

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT BAYI DAN ESENSIAL OIL
LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 6-12
BULAN DI PUSTU TONAAN BURNEH BANGKALAN**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan**



Oleh:

UMI KALSM
NIM.20153020052

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

PENGARUH KOMBINASI PIJAT BAYI DAN ESENSIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 6-12 BULAN DI PUSTU TONAAN BURNEH BANGKALAN

Umi Kalsum¹, Iin Setiawati, S. Keb Bd. M. Kes²

ABSTRAK

Dengan kualitas tidur baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Namun sekitar 55,6% gangguan tidur terjadi pada bayi sehingga mengganggu kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat bayi dan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi di Pustu Tonaan Burneh Bangkala Kabupaten Jawa Timur.

Penelitian ini merupakan kuantitatif menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *pre post test*. Populasi semua bayi usia 6-12 bulan wilayah kerja Putu Tonaan Bueneh Bangkalan. Total sampel adalah 20 responden diambil menggunakan *Puposive Sampling*. Variabel independent pijat bayi, variabel dependen kualitas tidur, cara pengambilan data dengan kusioner, Uji statistic yang dipakai Uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan kualitas tidur pada bayi sebelum dan setelah perlakuan dengan pijat bayi dan esensial oil lavender meningkat (80,0%) dengan hasil $p = 0,005 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan pada kelompok control kualitas tidur sebelum dan setelah tanpa perlakuan tetap (70,0%) dengan hasil $p = 1,000 > \alpha 0,05$, maka H_0 diterima. Pada uji *Mann Whitney* dengan nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak, disimpulkan kualitas tidur pada kelompok yang dilakukan perlakuan jauh lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Penelitian ini diharapkan para bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan esensial oil lavender kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Esensial Oil Lavender, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

Kepustakaan : 12 Buku, (2003-2020), 17 Penelitian, Profil Dinkes Jombang 2016

Halaman : xv, 91 Halaman, 10 Tabel, 13 Lampiran

-
1. Judul Skripsi
 2. Mahasiswa DIV Kebidanan Ngudia Husada Madura
 3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

**THE EFFECT OF COMBINATION OF BABY MASSAGE AND LAVENDER
ESSENTIAL OIL ON THE BABY SLEEP QUALITY AT PUSTU
TONAAN BURNEH BANGKALAN**

Umi Kalsum¹, Iin Setiawati, S. Keb Bd. M. Kes²

ABSTRACT

With good sleep quality, the baby's growth and development can be achieved optimally. However, about 55,6% of sleep disturbances occur in infants, thus disturbing the baby's sleep quality. This study aims to analyze the effect of baby massage and lavender essential oil on the sleep quality of babies at Pustu Tonaan Burneh Bangkala, East Java Regency.

This research is quantitative using quasi-experimental method with pre post test design. The population of all infants aged 6-12 months in the work area of Putu Tonaan Bueneh Bangkalan. The total sample is 20 respondents taken using purposive sampling. The independent variable is baby massage, the dependent variable is sleep quality, how to collect data using a questionnaire, the statistical test used is the Wilcoxon and Mann Whitney test.

The results of the study using the Wilcoxon test showed that the quality of sleep in infants before and after treatment with baby massage and lavender essential oil increased (80.0%) with $p = 0.005 < \alpha 0.05$, then H_0 was rejected. While in the control group the quality of sleep before and after no treatment remained (70.0%) with $p = 1,000 > \alpha 0.05$, then H_0 was accepted. In the Mann Whitney test with p value = $0.000 < \alpha 0.05$, then H_0 was rejected, it was concluded that the quality of sleep in the treated group was much higher than in the untreated group.

It is hoped that midwives need to develop promotions and education about baby massage and lavender essential oil to the public, especially parents, to improve baby's sleep quality.

Keyword : Lavender Essential Oil, Baby Massage, Sleep Quality

LATAR BELAKANG

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).

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi Ketika bayi tidurr ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi belajar bermacam hal. Bayi yang kyrang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormone pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handayani dkk, 2015).

Kualitas tidur bayi merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan bayi dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbang antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015). Bayi usia 6-12 bulan membutuhkan waktu tidur yang cukup. Pola tidur pada usia 6-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 10-11 jam perhari, termasuk tidur siang (Nugharaheni et al, 2018).

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock (2012) di Melbourne Autralia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang Kembali (Hiscock et all, 2012). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi

Mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Di Jawa timur terdapat 572.6344 bayi (Profil Kesehatan Jatim, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penelitian denganmelakukan wawancara kepada petugas Kesehatan Pustu Tonaan Burneh Bangkalan diperoleh data jumlah bayi yang berusia 6-12 bulan sebanyak 9 ibu bayi,. Dari hasil pengkajian awal kepada 9 orang tua bayi yang usia 6-12 bulan, 55,6% orang tua bayi mengatakan bayinya sering terbangun dan menangis dimalam hari, tidurnya hanya 7-9 jam permalam, meskipun sudah diberikan susu dan pempers dalam kondisi kering oleh karena itu ibu si bayi mengatakan jarang dilakukan pemijatan. Sedangkan 44,4% ibu bayi mengatakan bayinya jarang menangis dan terbangun dimalam hari, waktu tidurnya cukup 9-10 jam permalam.

Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi yaitu, lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Kelelahan akibat aktivitas fisik, hal tersebut juga dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari, dengan mulainya aktif anak usia 6-12 bulan bayi cepat mengalami kelelahan. Faktor penting adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Setiap penyakit dapat menyebabkan masalah tidur pada bayi, adanya rasa sakit yang dapat mengganggu waktu tidur bayi.

Dampak bayi tidurnya kurang yaitu, menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi, bayi mudah rewel, bayi tampak lemas dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas seharusnya, dan pola makan akan terganggu jika tidur bayi kurang dari batas normalnya.

Untuk mengatasi masalah tidur pada bayi yaitu salah satunya adalah melakukan pemijatan bayi yang bisa dilakukan oleh orang tua sendiri di rumahnya, untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka dikombinasikan dan esensial oil lavender

Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial atau minyak sari, yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan juga Kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molukel yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, molekul minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, mast cell dan lain-lain. Kemudian minyak aromaterapi menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulant, sedative dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) (Basford % Slevin, 2006 : Koesoemardiyah, 2009 dalam Wijayanto. T dan Ratna, 2015).

Menurut (Jaelani, 2009) minyak esensial ini dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (*neurotransmitter*), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan).

Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebageian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al., 2011).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan desain pre post with control group design. Populasi pada penelitian ini adalah diambil wilayah Pustu Tonaan Burneh Bangkalan sebanyak 25 bayi yang berusia 6-12 bulan pada bulan Mei-Juni 2021. Besar sampel yang digunakan sebanyak 20 responden.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling.

Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Kemudian di uji bivariat dengan uji *Wilcoxon* dan *Man Whitney* dengan $\alpha 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden karakteristik responden berdasarkan usia di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan

No	Umur	frekuensi	Presentase(%)
1	6 bulan	4	20,0
2	7 bulan	2	10,0
3	8 bulan	1	5,0
4	9 bulan	4	20,0
5	10 bulan	3	15,0
6	11 bulan	1	5,0
7	12 bulan	5	25,0
Total		20	100,0

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa Sebagian kecil dari responden yaitu 5 bayi umurnya 12 bulan (25,0%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Table 2 Frekuensi responden karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	7	35,0
2	Perempuan	13	65,0
Total		20	100,0

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa Sebagian besar dari responden yaitu 13 bayi jenis kelamin perempuan (65,0%).

3. Karakteristik responden berdasarkan status Kesehatan

Table 3 Distribusi frekuensi responden karakteristik responden berdasarkan Kesehatan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan

No	Status Kesehatan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sehat	20	100
2	Sakit	0	0
Total		20	100,0

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya bayi 6-12 bulan dalam kondisi sehat yaitu 20 responden (100%).

Data Khusus

1. Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi pada kelompok perlakuan dan kelompok control

Table 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, kelompok perlakuan sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan.

No	Pre test	Post test	Keterangan
1	57,14	71,42	Tetap
2	57,14	100,0	Naik
3	57,14	85,71	Naik
4	57,14	100,0	Naik
5	57,14	71,42	Tetap
6	28,57	100,0	Naik
7	57,14	85,71	Naik
8	42,85	100,0	Naik
9	28,57	71,42	Naik
10	42,57	85,71	Naik

Naik : 8 bayi (80%), Tetap: 2 Bayi (20 %)

Uji *Wicoxom* $p(0,005) < \alpha(0,05)$

Positiv ranks : 0

Negatif Rank : 10

Ties : 0

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi 6-12 bulan kelompok perlakuan sebelum dan setelah mengalami kenaikan setelah diberikan perlakuan yaitu Hampir Seluruhnya Mengalami kenaikan yaitu 8 bayi (80,0%). Berdasarkan data diatas dan menurut hasil uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,005) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,5 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan data H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi dengan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan.

Table 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, kelompok kontrol tanpa pijat bayi tanpa esensial oil lavender di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan.

No	Pre test	Post test	Presentase (%)
1	57,14	57,14	Tetap
2	57,14	42,85	Turun
3	42,85	57,14	Naik
4	57,14	71,42	Tetap
5	42,85	42,85	Tetap

6	42,85	42,85	Tetap
7	57,14	42,85	Turun
8	57,14	57,14	Tetap
9	28,57	42,85	Tetap
10	42,85	42,85	Tetap

Naik: 1 bayi (10%), Tetap : 7 bayi (70%), Turun: 2 bayi (20%)

Uji *Wicoxom* $p(1,000) > \alpha(0,05)$

Positiv Ranks : 2

Negatif Ranks :2

Ties : 6

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi 6-12 bulan kelompok kontrol sebelum dan setelah tanpa pijat bayi dan esensial oil lavender Sebagian besar bayi tetap yaitu 7 bayi (70,0%). Berdasarkan data diatas dan menurut hasil uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (1,000) jauh lebih tinggi standar signifikan dari 0,5 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 diterima dan data H_1 .

Tabel 3 Perbedaan perubahan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan

No	Kel Perlakuan	Kel. Kontrol
1	Cukup	Cukup
2	Baik	Kurang
3	Baik	Cukup
4	Baik	Cukup
5	Cukup	Kurang
6	Baik	Kurang
7	Baik	Kurang
8	Baik	Cukup
9	Cukup	Kurang
10	Kurang	Kurang

Uji Mann Whitney $0,000 < 0,05$

Sumber data tahun 2021

Berdasarkan table 3 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok control. Hasil uji beda menggunakan uji *Mann Whithney* diperoleh nilai ($p = 0,000 < 0,05$). dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur pada kelompok perlakuan pijat bayi dengan esensial oil

lavender dengan kelompok yang tidak dilakukan pijat dengan esensial oil lavender. Kualitas tidur pada kelompok yang dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender jauh lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan pijat dengan esensial oil lavender.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan bayi dengan esensial oil lavender

Berdasarkan uji statistic menggunakan uji *wilcoxon* yang hasilnya adalah pada kelompok perlakuan diperoleh $p = 0,005 < \alpha = 0,05$ dengan demikian terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan.

Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender Sebagian besar kualitas tidur bayi yaitu responden cukup (60,0%). Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender didukung rendahnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 6 yaitu "Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun dipagi hari".

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.

Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidak cukup tanpa sering terbangun akan lebih sugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat 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. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur Kembali (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2010).

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur yang cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak

gampang rewel keesokan harinya, hal ini sesuai dengan pendapat (Sekartini, 2012).

Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan pada kelompok perlakuan setelah dilakukan pijat bayi dan esensial oil lavender sebagian besar mengalami kenaikan atau peningkatan menjadi baik Sebagian besar dari responden yaitu 8 responden (80,0%). Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender didukung tingginya hasil pada kuesioner pada item soal no 3 yaitu "Apakah bayi terbangun lamanya ≤ 1 jam pada malam hari".

Kualitas tidur bayi menjadi kebutuhan tidur terpenuhi dengan baik, sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormone pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur akan terpenuhi dengan baik, dengan dikombinasikan pijat bayi menggunakan esensial oil lavender, akan dapat tidur dengan waktu yang lama, bayi akan mudah tidur Kembali disaat bangun di tengah malam. Dimana pijat bayi yang dikombinasikan dengan esensial oil lavender berupa sentuhan ringan tanpa adanya tekanan dapat membantu relaksasi otot-otot bayi sehingga bayi merasa lebih tenang, nyaman, dan tidurnya menjadi nyaman.

Pijatan dapat mengubah gelombang otak sedemikian rupa sehingga menjadi penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta, serta theta. Gelombang otak seperti ini akan membuat bayi tidur lelap dan saat terbangun nanti akan berada dalam keadaan siaga (*full alert*). Gambaran otak ini dibuktikan dengan menggunakan EEC (*electroencephalogram*) Roeli, (2007).

Devi Indah Nurmalasari (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

2. Kualitas tidur sebelum dan sesudah tanpa dilakukan pemijatan bayi dan esensial oil lavender

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok control sebelum dilakukan perlakuan di dapatkan hasil Sebagian responden cukup yaitu (50,0%) dan responden kurang (50,0%). Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender didukung tingginya hasil

pada kuesioner pada item soal no 7 yaitu "Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur Kembali"

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis atau rewel dan sulit untuk tidur kembali, dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhannya. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh pada perkembangan fisik juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidak cukup tanpa sering terbangun akan lebih sugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat 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. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur Kembali (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2010).

Dan setelah tanpa dilakukan pijat bayi dan esensial oil lavender sebagian besar kualitas tidurnya tetap yaitu 7 responden (70,0%) dan yang naik hanya (10,0%) mengalami kenaikan kualitas tidur tanpa diberikan perlakuan dipengaruhi oleh factor nutrisi , yang menyebabkan kualitas tidur bayi meningkat dan bayi tidak mudah rewel dan lemas.

Menurut penelitian kualitas tidurnya tetap di sebabkan karena tidak diberikan perlakuan pijat bayi, sehingga bayi yg tidak dilakukan pijat akan membuat bayi mudah rewel dan menangis, bangun tidur yang tidak bugar dan pertumbuhannya tidak sesuai.

Fatimah Siti, L (2014) bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur malam bayi > 10 jam, frekuensi terbangun malam < kali, dengan lamanya terbangun malam < 1 kam, jika memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria.

3. Pengaruh pijat bayi dengan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi

Terdapat perbedaan kualitas tidur sesudah perlakuan yang bermakna antara dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Yang disimpulkan ada pengaruh pijat bayi dengan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi di Wilayah Kerja Pustu Tonaan Burneh Bangkalan.

Pijat bayi menggunakan esensial oil lavender yang diberikan pada responden dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah lelah beraktivitas dan pijat bayi menggunakan esensial lavender ini akan bermanfaat untuk dapat menenangkan bayi, bayi mudah tertidur ddi malam, dan tidak terlihat lemas dan menangis saat bangun tidur setelah dilakukan pemijatan dengan esensial oil lavender. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang baik sesuai dengan pertumbuhannya.

Pada bayi yang diberikan pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar hormone sekresi serotonin yang dihasilkan dalam pemijatan. Peningkatan kualitas tidur Senyawa ester yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot.

Minyak esensial dari pijat lavender memberikan efek relaksasi pada sistem safar pusat yang membantu mmeningkatkan produksi oksitosin. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang berpengaruh pada amigdala di otak dan mampu menghasilkan efek penenang (Augustie PR et al, 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.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pada 20 responden bayi umur 6-12 bulan tentang pengaruh kombinasi pijat bayi dan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur di Pustu Tonaan Burneh

Bangkalan Tahun 2021, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada perbedaan kualitas tidur antarasebelum dan sesudah pijat bayi dengan esensial oil lavender pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya yaitu naik.
- b. Tidak ada perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah tanpa dilakukan pijat bayi dengan esensial oil lavender pada kelompok perlakuan sebagian besar tetap.
- c. Ada pengaruh pijat bayi dan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan Tahun 2021

2. SARAN

Saran Praktis

- a. Diharapkan para bidan perlu 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 dan pemberian leaflet yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali melalui posyandu-posyandu oleh petugas Kesehatan.
- b. Diharapkan kepada seluruh orang tua bayi untuk selalu memijat bayi agar memenuhi kualitas tidur bayi yang baik agar sesuai dengan pertumbuhannya.

Saran Teoritis

- a. Penelitian selanjutnya untuk dapat mengkorelasikan pijat bayi dengan variabel lainnya, sehingga konsep tentang pijat bayi dapat dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, S.M. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo*. Jurnal keperawatan. 3(1). 1-8

Augustie PR, et al. (2017). *Effect of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil on Proclactin Level and Breast Milk Production in Primiparous Mother After Caesarean Delivery*. Belitung nursing journal, 3(4):337-344

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2016). *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes jombang

Doe, Nomo. (2012). *Gangguan Tidur Pada Perawat Pekerja Shift Underrgraduate This*. Salatiga : Program Sarjana PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Kristen Stya Wacana

Devi , Indah Nurmalasari. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. Jounal Stikes Pemkab Jombang, 2016

Fathoni, M., dkk. (2006). *Pengaruh Pemijatan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 4-6 Bulan di Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lawokwaru Kota Malang*. Jurnal Malang : Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya

Gelania. (2004). *Home baby Spa*. Jakarta : Penerbit Plus

Hiscock. (2012). *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.Php.Diakses22/03/2018>

Handriana, Idris. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka*. Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka. <https://stikesypib.ac.id/e-journal/index.php/JK/article/view/74>

Handayani dkk. 2015. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan dDsa anjungan Kecamatan Kalisat : Program SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*.

Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Bandung : Yayasan Obor Indonesia

Julianto, Tatang S.(2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta : Deepublish

Kim, M., Yun, J.K. (2010). *International Jurnal of Advanced Science and Technology Effects of Aroma Inhalation on Blood Pressure, Pulse Visual Analok Scale in Nursing Students Practing Intravenous Injections at the Firs Time*. Volume 23

Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta, Salemba Medika.

- Nugraheni, R.I., Ambarwati,R.,&Marni. (2018). *Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi 3-12 Bulan dengan Terapi Pijat*. Jurnal Keperawatan Gsh, 7(1), 19-23
- Nursalim, 2013. *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrument Penelitian*. Jakarta, Salemba Medika
- Permata, A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan di Puskesmas Kartasua*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Potter & Perry. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edidi 4 Vol.2*. Jakarta : EGC
- Paldi, Aswari. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan* <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/26944>
- Prisma Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. E-Jurnal Medika Udayana : Vol. 2 No. 1
- Roesli, Utami.(2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Roesli, Utami. 2007. *Pedoman Pijat Bayi*, edisi Revisi. Jakarta : PT Trubus Agriwidya
- 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
- Siska Dewi. (2016). *Pijat Bayi dan Asupan Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anaka*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Sumawati, Ellyzabeth. (2020). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi*.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif,, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Ubaya, R.L. (2010). *Analisis Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Kartusari Kecamatan Sibgosari Kabupaten endan Undergraduate Thesis*. Semarang : Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang
- William, M.C. (2013). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Undergraduate Thesis*. Medan : Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara
- Widodo, D.P., dan Taslim S.S. (2000). *Perkembangan Normal Tidur Pada Anak dan Kelainanny*. Sari Pedia, Vol 2 No. 3. Diunduh dari [:https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/833/767](https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/833/767). Diakses pada tanggal 28 Februari 2018
- 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 No 2 Edisi Desember 2015