

## The Affect Of Giving Baby Massage With Lavender Aromatherapy On Improving The Sleep Quality Of Babies Aged 0-12 Months At PMB Puji Handayani Samarinda

Osiana Paramita Arum<sup>1</sup>, Dwi Riyan Ariestantia<sup>2</sup>, Besse Lidia<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Kebidanan STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

<sup>2,3</sup> Program Pendidikan Profesi Kebidanan STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

Email: <sup>1</sup>osianaparamita@gmail.com, <sup>2</sup>dwi.riyanmelon@gmail.com, <sup>3</sup>besselidia@stikesmm.ac.id

Email Penulis Korespondensi: osianaparamita@gmail.com

### Article History:

Received Jun 2<sup>nd</sup>, 2024

Revised Jul 19<sup>th</sup>, 2024

Accepted Aug 6<sup>th</sup>, 2024

### Abstrak

**Latar Belakang Penelitian:** Bayi membutuhkan tidur yang berkualitas untuk menunjang tumbuh dan kembangnya. Pijatan pada bayi dapat membantu untuk menstimulasi otot dan syarafnya agar menjadi nyaman dan mengantuk. Penggunaan aromaterapi lavender dapat meningkatkan rasa nyaman pada bayi. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di PMB Puji Handayani Samarinda. **Metode:** Penelitian dilakukan dengan metode eksperimental dengan jenis penelitian *quasy eksperiment design* dengan *one group pretest-post test*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Responden yang dalam penelitian ini adalah bayi berusia 0-12 bulan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 responden. **Hasil:** Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon data diperoleh nilai Z hitung yaitu nilai perubahan besar -3,826 yaitu nilai absolut Z hitung kurang lebih 0,05 dengan p-value sebesar 0,000 kurang lebih 0,05 dimana kurang dari batas penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$ . **Simpulan:** Terdapat adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. **Saran:** bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang factor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas tidur bayi.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi -1, Aromaterapi Lavender -2, Peningkatan Kualitas Tidur Bayi -3

### Abstract

**Introduction:** Babies need quality sleep to support their growth and development. Massaging babies can help stimulate their muscles and nerves so they become comfortable and sleepy. Using lavender aromatherapy can increase the baby's sense of comfort. **Purpose:** to determine the effect of giving baby massage with lavender aromatherapy on improving the sleep quality of babies aged 0-12 months at PMB Puji Handayani Samarinda. **Methods:** The research was carried out using an experimental method with a quasi-experimental design research type with one group pretest-posttest. The sampling technique is purposive sampling. The respondents in this study were babies aged 0-12 months who met the inclusion criteria as many as 20 respondents. **Results:** Based on the results of the Wilcoxon test, the data obtained is a calculated Z value, namely a large change value of -3.826, namely an absolute value of Z calculated  $<0.05$  with a p-value of  $0.000 < 0.05$  which is less than the research limit of 0.05 so the hypothesis decision is to accept  $H_a$ . **Conclusion:** There is an influence of baby massage on improving the sleep quality of babies aged 0-12 months. **Suggestion:** for future researchers who are interested in this research, they can carry out further research on the factors that influence improving the quality of baby sleep.

**Keyword:** Baby Massage -1, Lavender Aromatherapy -2, Improving Baby Sleep Quality -3

## 1. PENDAHULUAN

Pola tidur pada usia 0-12 bulan membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Gelania, 2014). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayipertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata A, 2017).

Proses tidur yang nyenyak dan teratur sangat baik bagi bayi sebab pada masa inilah bayi mengalami proses perkembangan. Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat dibutuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya (Gelania, 2014).

Data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami gangguan tidur sekitar 44,2% bayi sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2012) Prevalensi gangguan tidur pada anak bawah 3 tahun di 5 kota besar di Indonesia ditemukan pada (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata-rata usia anak dibawah 12 bulan. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara tertidur ketika disusui dan jumlah waktu tidur siang serta waktu mulai tidur malam dengan gangguan tidur. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut dapat menetap ataupun terulang kembali.

Anak usia dibawah tiga tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku. Masih kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya tidur pada tumbuh kembang anak tercermin dari pendapat ibu tentang masalah tidur pada anak. Sedangkan gangguan tidur pada anak dapat memberikan dampak baik pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak (Sekartini, 2012).

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. 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 A, 2017). Mempersiapkan generasi yang lebih baik dimulai dari masa bayi untuk generasi yang sehat secara fisik maupun mental. Dan 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.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Puji Handayani pada bulan September 2023 diperoleh data dari 12 orang bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 10 bayi mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang disampaikan oleh ibu adalah bayi sering terbangun ketika tidur di malam hari, cenderung tidak pulas saat tidur, menagis ketika terbangun, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di PMB Puji Handayani.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment design* dengan *one group pretest-posttest*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

#### 1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Umur</b>		
0-3 bulan	3	15%
3-6 Bulan	10	50%
6-9 Bulan	3	15%
9-12 Bulan	4	20%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	40%
Perempuan	12	60%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berumur 3 - 6 bulan yaitu 10 responden (50%), sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan yaitu 12 responden (60%).

#### 2) Hasil analisis Kualitas tidur bayi sebelum intervensi pada Kelompok eksperimen di PMB Puji Handayani tahun 2024.

Tabel 2. Hasil analisis Kualitas tidur bayi sebelum intervensi pada Kelompok eksperimen di PMB Puji Handayani tahun 2024.

Kualitas tidur <i>pre-test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	12	60%
Cukup	7	35%
Baik	1	5%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber data : data primer penelitian tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sebelum dipijat nilai rata-rata yang didapatkan adalah 12 responden dengan persentase 60% bayi mengalami gangguan tidur.

### 3) Hasil analisis Kualitas tidur bayi sesudah intervensi pada Kelompok eksperimen di PMB Puji Handayani tahun 2024.

Tabel 3. Hasil analisis Kualitas tidur bayi sesudah intervensi pada Kelompok eksperimen di PMB Puji Handayani tahun 2024.

Kualitas tidur <i>post-test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	0	0%
Cukup	3	15%
Baik	17	85%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber data: data primer penelitian tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sesudah dipijat nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 17 responden dengan persentase 85% bayi mengalami kualitas tidur yang baik.

### 4) Uji Wilcoxon

Tabel 4. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Pada Kelompok Eksperimen

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	Min	Max	P-Value	N
Kualitas TidurPre	1,45		,605	1	3		20
Kualitas TidurPost	2,85	1,4	,366	2	3	,000	20

Data Primer: Data primer penelitian tahun 2024

Berdasarkan tabel 7 dari hasil Uji Wilcoxon data diperoleh nilai Z hitung yaitu nilai perubahan besar -3,826 yaitu nilai absolut Z hitung  $< 0,05$  dengan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  dimana kurang dari batas penelitian  $0,05$  sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi untuk *pretest* dan *posttest* adalah adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

## b. Pembahasan

### 1) Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Pijat Bayi

Kualitas tidur bayi di PMB Puji Handayani sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi kurang berjumlah 12 bayi (60%), 7 bayi (35%) mengalami kualitas tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik berjumlah 1 bayi (5%). Hal ini menyebabkan kualitas tidur bayi kurang yaitu di akibatkan aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung.

Serta bayi ingin buang air kecil, buang air besar, dan minta minum susu sehingga bayi terbangun yang mengakibatkan kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur bayi yang tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikap keesokan harinya. Bayi yang tidur tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan. Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana bayi sudah dapat dilakukan pemijatan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Kualitas tidur yang tidak baik itu dapat dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Faktor usia juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, semakin bertambah usia maka kualitas tidurnya semakin berkurang. Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan berbeda (Dewi, 2010).

## 2) Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan Pijat Bayi

Sebagian besar kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 17 Responden (85%). Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada soal nomor 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah bayi tidur malam >9 Jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 1 pada soal nomor satu.

Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih burgar keesokan harinya (Sekartini, 2012). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman, dan mengurangi frekuensi menangis (Roesli, 2013). Rasa nyaman pada bayi setelah dipijat itu seperti apa yang dijelaskan dalam konsep Teori Kenyamanan (*Theory of Comfort Katherine Kolcaba*) yang menjelaskan konsep teori kenyamanan adalah kebutuhan kenyamanan, *intervening variables* peningkatan kenyamanan *health seeking behavior* (HSBs) dan integritas institusional. Pijat termasuk dalam intervensi kenyamanan (*Confort measures*) yaitu intervensi yang sengaja dirancang untuk meningkatkan kenyamanan klien atau keluarga (Kolcaba, 2003 dalam Herlina 2012).

Menurut peneliti jam tidur memiliki peranan penting dalam meningkatkan imunitas bayi dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi. Berdasarkan data dan teori *baby massage* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tidur bayi terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik sesuai usianya akan sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Hasil penelitian sebelumnya dari penelitian Harianah Akib dan Nuning DwiMeriana tahun 2018 menyimpulkan bahwa bayi yang sudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidurnya baik.

## 3) Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi hampir dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang baik yaitu 17 bayi (85%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari data di atas diperoleh *p-value* sebesar 0,000 dimana *p-value* < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya *baby massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa ada efek *baby massage* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (Kusumastuti, Tamtomo, dan Salimo, 2016). Ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur yang lebih

nyenyak/restoratif (Field, 2017). Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup (Figueiredo et al, 2017). Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi (Prasetyo, 2017).

Disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai juga mengeluarkan melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Berdasarkan data diatas, pijat bayi merupakan salah satu cara agar meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat digunakan atau diterapkan terutama bagi ibu, karena hasil dari dilakukan pijat bayi dilakukan dengan pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini sebabkan pemberian teknik pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar akan memberikan manfaat berupa kondisi relaks dan peningkatan kenyamanan sehingga dengan mudah responden dapat tertidur dan kebutuhan tidurnya terpenuhi. Pijat bayi juga membantu meminimalkan hormon stress yang mengganggu kebutuhan tidurnya.

## 4. KESIMPULAN

### a. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Usia 0-12 bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Puji Handayani Samarinda”, maka dapat disimpulkan :

- 1) Hasil penelitian karakteristik responden mayoritas paling banyak berumur 3-6bulan yaitu 10 bayi, dan responden terbanyak adalah perempuan yaitu 12 bayi, dengan status kesehatan 100% sehat, dan terdapat 20 bayi yang sudah mendapatkan pijat bayi.
- 2) Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi usia 0-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di PMB Puji Handayani Samarinda adalah sebagian besar kurang.
- 3) Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi usia 0-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di PMB Puji Handayani Samarinda adalah sebagian besar baik.
- 4) Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di PMB Puji Handayani Samarinda.

### b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penelitian ajukan saran sesuai dengan hasil penelitiannya sebagai berikut :

#### 1) Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan informasi dan pengetahuan khususnya kepada ibu yang memiliki bayi dan dapat menerapkan ilmu-ilmu kesehatan ini terutama tentang pijat bayi.

#### 2) Bagi Bidan

Diharapkan Bidan mengikuti pelatihan pijat bayi agar dapat mengaplikasikan dan mengajarkan pada ibu dalam melakukan pijat bayi yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan bisa menjadi salah satu contoh intervensi mandiri tenaga medis melakukan secara mandiri di praktek atau klinik.

#### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan lebih lanjut mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, dkk (2019). Kelas Pijat Bayi : Peningkatan Ketrampilan Ibu dalam Memberikan Pijat Bayi. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i2.124>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. Diunduh dari [Badan Pusat Statistik \(bps.go.id\)](http://Badan Pusat Statistik (bps.go.id))
- Gelania. (2004). *Home baby Spa*. Jakarta : Penerbit Plus
- Handriana, dan Nugraha, 2019. "Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka"
- Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Bandung : Yayasan Obor Indonesia
- Permata, A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan di Puskesmas Kartasua*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Roesli, Utami.(2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta : TrubusAgriwidya
- Sekartini. (2010). Data Masalah Gangguan Tidur Bayi. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta ; Pustaka Bunda
- Sholeha, dan Novitasari, 2019. "Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan".
- Sukmawati, dan Imanah, 2020. "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi"
- Suwardini, Felicia. 2013. *Jurus Sakti Menguasai Pijat Bayi*. Penerbit HB : Jakarta Widodo, D.P., dan Taslim S.S. (2000). *Perkembangan Normal Tidur Pada Anak dan Kelainannya*. Sari Pedia, Vol 2 No. 3. Diunduh dari :<https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/833/767>. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2023
- Wijayanto. T dan rita Sari. (2015). *Perbedaan Pengaruh Terapi Massase dengan Minyak Aromaterapi dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer*. Jurnal Kesehatan Metro Sai wawai Volume VII No2 Edisi Desember 2015