Dina Arihta Tarigan, Nur Adnin (2023), Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022, Vol. 8, No. 1, Januari 2023 Http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

0.05, so it can be concluded that H_0 is accepted, namely the influence of baby massage with lavender aromatherapy on improving the quality of baby sleep at PMB Mrs.N in Situsari village, Cileungsi district, Bogor regency in 2022. The results of the study suggested that midwives develop promotion and education about baby massage and essential lavender oil to the community, especially parents, to improve the quality of baby sleep. This can be done by providing counseling accompanied by demonstrations.

Keywords : *Baby Massage, Lavender Aromatherapy, Baby Sleep Quality*

Pendahuluan

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormone pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Permata, 2017).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Ratna Sari Dewi, 2022).

Tidur yang teratur dan cukup dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Menurut *Journal of The American Medical Association* tidur cukup dan berkualitas akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Prasadja, 2009). Pola tidur yang tidak teratur mengakibatkan menurunnya kadar sel darah putih yang membuat daya tahan tubuh melemah. Ini menyebabkan bayi menjadi lebih rewel dan mudah terserang penyakit.

Pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari (Fatiha, 2021). Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata, 2017)

Mempersiapkan generasi yang lebih baik dimulai dari masa bayi untuk generasi yang sehat secara fisik maupun mental. Pada masa bayi, stimulasi sedini mungkin sangat penting diberikan untuk memberikan stimulasi kasih sayang untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi bayi hingga kelak dewasa (Djuwita, 2018). Stimulasi kasih sayang ini diberikan sejak dari dalam kandungan hingga bayi lahir ke dunia. Rangsangan yang diberikan saat bayi dapat diberikan melalui pijatan yang merupakan seni perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri dalam lingkungan keluarga, murah, nyaman dan aman jika dilakukan dengan tepat (Permata, 2017)

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 (Nurmalasari & Nahariani, 2017). 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 (Mufdlilah, 2017).

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 (Swarjana & SKM, 2012).

Minyak aroma terapi dapat menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik menimbulkan rasa senang) (Wijayanto & Sari, 2016). Aroma terapi Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah. Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Walsh, Reis, & Jones, 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Nur Adnin pada bulan Februari 2022, didapatkan 20 orang bayi sering terbangun dan menangis di malam hari. Diantaranya (50%) menunjukkan reaksi sering terbangun dan menangis walau sudah diberikan susu dan pampers dalam kondisi kering. Sedangkan (25%) tidak menunjukkan reaksi menangis tetapi sering terbangun dan (25%) jarang terbangun dan menangis di malam hari.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest* (Prasetyo, 2012). Penelitian ini dilakukan di PMB Ny.N di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor, Pengambilan data pada penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei 2022 dan dilanjutkan dengan pengolahan data. Populasi pada penelitian adalah seluruh pasien di PMB Ny.N yang menjalani prosedur pijat bayi dengan aromaterapi lavender pada bulan April 2022 sebanyak 11 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* sebanyak 11 orang karena jumlah populasi kurang dari 20

Jenis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya dengan menggunakan lembaran check list diperoleh langsung dari responden (ibu bayi). Instrumen wawancara

terstruktur yang disusun dalam bentuk lembaran check list yang telah disiapkan mencakup variabel kualitas tidur bayi.

Peneliti melakukan survey awal tentang keadaan kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi (*pretest*). Lalu peneliti melakukan intervensi (perlakuan) kepada seluruh responden untuk dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender. Kemudian peneliti melakukan evaluasi dengan menggunakan lembar check list untuk mengukur perubahan pola tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender (*posttest*) (Meinika, Heryati, Andriani, Mizawati, & Yuniarti, 2021).

Instrumen penelitian ini terdiri dari 3 bagian yaitu data demografi, daftar check list mengenai pijat bayi dengan aromaterapi lavender, dan daftar check list mengenai pemenuhan kebutuhan tidur bayi. Data demografi meliputi inisial nama anak, usia, jenis kelamin, dan berat badan bayi. data demografi ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden, mendeskripsikan distribusi frekuensi dan penelitian demografi responden. Analisis uji kemaknaan secara statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
3-5 Bulan	5	45.5
4-6 Bulan	4	36.4
7-9 Bulan	2	18.2
Total	11	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	63.6
Perempuan	4	36.4
Total	11	100
Berat Badan		
5-6 Kg	4	36.4
6-7 Kg	4	36.4
8-9 Kg	3	27.3
Total	11	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 45.5% responden berusia 3-5 bulan, 36.4% responden berusia 4-6 bulan dan 18.2% responden berusia 7-9 bulan. Sebagian besar dari responden yaitu 7 balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63.6% dan sebesar 36.4% responden memiliki berat badan 5-6 Kg, 36.4% memiliki berat badan 6-7 Kg dan 27.3 % responden memiliki berat badan 8-9 Kg.

Tabel 2 Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah

	Total waktu tidur malam	
	<9 jam	>9jam
Pretest	10	1
Posttest	1	10
	Frekuensi Terbangun Malam Hari	
	>3 kali	<3kali
Pretest	8	3
Posttest	1	10
	Durasi Setiap Terbangun Malam Hari	
	> 30 menit	<30 menit
Pretest	9	2
Posttest	0	11
	Total waktu tidur malam dan siang	
	<14 jam	>14jam
Pretest	11	0
Posttest	2	9
	Kondisi saat terbangun	
	menangis	tidak menangis
Pretest	10	1
Posttest	2	9

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan pijat bayi dengan aromaterapi lavender didapat total tidur malam <9 jam yaitu (90.9%) dan setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan total jam tidur yaitu (90.9%). Frekuensi terbangun malam >3 kali yaitu (72.7%) dan setelah intervensi sebanyak (90.1%) mengalami kemajuan frekuensi terbangun malam <3 kali. Durasi terbangun malam hari >30 menit yaitu (81.8%) dan setelah intervensi (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur dengan durasi terbangun malam hari <30 menit. Total tidur malam dan siang responden sebesar <14 jam yaitu (100%) dan setelah intervensi didapatkan peningkatan total tidur malam dan siang hari sebanyak (81.8%), dan kondisi saat terbangun menangis sebelum intervensi sebanyak (90.9%) dan setelah pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkat (81.8%) kondisi saat terbangun tidak menangis.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* (Widyastuti, 2015). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*, sampel yang diambil adalah bayi umur 3-12 bulan sebanyak 11 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022 di PMB Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor. Karakteristik responden pada penelitian ini terdapat 45.5% responden berusia 3-5 bulan, 36.4% responden berusia 4-6 bulan dan 18.2% responden berusia 7-9 bulan. Sebagian besar dari responden yaitu 7 balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63.6%

dan sebesar 36.4% responden memiliki berat badan 5-6 Kg, 36.4% memiliki berat badan 6-7 Kg dan 27.3 % responden memiliki berat badan 8-9 Kg.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kualitas tidur. Rata-rata kualitas tidur pada sebelum perlakuan pijat dengan aromaterapi lavender (*pretest*) adalah 5.36 sedangkan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) diperoleh rata-rata kualitas tidur adalah 9.27 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 3.91 point. Uji T menghasilkan nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari $\alpha 0,05$ Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu ada pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Ny.N di desa Situsari kec Cileungsi kab Bogor tahun 2022.

Tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Pada bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya (Utami Dewi, Aminin, & Gunnara, 2014). Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik juga sikapnya keesokan harinya.

Kualitas tidur bayi dikatakan buruk jika mengalami gangguan tidur dengan kriteria jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 10 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Sekartini & Adi, 2016). Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali. Sebagian besar balita yang memiliki kualitas tidur yang buruk berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63.6% (Utami Dewi et al., 2014).

Pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender yang diberikan pada responden dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah lelah beraktivitas dan pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender ini akan bermanfaat untuk dapat menenangkan bayi dan mudah tertidur di malam hari serta tidak terlihat lemas dan menangis saat bangun tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang baik sesuai dengan pertumbuhannya (Sianipar, Sinaga, & Nainggolan, 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Idris Handriana (2019) juga menunjang hasil penelitian ini. Dengan hasil statistic Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai dari 32 bayi yaitu 10.44-11.81 (95% CI) dengan standar deviasi 1.897 skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi menggunakan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majelang. (Nurmalasari & Nahariani, 2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang .

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pada 11 responden bayi umur 3-12 bulan tentang pengaruh pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Ny.N di desa Situsari kec Cileungsi kab Bogor tahun 2022, Karakteristik

Pengaruh Pijat Bayi dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi
Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022

responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 45.5% responden berusia 3-5 bulan, 36.4% responden berusia 4-6 bulan dan 18.2% responden berusia 7-9 bulan. Sebagian besar dari responden yaitu 7 balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63.6% dan sebesar 36.4% responden memiliki berat badan 5-6 Kg, 36.4% memiliki berat badan 6-7 Kg dan 27.3 % responden memiliki berat badan 8-9 Kg. Rata-rata kualitas tidur bayi di PMB Ny.N sebelum diberi pijat bayi aromaterapi lavender kurang baik. Rata-rata kualitas tidur bayi di PMB Ny.N sesudah diberi pijat bayi aromaterapi lavender lebih baik. Ada pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di PMB Ny.N di desa Situsari kec Cileungsi kab Bogor tahun 2022.

BIBLIOGRAFI

- Dewi, Ratna Sari. (2022). PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB HJ. NUR HASANAH, SST KECAMATAN TANGGULANGIN KABUPATEN SIDOARJO: The Effect Of Baby Massage On Baby Sleep Quality In Pmb Hj. Nur Hasanah, Sst, Tanggulangin District, Sidoarjo Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 59–65.
- Dewi, Utami, Aminin, Fidyah, & Gunnara, Harvensica. (2014). Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 230–235.
- Djuwita, Warni. (2018). Urgensi Bermain Sebagai Stimulasi Perkembangan Otak dan Solusi Mengatasi Kekerasan (Child Abuse) dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *QAWWAM*, 12(1), 40–60.
- Fatiha, Annisa Rahma. (2021). *BABY MASSAGE DENGAN PEMBERIAN LAVENDER OIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR TERHADAP BY. S DI PMB TRIANA FIRLYANTI LAMPUNG SELATAN*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Meinika, Helmia, Heryati, Kosma, Andriani, Lusi, Mizawati, Afrina, & Yuniarti, Yuniarti. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Mufdlilah, Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurmalasari, Devi Indah, & Nahariani, Pepin. (2017). PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI DESA BANDUNG KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG: The Effect Of Baby's Massage With The Sleep Quality Of Baby As Old As E 3-6 Months At Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 77–83.
- Permata, Ayu. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37–45.
- Prasadja, Andreas. (2009). *Ayo bangun*. Hikmah.

Prasetyo, Iis. (2012). Teknik analisis data dalam research and development. *Jurusan PLS FIP Universitas Negeri Yogyakarta*.

Sekartini, Rini, & Adi, Nuri Purwito. (2016). Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188–193.

Sianipar, Kandace, Sinaga, Renny, & Nainggolan, Yusliana. (2017). Pengaruh aromatherapi, relaksasi oto progresif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menjelang Persalinan Di BPM Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 12(1), 81–91.

Swarjana, I. Ketut, & SKM, M. P. H. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Penerbit Andi.

Walsh, M. Eileen, Reis, Debra, & Jones, Tisha. (2011). Integrating complementary and alternative medicine: use of essential oils in hypertension management. *Journal of Vascular Nursing*, 2(29), 87–88.

Widyastuti, Ika Wahyu. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *ProNers*, 3(1).

Wijayanto, Tri, & Sari, Rita. (2016). Perbedaan Pengaruh Terapi Masase Dengan Minyak Aromaterapi Dan Minyak Vco Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 23–30.

Copyright holder:

Dina Arihta Tarigan, Nur Adnin (2023)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

