

**PENERAPAN PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN
DI BULUSPESANTREN, KEBUMEN**

Sumarni Sumarni¹, Nur Injiyahi²
^{1,2)} **Universitas Muhammadiyah Gombong**
Jalan Yos Sudarno No. 461 Gombong Kebumen
Sumarni2880@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi merupakan pemijatan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah dan limpha. Essensial oil lavender merupakan minyak yang berasal dari ekstrak bunga lavender yang memiliki kandungan linalil asetat dan linalool yang bermanfaat sebagai efek relaksasi, stimulant, sedative dan eforik. pijat dengan essensial oil lavender meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus dengan pendekatan rancangan One Group Pretest dan Posttest design. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan dengan jumlah sampel berjumlah 5 orang dengan pengambilan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar BISQ, pemijatan dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi pemijatan 3 kali perminggunya. Analisis data menggunakan analisis univariate dengan distribusi frekuensi. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan, semua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur dari kategori cukup dengan durasi tidur 6 jam tidur malam hari menjadi kategori baik dengan durasi 9 jam tidur malam hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Kata kunci : Pijat bayi, Essensial oil lavender, Kualitas tidur, Bayi

Abstract

Baby massage is massaging with gentle strokes on the surface of the baby's skin, to produce effects on the nerves, muscles, respiratory system and blood and lymph circulation. Lavender essential oil is oil derived from lavender flower extract which contains linalyl acetate and linalool which are useful for relaxing, stimulant, sedative and euphoric effects. Massage with lavender essential oil improves the quality of baby's sleep. This research is descriptive research with a case study design with One Group Pretest and Posttest design approach. The population of this study was all babies aged 3-12 months with a sample size of 5 people using purposive sampling. The instruments used were the respondent's consent sheet, BISQ sheet, massage was carried out for 2 weeks with a massage frequency of 3 times per week. Data analysis uses univariate analysis with frequency distribution. The results showed that after implementation, all participants experienced an increase in sleep quality from the adequate category with a sleep duration of 6 hours at night to the good category with a sleep duration of 9 hours at night. So it can be concluded that applying baby massage with lavender essential oil is effective in improving the sleep quality of babies aged 3-12 months.

Keywords: Baby massage, lavender essential oil, sleep quality, babies

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan primer bayi sebab ketika tidur bayi mengalami perbaikan sistem saraf otak serta saat tidur bayi menghasilkan sekitar 75 % *Human Growth Hormon* (HGH). Bayi rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 60% (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Begitu berharganya tidur untuk proses tumbuh dan kembang bayi, sehingga waktu tidur haruslah terpenuhi supaya tidak berakibat buruk terhadap tumbuh dan kembang bayi (Aryani *et al.*, 2022). Menurut data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 dan diterbitkan dalam *Journal of Pediatrics*, gangguan tidur mempengaruhi sebanyak 33% bayi (Widiani & Chania, 2022). Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2 % bayi menderita gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72 % tidak menganggap sebagai gangguan tidur dan mereka menganggap sebagai persoalan kecil. Walaupun demikian gangguan tidur pada bayi bisa menghambat tumbuh dan kembang bayi, membuat fungsi imunitas tubuh mudah terkena penyakit, dan mengganggu sistem endokrin (Ahmad & Budiana, 2023).

Masalah tidur sangat lazim terjadi pada bayi dan anak-anak, terjadi sekitar 20% hingga 30% pada balita, prevalensi

sulit tidur dan sering bangun pada malam hari sekitar 15-25%. Menurut studi yang telah dilakukan di seluruh dunia tentang masalah tidur, ditemukan masalah tidur pada bayi dan anak-anak 36-41% di Australia, 10-30% di AS, 11% di Thailand, 15-35% di Selandia Baru dan 76% di China. Pada bayi dan anak-anak masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis (Dasdemir & Temel, 2023). Bayi merupakan anak yang baru lahir berusia antara 0-12 bulan, selama bayi tumbuh dan kembang akan berlangsung sangat pesat. Menurut psikoanalisis Amerika John Bowlby, keterikatan ibu dan bayi dimulai sejak lahir. Bayi dan ibu akan berinteraksi, ibu bereaksi terhadap sinyal anak dan menyesuaikan perilakunya, dan seiring waktu anak mengembangkan kemampuan untuk menanggapi perilaku ibunya (Mrljak *et al.*, 2022).

Tidur merupakan penyesuaian bayi atas lingkungan serta kehidupannya. Setelah lahir, tidur bayi sekitar 16-20 jam per hari. Pada saat bayi memasuki usia 2 bulan bayi akan meningkat tidur malam daripada tidur siang. Ketika bayi berusia 3 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur antara 15-17 jam tidur, dengan tidur malam berlangsung selama 9 jam dan tidur siang selama 8 jam.

Pada usia bayi 3-6 bulan tidur siang bayi akan beranjak menurun. Memasuki bayi usia 6 bulan keatas aktivitas tidur bayi sudah menyerupai pola tidur orang dewasa (Kamalia & Nurayuda, 2022). Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa penyebab antara lain kebutuhan istirahat, fisik, olahraga, gizi dan penyakit. Maka pentingnya waktu tidur bagi bayi agar bayi tidak terhambat perkembangannya. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh adanya masalah tidur apabila bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Kamalia & Nurayuda, 2022).

Akibat jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembangnya, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannnya (Pratiwi, 2021). Selain itu dampak jangka panjang apabila bayi kurang tidur, bayi akan lebih mudah mengalami gangguan intelektual, sulit berkonsentrasi, memori ingatan yang lemah dan menurunnya kreativitas (Aryani *et al.*, 2022). Terapi komplementer untuk menaikkan taraf tidur bayi salah satunya menggunakan pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan paling tua yang diketahui manusia. Pijat bayi sudah lama di terapkan di dunia, termasuk di Indonesia yang sudah diturunkan turun

temurun (Rangkuti, 2021). Pijat bayi adalah gerakan sentuhan lembut dan usapan-usapan halus yang diawali dari gerakan kaki, gerakan perut, gerakan dada, gerakan wajah, gerakan tangan dan gerakan punggung dengan gerakan yang lambat dan halus pada seluruh tubuh bayi (Anggraeni & Sari, 2021).

Pijat bayi mempunyai banyak manfaat seperti menjadikan bayi tenang, menambah keefektifan istirahat serta tidur bayi, meningkatkan pemusatan pikiran bayi, memperlancar pencernaan bayi, menstimulasi perkembangan sistem saraf dan otak, memperkuat sistem imunitas tubuh bayi, dan memperlancar aliran oksigen ke seluruh tubuh dan nutrisi menuju sel (Subakti & Anggraini, 2022). Pijat bayi membantu merangsang kekebalan untuk melawan berbagai ancaman penyakit infeksi. Sentuhan dan pijat memberikan perasaan aman pada bayi. Selain itu dengan pemijatan akan memacu keluarnya hormon oksitosin yang dikeluarkan dari hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary mengeluarkan oksitosin, sehingga berefek pada tubuh bayi menjadi nyaman, tenang serta meningkatkan kualitas tidurnya (Tarigan & Adnan, 2023).

Pijat juga merupakan sebagai alat komunikasi efektif yang memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta mendukung perkembangan psikososial. Ketika pijat diterapkan secara teratur pada bayi, dapat memperkuat sistem peredaran darah, pencernaan, dan ekskresi, yang tidak berkembang secara memadai saat lahir, dan berkontribusi secara positif untuk memperkuat koordinasi otot dan perkembangan fisik dan spiritual bayi (Alparslan, 2021). Hasil Penelitian (Karomatunnisa *et al.*, 2022) dengan judul penelitian adalah “The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality In Babies Aged 6-12 Months at BPM Heni Kiswati, Bulung Kulon Village, Jekulo District, Kudus Regency”. Dari hasil uji statistik Uji Paired Sample Test menunjukkan nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Penelitian sebelumnya dari Titik Handayani Santoso (2022) dengan judul penelitian “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan di BPM Noor Cholifah Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus”. Dari hasil penelitian menunjukkan hasil dari Uji Wilcoxon memperlihatkan $p \text{ value} = 0.025$ dimana p lebih rendah dari α (0.05) yang berarti bahwa pijat bayi mampu

menaikkan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di BPM Noor Cholifah (Karomatunnisa *et al.*, 2022).

Terapi komplementer yang aman untuk menaikkan kualitas tidur bayi dengan salah satunya pemberian aromaterapi. Essensial oil yang saat ini banyak disukai yaitu yang berasal dari bunga lavender. Essensial oil lavender di hasilkan dari bunga lavender yang berwarna ungu dan berwujud kecil. Lavender mempunyai aroma yang ringan dan sebagai aromaterapi yang mempunyai efek anti neurodepresiv dan sedativ. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan linalool asetat yang mampu mengendurkan dan melemaskan sistem urat-urat saraf dan penegangan otot. Aroma lavender mampu meninggikan gelombang alfa dan merelaksasikan tubuh. Essensial oil lavender merupakan minyak penenang yang dianjurkan, karena minyak lavender membantu keseimbangan kesehatan tubuh, melepaskan stress, sakit kepala, kecemasan, ketegangan, regulasi jantung dan kejang otot (Rahmawati *et al.*, 2022).

Hasil penelitian (Tarigan & Adnan, 2023) berjudul “Pengaruh Pijat Bayi dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Ny.N di Desa Situari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor tahun 2022”

sebanyak 11 bayi berusia antara 3 sampai 12 bulan yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Dari mereka yang berpartisipasi 45,5% berusia antara 3-5 bulan, 36,4% berusia antara 4-6 bulan, dan 18,2% berusia antara 7-9 bulan. Ada tujuh responden berjenis kelamin laki-laki, yang merupakan 63,6% dari total. Nilai dari analisis Uji T $p = 0,001$ lebih rendah dari nilai 0,05 menunjukkan bahwa pijat bayi dengan aromaterapi bunga lavender berpengaruh pada meningkatnya kualitas tidur bayi. Kualitas tidur yang didapatkan bayi di PMB Ny.N berada di bawah rata-rata sebelum diberikan pijat bayi memakai aromaterapi bunga lavender. Kondisi bayi membaik setelah menerima pijat aromaterapi lavender. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur bayi di PMB Ny. N di Desa Situsari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor tahun 2022 (Tarigan & Adnan, 2023).

Berdasarkan hasil survai pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti di PMB Sri Jumiyai, S.Tr. Keb dengan mengambil 10 responden bayi dengan rentang usia 3-12 bulan untuk mengisi kuesioner kualitas tidur bayi *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) didapatkan ada 6 responden bayi yang

memiliki masalah tidur. Keenam responden bayi tersebut mengalami masalah tidur ringan. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PMB Sri Jumiyai, S.Tr.Keb tentang Penerapan Pijat Bayi dengan Essensial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan design studi kasus (Case Study) dengan pendekatan rancangan *One Group Pretest dan Posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan dengan jumlah sampel berjumlah 5 orang dengan pengambilan *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut : Bayi berusia antara 3-12 bulan, orang tua yang bersedia bayinya untuk menjadi responden, bayi dalam keadaan sehat, bayi tidak memiliki alergi terhadap essensial oil lavender. Adapun kriteria eksklusi atau kriteria pengecualian yang tidak diperbolehkan dalam penelitian ini, yaitu Bayi yang mempunyai kelainan konginetal, bayi sedang masa pengobatan ataupun sakit, bayi yang memiliki alergi terhadap essensial oil lavender, bayi yang memiliki luka

terbuka pada badannya sehingga tidak memungkinkan untuk dipijat.

Penerapan penelitian dilakukan seminggu 3 kali pada setiap responden selama 2 minggu dengan durasi pemijatan minimal 15 menit. Instrumen yang dipakai untuk pengukuran kualitas tidur bayi ialah menggunakan kuisioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Kuesioner BISQ terdiri dari 5 pertanyaan tertutup. Pertanyaan untuk nomor 1-5 masing-masing mempunyai

skor yaitu 1, 2 dan 3 dengan perhitungan total nilai skore dari 5 pertanyaan apabila didapatkan skor 1-5 menunjukkan masalah berat, 6-10 menunjukkan masalah ringan dan 11-15 menunjukkan tidak ada masalah tidur. Pada penelitian ini menggunakan analisis univariate untuk menyajikan data deskriptif yaitu variable pijat bayi dengan essensial oil lavender dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum diberikan pemijatan dengan essensial oil lavender di PMB Sri Jumiati, S.Tr.Keb sebagai berikut :

Tabel 1. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dengan *essensial oil lavender*

No	Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	5	100
3	Kurang	0	0
	Total	5	100

Sumber : (Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 1, hasil dilakukan observasi dan pre test kualitas tidur bayi di Desa Waluyo, Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender dapat diketahui bahwa kelima responden mengalami gangguan tidur, kualitas

tidurnya dengan kategori cukup (tidur 6 jam/malam) sehingga rata-rata dari kelima responden kualitas tidurnya cukup (6 jam/malam).

2. Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender di PMB Sri Jumiati, S.Tr.Keb

Kualitas tidur bayi sesudah diberikan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender sebanyak 3 kali pemijatan selama 2 minggu yaitu pada tanggal 5, 7, 9, 11, 13, dan 15 Mei 2023 pada partisipan sebagai berikut :

Tabel 2. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan *essensial oil lavender*

No	Kualitas Tidur <i>Post Test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	100
2	Cukup	0	0

3	Kurang	0	0
Total		5	100

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 2, hasil dilakukan observasi dan post test kualitas tidur bayi di Desa Waluyo Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender dapat diketahui bahwa kelima responden yang mengalami gangguan tidur dengan kategori cukup, kualitas tidurnya menjadi baik (tidur 9 jam/malam) setelah diberikan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender dengan rata-rata dari kelima responden kualitas tidurnya adalah baik yaitu tidur 9 jam/malam.

3. Distribusi Frekuensi Perbandingan Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender di PMB Sri Jumiati, S.Tr.Keb

Tabel 3. Perbandingan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi dengan *essensial oil lavender*

No	Kualitas Tidur Bayi	Kualitas Tidur Bayi			
		Sebelum		Sesudah	
		f	(%)	f	(%)
1	Baik	0	0	5	100
2	Cukup	5	100	0	0
3	Kurang	0	0	0	0
Total		5	100	5	100

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan table 17 Perbandingan kualitas tidur bayi di Desa Waluyo,

Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen adalah sebelum dilakukan intervensi bayi pijat dengan essensial oil lavender pada kelima responden diperoleh rata-rata kualitas tidur bayi dengan kategori cukup (tidur 6 jam/malam) dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender diperoleh kualitas tidur bayi menjadi kategori baik (tidur 9 jam/malam). Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender kualitas tidur bayi menjadi kategori baik dengan tidur 9 jam/malam.

PEMBAHASAN

Masa bayi merupakan masa dimulainya dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi. Pada masa periode ini, bayi seluruhnya tergantung pada perawatan dan pemberian makanan dari ibunya (Yulianeu & Rahmayati, 2017). Salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembangnya adalah dengan stimulasi, salah satunya dengan pijat bayi (Cendani *et al.*, 2018).

Dalam penelitian ini, dilakukan penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi

usia 3-12 bulan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yaitu meningkatnya kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi.

Hasil dari pengkajian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan penerapan yaitu bayi tidur malam kurang dari 9 jam, bayi tidur siang kurang dari 4 jam, jumlah terbangun saat tidur malam lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 1 jam, bayi bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Sadeh, 2004), bayi dikategorikan mengalami masalah tidur apabila bayi tidur malam kurang dari 9 jam, bayi terbangun lebih dari 3 kali dan bayi lama terbangun lebih dari 1 jam, selama tidur bayi rewel, menangis dan bayi sulit tidur kembali.

Setelah dilakukan penerapan pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Roesli, 2013) dengan pemberian pijat bayi akan meningkatkan kualitas tidur bayi, saat dipijat akan terjadi peningkatan sekresi hormone serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih

lama dan lelap pada malam hari. Selain itu serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang menurunkan kadar hormone stress sehingga bayi yang di pijat akan tampak lebih tenang dan tidak rewel (Putri & Ningsih, 2016).

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender seluruhnya dari kelima responden kualitas tidurnya cukup yaitu sebesar 5 responden. Dengan hasil kuesioner By.A, By.Q, dan By. N jumlah skor BISQ nya 6 dan By.N skor BISQ nya 7 serta By.M skor BISQ nya 8 dengan kategori seluruh responden kualitas tidurnya cukup. Kuesioner BISQ untuk menilai kualitas tidur bayi terdapat 5 soal pertanyaan. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender kualitas tidurnya kategori cukup didukung oleh rendahnya hasil pada kuesioner item soal no.1, 2, 3, 4 dan 5 dengan hasil kuesioner tidur malam kurang dari 9 jam, durasi tidur siang bayi kurang dari 2 jam, jumlah terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya dan selisih lebih dari 3 jam.

Pada usia bayi 3-12 bulan perkembangan motoriknya akan semakin cepat sehingga menyebabkan bayi sering terbangun dan terjaga beberapa kali ketika tidur malam hari. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tidur kembali cenderung akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi tidur kembali. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Suryati *et al.*, 2019) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, kualitas tidur bayi dengan kategori buruk terdapat 14 responden (93,3%), dan kategori kualitas tidur baik terdapat 1 responden (6,7%). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan bayi terkena gangguan tidur diantaranya posisi tidur bayi, pengaturan tempat tidur bayi, latihan fisik serta dari lingkungan sekitarnya (Aryani *et al.*, 2022).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender

Berdasarkan table 16 menunjukkan bahwa seluruhnya kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik yaitu sebesar 5 responden (100%). Kuesioner BISQ

untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 5 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender mengalami peningkatan pada masing-masing soal pertanyaan no 1,2,3,4 dan 5 dengan kategori kualitas tidur baik, durasi tidur malam lebih dari 9 jam, durasi tidur siang lebih dari 4 jam atau tidur 2 jam, jumlah terbangun saat tidur malam kurang dari 2 kali, tidur malam tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya, dan durasi terjaga selama jam malam/bisa tidur lagi kurang dari 1 jam.

Penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender yang dilakukan pada 5 responden di PMB Sri Jumiwati, S.Tr.Keb Kecamatan Buluspesantren Kabupaen Kebumen pada bayi usia 3-12 bulan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi pemijatan selama 15 menit menunjukkan dari hasil penelitian adanya peningkatan kualitas tidur yang sebelumnya kualitas tidur cukup menjadi kualitas tidurnya baik. Penerapan yang dilakukan dengan pijat bayi sangat bermanfaat karena dalam pemijatan ini dapat meningkatkan kualitas tidur sesuai teori menurut penelitian dari (Masriadi, 2021). Pijat bayi pada usia 3-12 bulan berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur

karena gerakan pijat tersebut merangsang tubuh bayi menjadi lebih tenang, tidak rewel, meredakan ketegangan otot dan menjadikan bayi tidur nyenyak (Pratiwi, 2021).

Menurut teori dari (Roesli, 2013) pijat bayi dengan essensial oil lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi karena dengan pemijatan terjadi peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, selain itu dengan pemijatan juga akan menyebabkan terjadinya perubahan gelombang otak yaitu terjadi penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta. Penambahan essential oil lavender juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedative), antispasmodik, analgesik, antiseptik serta mengobati berbagai gangguan kulit. Senyawa ekster yang ada di dalam minyak lavender sangat baik dan memiliki manfaat untuk mengendurkan dan meredakan ketegangan otot (Handriana & Nugraha, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Sri Jumiyati, S.Tr.Keb

pada kelima responden dengan hasil kualitas tidur bayi cukup yaitu bayi tidur 6 jam pada malam hari.

Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dengan essensial oil lavender pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Sri Jumiyati, S.Tr.Keb pada kelima responden menjadi kualitas tidur baik yaitu bayi tidur 9 jam pada malam hari.

SARAN

1. Bagi Bidan

Diharapkan bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dengan essensial oil lavender kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai demonstrasi melalui posyandu-posyandu oleh petugas kesehatan yang bersertifikasi pijat bayi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar. Pemberian perlakuan pemijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri yang sudah bersertifikasi pijat bayi agar pemijatan yang dilakukan dapat lebih maksimal pemijatannya.

DAFTAR PUSATAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 27–32.
<https://doi.org/10.36577/jkkh.v11i1.576>
- Alparslan, Ö. (2021). Baby Massage and Massage Oils: Are they safe? *Pediatric Practice and Research*, 10(1), 32–37.
<https://doi.org/10.21765/pprjournal.1030271>
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
<http://journal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/view/185>
- Aryani, A., Rositasari, S., Suwarni, A., Studi Keperawatan, P., & Sahid Surakarta, U. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58.
<https://doi.org/10.32584/jika.v5i1.1284>
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jika/article/view/1284>
- Cendani, W. F., Witriyani, & Hermawati, E. (2018). the Influence of Baby Massage To Rich Motoric Development in Baby. *Journal Ilmu Kesehatan*, X, 23–33.
<https://www.e-journal.stikesdutagama.ac.id/index.php/e-journal/article/view/3>
- Dasdemir, F., & Temel, A. B. (2023). Reliability and Validity of the Turkish Version of “Brief Infant Sleep Questionnaire and Daily Sleep Log.” *International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1822–1829.
www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), 79–92.
<https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Karomatunnisa, N., Indanah, & Yulisetyaningrum. (2022). The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality In Babies Aged 6-12 Months At Bpm Heni Kiswati , Bulung Kulon Village , Jekulo District, Kudus Regency of Nursing Universitas

- Muhammadiyah Kudus Indonesia Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi U. The 16th University Research Colloquium 2022, 11(1), 1143–1151.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2547>
- Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9.
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.192>
- Putri, D. A., & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(1), 67–69.
<https://doi.org/10.54877/maternal.v1i01.607>
https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/607
- Rahmawati, S. P., Wulan, R., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Terapi Komplementer Essensial Oil Lavender Dengan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(2), 25–32.
<https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.119>
<https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/119>
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 34–42.
<https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.10>
- Sadeh, A. (2004). A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems: Validation and Findings for an Internet Sample. *Pediatrics*, 113(6), e570–e577.
<https://doi.org/10.1542/peds.113.6.e570>
- Subakti, Y., & Anggraini, D. R. (2022). Keajaiban Pijat bayi dan Balita (Andri Agus Fabianto (ed.); 1st ed.).
- 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>
- Tarigan, D. A., & Adnan, N. (2023). Pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur bayi PMB Ny. N Di Desa Situsari Kecamatan Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022. 8(1), 614–621.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253>
- Yulianeu, A., & Rahmayati, N. M. (2017). Sistem pakar penentu makanan pendamping air susu ibu pada bayi usia 6 bulan sampai 12 bulan menggunakan metode forward chaining. *Jurnal Teknik Informatika*, 3(2), 21–30.