

**EFEKTIFITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN DENGAN AROMA TERAPI
LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI ANAKU KAMIYU MOM N
BABY SPA KOTA PEKANBARU**

RIZA FEBRIANTI¹, RINA YULVIANA², INTAN WIDYA SARI³

Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹, Prodi Sarjana Kebidanan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru²

rizafebrianti@htp.ac.id, Rinayulviana01@gmail.com¹, intanwidya@htp.ac.id²

Abstrak: Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Dimana pada masa ini terjadi pematangan organ hampir di semua system. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah kualitas tidur bayi. Dengan kualitas tidur yang baik maka pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi baik begitu juga sebaliknya. Salah satu cara agar bayi tidur nyenyak ialah dengan melakukan pijatan ringan. Tujuan pijat bayi dengan aromaterapi Lavender membantu bayi untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik yang membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Metode penelitian ini adalah penelitian *Pre Experimen* dengan desain penelitian *Pretest and Posttest*. Yaitu melihat efektivitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender. Sampel sebanyak 18 bayi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan menggunakan SPSS menunjukkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan aroma terapi lavender mayoritas responden buruk sebanyak 14 responden dengan persentase (77,8%). dan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi dengan aroma terapi lavender mayoritas responden baik sebanyak 15 responden dengan persentase (83,3%). Dari hasil Uji statistik *Wilcoxon Rank Test* diperoleh nilai $p\ value = 0,001 < 0,05$. Sehingga H_0 diterima, Dan dapat disimpulkan terdapat efektivitas pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh orang tua di rumah kepada bayi. Disarankan agar para praktisi kebidanan untuk dapat mengembangkan perawatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur bagi bayi dan menjadi keterampilan tambahan oleh para praktisi kebidanan

Kata kunci: Aromaterpi Lavender, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

A. Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. 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 hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan Namun, perkembangan setiap anak tidak sama persis dengan pencapaiannya. Ada anak yang berkembang dengan cepat, ada pula yang membutuhkan waktu agak lama. Selain itu, ada pula anak usia dini yang perkembangannya terhambat karena dipicu oleh beberapa faktor, seperti genetics, kurangnya stimulasi, dan lain sebagainya (Galenia, 2019)

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi, bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, Karena tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena aktivitas tidur merupakan stimulus bagi proses tumbuh kembang otak. Sebab 75% hormone pertumbuhan dikeluarkan saat tidur.. Tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman, dan kecerdasan. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Menurut penelitian Harsi (2018) kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, kreativitas, produktivitas, keseimbangan emosi, tanda vital fisik dan berat badan. Saat memasuki usia 6-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur sekitar 14 jam dalam sehari. Pada siang hari, bayi tidur selama 1-2 jam. Sedangkan di malam hari, si kecil bisa tidur antara pukul 6 sore hingga 10 malam. Menurut Rohmah et al. (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bayi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki

kriteria kualitas tidur yaitu: Bayi tidur malam ≥ 9 jam, durasi lama nya terbangun malam ≤ 1 jam, frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan sekitar 4 - 5 jam, keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria, dan tidak menangis saat bangun tidur.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Dan di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2014-2015 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Dengan jumlah 3 responden 385 orang diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42 % jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Sekartini, dalam Simanungkalit, (2019)).

Menurut penelitian Istikhomah (2020) mengemukakan bahwa mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tertidur akan menangis, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tertidur. Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motoric karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot - otot bayi (Sukmawati dan Nur Imanah 2020).

Pijat bayi juga dapat meningkatkan secara *efektif bonding attachment* dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya (Hartanti, dalam Sulistyowati and Yudha 2022). Salah satu hal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kualitas tidur bayi. Karena dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula begitu juga sebaliknya (Hidayat, dalam Royhanaty et al., (2018)). Istirahat dan tidur yang tepat sama pentingnya dengan nutrisi yang baik dan latihan yang adekuat. Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulasi bagi tumbuh dan kembang bayi. (Perry et all, dalam Prajayanti et al., (2018)).

Kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu istirahat sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Jika dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi akan meningkat dan dapat berpengaruh dengan perkembangan bayi (Muawanah, dalam Sulistyowati and Yudha 2022). 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 (Ubaya, 2010).

Aromaterapi adalah terapi alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh, dengan memanfaatkan wewangian minyak esensial. Minyak aromaterapi berasal dari ekstrak tumbuhan, seperti bunga jeruk pahit, bunga mawar, melati, kenanga, *lavender*, *chamomile*, *rosemary*, *mint*, *tea tree oil*, kayu putih, sereh, dan kayu manis. Aroma terapi pada bayi digunakan sebagai pendukung suasana dalam melakukan pijat bayi sehingga meningkatkan suasana hati, membantu bayi agar lebih tenang, tidur lebih tenang dan tidak rewel atau gelisah (Gelania, dalam Yulita, and Intani 2021). Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membuat rileks karena lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada system saraf.

Dari data profil Kesehatan Riau pada tahun 2020. Tercatat jumlah bayi terbanyak berada di kota Pekanbaru yaitu sebanyak 24,223 jiwa. Yang tersebar di 21 wilayah kerja puskesmas.

Sedangkan jumlah bayi terbanyak tercatat wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya dengan jumlah bayi sebanyak 5.705 jiwa. (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022)..

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *experiment* atau percobaan (*eksperiment research*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Sugiyono 2019).

Penelitian *eksperimen* yang dilakukan dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan perancangan menggunakan pendekatan rancangan *pra experimental design* yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Anaku Kamyu Mom N Baby SPA Tahun 2023.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*, *non probability sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih menjadi sebuah sampel (Sugiono 2016). Teknik *Non Probability Sampling* dilakukan dengan metode *Purposive Sampling* berdasarkan kriteria *inklusi* (merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian) dan *eksklusi* (merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian). *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti

C. Pembahasan dan Analisa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan aroma terapi lavender mayoritas kualitas tidur bayi buruk yaitu sebesar 14 responden (77,8%), kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aroma terapi lavender mayoritas dari responden baik yaitu sebesar 15 responden dengan persentase (66,7%). Pada penelitian ini berdasarkan analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai p value $0,001 < 0,05$, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pijat bayi dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA Kota Pekanbaru Tahun 2023.

Pijat bayi dengan aromaterapi lavender mampu menurunkan kadar hormon kortisol yaitu hormon penyebab stress. Dengan penurunan hormon kortisol ini membuat bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik tapi juga siap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur akan memperlihatkan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan waktu tidur sesuai dengan perkembangannya (Intani et al,2021). Dengan dilakukan 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 (Nainggolan et al, 2017).

Menurut asumsi peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan pijat bayi, Pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur bayi dengan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur pada pagi hari, dan tidur siang hingga sore tidak berlebihan.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas pijat bayi usia 6 – 12 bulan dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di anaku kamiyu *Mom N Baby Spa* kota pekanbaru tahun 2023 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender di Anaku Kamiyu *Mom n Baby SPA* Kota Pekanbaru Tahun 2023 mayoritas kualitas tidur bayi buruk sebanyak 14 responden dengan persentase (77,8%). Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi lavender di Anaku Kamiyu *Mom n Baby SPA* Kota Pekanbaru Tahun 2023 mayoritas kualitas tidur bayi adalah baik sebanyak 15 responden dengan persentase (66,7%).

Daftar Pustaka

- Anggraini, Rista Dian, And Wahyu Anjas Sari. 2020. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Jurnal Penelitian Kesehatan* 10(1): 25–32.
- Dewi, Yuni Citra, Nurman, And Dhini Anggraini Dhillon. 2020. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak." *Jurnal Doppler* 4(2): 79–90.
- Penyusun, T I M. 2020. "Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020." (0761).
- Santy, Eka, Utin Siti Canrda Sari, And Putri Maulina. 2019. "Perubahan Pola Tidur Bayi Usia 3 Sampai 12 Bulan Dengan Baby Spa." *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal And Neonatal Health Journal)*: 89–94.
- Simanungkalit, Happy Marthalena. 2019. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan." 3(1): 18–23.
- Sulistyowati, Elya Ani, And Anindhita Yudha. 2022. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar." *Jurnal Stethoscope* 2(2): 87–95.
- Yulita, Defi, Trya Mia Intani, And Trya Mia Intani. 2021. "Pelayanan Baby Massage Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi." 2(6): 1467–71.
- (Penyusun, 2020)Penyusun, T. I. M. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020*. 0761.
- Candraine, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 312 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/Jika.V0i0.347>
- Ambarwati, T. (2020). Open Acces Acces. 2956 *GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN*, 02(01), 402–406.
- Dina (2023). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022ki Qad*
- Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/Stethoscope.V2i2.852>
- Dewi, Y. C., Nurman, & Dhillon, D. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Jurnal Doppler*, 4(2), 79–90.
- Santy, E., Siti Canrda Sari, U., & Maulina, P. (2019). Perubahan Pola Tidur Bayi Usia 3 Sampai 12 Bulan Dengan Baby Spa. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal And Neonatal Health Journal)*, 89–94. <https://doi.org/10.36696/Mikia.V3i2.25>
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Vol. 3 No.2 Edisi 2 Januari 2021 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> *Ensiklopedia Of Journal*. 3(2), 195–200.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/Jka.V13i1.49>
- Bulan, P. U. (2021). *UNTUK MENINGKATKAN DURASI TIDUR BAYI*. 23–28.

- Yulita, D., Intani, T. M., & Intani, T. M. (2021). *Pelayanan Baby Massage Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi*. 2(6), 1467– 1471.
- Mardiana, L., & Martini, D., E. (2014). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Manungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Surya*, 2. 109-115. Retrieved From <https://stikesmuhla.ac.id>
- Mutyah, D. & Anggraini, D., E. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa*, 8
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37– 45. Retrieved From [Http://jka.stikesalirsyadclp.,Ac.Id](http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id).
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i1.1336.g872>.
- Lucin, Yeni. 2018. “Pijat Bayi Modern Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Kota Palangka Raya.” *Jurnal Forum Kesehatan* 008: 0–3.
- Mawarni, Rita Afni, And Riza Febrianti. 2023. “Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi Di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru Tahun 2023.” 2: 1–6.
- Penyusun, T I M. 2020. “Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020.” (0761).
- Pratiwi, Tiara. 2021. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan.” *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(1): 9.
- Supriatin, Titin Et Al. 2022. “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13(02): 212–19.
- Tarigan, Dina Arihta, And Nur Adnin. 2023. “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Sitasari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022.” 87(1,2): 149–200.
- Yulianingsih, Endah, And Puspita Sukmawaty Rasyid. 2020. “Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.” *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 7(1): 20–28.
- Yulita, Defi, Trya Mia Intani, And Trya Mia Intani. 2021. “Pelayanan Baby Massage Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi.” 2(6): 1467–71.