

Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong

Anggi Tri Oktalia¹, Indah Fitri Andini²

^{1,2}Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jalan Sapta Marga No 95 Desa Teladan Kecamatan Curup Selatan Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu, 39119, Indonesia

Email : anggitrioktalia15@gmail.com¹, Indahfitriandini7986@gmail.com²

ABSTRAK

Kualitas tidur bayi apabila terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai. Dimana bayi yang kualitas tidur yang baik maka memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Secara umum penelitian ini bertujuan Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini merupakan Kuantitatif menggunakan metode *Pra eksperimen* dengan pendekatan yang digunakan *one group pre-test post-test without control*, yaitu dengan cara membandingkan nilai *pre-test* dengan *post-test*. Populasi semua bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih yang merupakan salah satu Kelurahan yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Curup. Total sampel 24 responden diambil menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel independent pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* dan variabel dependen kualitas tidur bayi, cara pengambilan data dengan kuesioner BISQ, uji statistic yang di pakai uji *Wilcoxon*. Hasil perhitungan menggunakan uji *wilcoxon*, terlihat bahwa P-value bernilai 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih. Penelitian ini diharapkan para bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan *essential oil lavender* kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Pijat Bayi, *Essential Oil Lavender*, Kualitas Tidur

Baby Massage Using Lavender Essential Oil on Baby Sleep Quality Age 3-6 Months in Talang Benih Village Rejang Lebong District

ABSTRACT

When the quality of sleep is disrupted by sleep problems, optimal growth and development will be difficult to achieve. Where babies with good sleep quality have good growth and development too, babies who are active and grow normally usually have good sleep time. In general, this study aims to influence the effect of baby massage using lavender essential oil on the sleep quality of infants aged 3-6 months in Talang Benih Village, Rejang Lebong Regency. This research is a quantitative study using the pre-experimental method with the approach used by one group pre-test post-test without control, namely by comparing the values of the pre-test with post-test. The population is all infants aged 3-6 months in the Talang Benih Village, Which is one of the villages included in the working area of the Curup Health Center. A total sample of 24 respondents was taken using purposive sampling. The independent variable of baby massage using lavender essential oil, the dependent variable of the quality of the baby's sleep, the method of data collection using the BISQ questionnaire, the statistical test used is the Wilcoxon test. The results of calculations using the Wilcoxon test show that p-value is worth 0.000. because the value of 0.000 is less than 0.05 the H0 is rejected and Ha is accepted. Which Means There is an average difference between the pre-test and post-test results. So it can be concluded that baby massage using lavender essential oil has a positive effect on improving the sleep quality of infants aged 3-6 months in Talang Benih Village. This research is expected that midwives need to develop promotion and education about baby massage and lavender essential oil to the public, especially parents to improve the quality of baby sleep.

Keywords : Baby Massage, Lavender Essential Oil, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu bentuk adaptasi untuk bayi terhadap lingkungannya. Bayi yang berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibandingkan siang hari. Seseorang bayi yang baru lahir sampai usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 14-17 jam, dengan pembagian 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin kurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 12-15 jam/hari (Handriana & Nugraha, 2019).

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Handriana & Nugraha, 2019).

Gangguan kualitas tidur bayi dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika bayi mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke dalam gangguan kualitas tidur bayi. Tiga aspek tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun/terjaga lebih dari 1 jam (Choiriah, 2019).

Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi yaitu, lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. 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, dan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap yaitu lakukan pemijatan (Soleha & Novitasari, 2019).

Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak *essential oil lavender* yang mengandung senyawa *linalool asetat* masuk kedalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke *hipotalamus* dan meningkatkan kadar hormon *melatonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Soleha & Novitasari, 2019).

Menurut Penelitian Handriana & Nugraha (2019), Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil sig.(2-tailed) atau nilai $p = 0,000$ karena nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p \leq \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka.

Hasil survey awal menggunakan kuesioner BISQ dilakukan oleh peneliti di 3 Posyandu dengan cakupan bayi dan balita tertinggi angka kunjungan posyandu yaitu Posyandu Kelurahan Talang Benih terbagi Posyandu Mawar I, Posyandu Mawar II, Posyandu Mawar III dengan jumlah keseluruhan 70, yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 38 (54,28%), yang tidak ada masalah terdapat 32 (45,71%). Di susul dengan Posyandu kedua di Kelurahan Air Rambai terbagi Posyandu Mawar Indah I, Posyandu Mawar Indah II dengan jumlah keseluruhan 60, yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 30 (50%), yang tidak ada masalah terdapat 30 (50%). Dan Posyandu ketiga di Kelurahan Air Putih Baru Terbagi Posyandu Teratai, Posyandu Melatih Putih dengan jumlah keseluruhan 43, yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 21 (48,83%), yang tidak ada masalah terdapat 22 (51,16%) (Posyandu Bulan Februari, 2023).

Berdasarkan Survey awal di Posyandu Kelurahan Talang Benih, bahwa orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah hal yang biasa, padahal apabila

bayi terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai. Tujuan penelitian ini untuk melihat Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah lulus untuk kelayakan etik dengan *No.KEPK.BKL/307/06/2023*. Adapun penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pra eksperimen* dengan pendekatan yang digunakan *one group pre-test post-test without control*, yaitu dengan cara membandingkan nilai *pre-test* dengan *post-test* dengan menggunakan *uji statistic* yang digunakan adalah *uji dependent sample T-test* untuk data yang berdistribusi normal (*parametric*) dan *uji Wilcoxon* untuk data tidak berdistribusi normal (*non parametric*), tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

| No. | Usia | Frekuensi | |
|--------------|---------|-----------|-------|
| | | (n) | (%) |
| 1. | 3 Bulan | 6 | 25.0 |
| 2. | 4 Bulan | 7 | 29.2 |
| 3. | 5 Bulan | 5 | 20.8 |
| 4. | 6 Bulan | 6 | 25.0 |
| Total | | 24 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa usia yang mengalami kualitas tidur bayi sebagian besar dari responden yaitu 7 bayi berusia 4 bulan (29.2%).

Tabel 2 Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | Jenis Kelamin | Frekuensi | |
|--------------|---------------|-----------|-------|
| | | (n) | (%) |
| 1. | Laki-laki | 9 | 37.5 |
| 2. | Perempuan | 15 | 62.5 |
| Total | | 24 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa jenis kelamin bayi yang mengalami kualitas tidur bayi sebagian besar dari

responden yaitu 15 bayi jenis kelamin perempuan (62.5%).

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas untuk memastikan terlebih dahulu, Jika data berdistribusi normal maka menggunakan uji *dependent sample T-test* dan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* dikarenakan jumlah data yang diuji < 50 sampel.

uji dengan *Shapiro Wilk* baik *pre-test* dan *post-test*, apabila nilai (sig) lebih dari 0.05 maka data berdistribusi normal dan apabila lebih kecil dari 0.05 maka tidak normal. Hasil test normalitas *pre-test* : 0,51 lebih besar dari 0,05 berdistribusi Normal, sedangkan hasil test normalitas *post-test* : 0,000 lebih kecil dari 0,05 Tidak berdistribusi normal, sehingga analisis uji normalitas ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

b. Analisis Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender*.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

| Variabel | F | (%) |
|----------------------------|----|------|
| <i>Sebelum (Pre-test)</i> | | |
| Tidak Ada Masalah | 0 | 0 |
| Masalah Ringan | 24 | 100 |
| <i>Sesudah (Post-test)</i> | | |
| Tidak Ada Masalah | 22 | 91.7 |
| Masalah Ringan | 2 | 8.3 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*, terdapat 100% (24 bayi) yang mengalami masalah ringan dalam kualitas tidurnya. Sesudah dilakukan intervensi terdapat sebesar 8.3% bayi (2 bayi) mengalami masalah ringan dan terdapat 22

bayi (91.7%) dengan kualitas tidur tingkat tidak ada masalah. Terdapat 2 bayi yang tetap berada dalam tingkat masalah ringan, namun skor kualitas tidur bayi tetap mengalami peningkatan sesudah berikan perlakuan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*.

Tabel 4 Hasil Data Pre-test dan Post-test Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

| Varia bel | N | Mea n | Beda mean | STD deviasi | Z | P-value |
|-----------|----|-------|-----------|-------------|--------|---------|
| Pre-test | 24 | 8.29 | 4.79 | 1.083 | -4.365 | 0.000 |
| Post-test | 24 | 13.08 | | 1.283 | | |

Tabel 4 Menunjukkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji *wilcoxon*, terlihat bahwa P-value bernilai 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih.

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin pada bayi yang mengalami kualitas tidur bayi. Berdasarkan 4.1 diketahui bahwa usia bayi sebagian besar dari responden berusia 4 bulan (29.2%), sedangkan jenis kelamin bayi sebagian besar dari responden berjenis perempuan sebanyak 15 bayi (62.5%).

Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia, dimana usia 3-6 bulan bayi sudah melewati usia 3 bulan saat fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Penyebab dari hal tersebut karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini didukung teori Purwanto (2014),

bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jenis kelamin tinggi pada bayi perempuan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Altika, 2020). Mengemukakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan aktraktif sehingga kemungkinan mengalami kelelahan dan cidera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan.

b. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Perlakuan Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*, terdapat 24 bayi (100%) yang mengalami masalah ringan dalam kualitas tidurnya.

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 pertumbuhan. 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 tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat jika mengalami gangguan kualitas tidur dengan kriteria jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun atau terjaga lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Choiriah, 2019).

Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi yaitu, lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan

juga keadaan boksnya. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. 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, dan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap yaitu lakukan pemijatan (Soleha & Novitasari, 2019).

c. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender*.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa perlakuan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*, tingkat masalah ringan menurun menjadi 2 bayi (8,3%), sedangkan tingkat kualitas tidur yang tidak bermasalah meningkat menjadi 22 bayi (91,7%). Terdapat 2 bayi yang tetap berada dalam tingkat masalah ringan, namun skor kualitas tidur bayi tetap mengalami peningkatan sesudah diberikan perlakuan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*.

Menurut peneliti bayi berumur 3-6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini didukung teori Widodo (2016), bayi umur 3-6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 15 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan pijat bayi diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Terapi sentuh atau pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terhadap

perubahan fisiologis bayi apalagi dilakukan sendiri oleh ibu bayi (Andini, Susanti and Puspita, 2021)

Pijat bayi bagi pertumbuhan bayi dapat memberikan rangsangan terhadap hormon-hormon *beta endorphin*, aktivitas *nervus vagus*, peningkatan produksi *serotonin*, dan terjadinya perubahan gelombang otak. Rangsangan pada *beta endorphin* berdampak pada meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selanjutnya aktivitas *nervus vagus* (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insullin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik dan peningkatan asupan ASI oleh bayi. Aktivitas *nervus vagus* berdampak pada timbulnya rasa lapar pada bayi sehingga nafsu makan bayi meningkat yang membuat bayi lebih sering menyusui pada ibunya. Produksi *serotonin* pada bayi berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh bayi dan perubahan gelombang otak bayi menyebabkan bayi akan tidur lebih lelap, meningkatnya kesiagaan (*alertness*) dan konsentrasi (Ismar Agustin, el. Al, 2020) . Manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat lainnya.

Hal ini didukung teori Purwanto (2014), Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar *sekresi serotonin* yang dihasilkan pada saat pemijatan. *Serotonin* merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivitas retikularis maupun aktivitas otak lainnya. *Serotonin* yang disintesis oleh asam *amino triptophan* akan diubah menjadi *5-hidroksitriptophan (5HTP)* kemudian menjadi *N-asetil serotonin* yang pada akhirnya berubah menjadi *melatonin*. *Melatonin* mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini dikarenakan *melatonin* lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk kemata berkurang.

Aromaterapi lavender merupakan minyak yang didapatkan dari bunga lavender yang sudah mengalami proses penyulingan. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri dari beberapa kandungan utama antara

lain linalyl asetat dan linalool. Linalool memberikan hasil yang signifikan dalam memberikan efek relaksasi (Andini, Puspita and Susanti, 2022)

Pada bayi yang diberikan pemijatan menggunakan minyak *essential oil lavender* sangat baik mempunyai manfaat mengendurkan dan melemaskan otot yang tegang. Peningkatan kualitas tidur mengandung senyawa *linalool asetat* masuk kedalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke *hipotalamus* dan meningkatkan kadar hormon *melatonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha* (Soleha & Novitasari, 2019).

Hal ini dukung penelitian oleh penelitian Anggraini & Sari (2020), yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan”, juga memperlihatkan bahwa pada bayi yang diberikan perlakuan pemijatan, tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, dan ketika bangun tidur, bayi tampak ceria. Setelah diberikan intervensi pijat bayi, rata-rata frekuensi bangun pada malam hari sebanyak 2x dan frekuensi tidur siangnya sebanyak 2x.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis. Rasa nyaman pada bayi setelah dipijat itu seperti apa yang dijelaskan konsep teori kenyamanan (*teori of comfort katherine kolcaba*) yang menjelaskan konsep teori nyaman adalah kebutuhan kenyamanan, intervensi nyaman, intervening variable, peningkatan kenyamanan *of healt seeking behavior* (HSBs) dan *integritas institusional*. Pijat termasuk dalam intervensi kenyamanan untuk meningkatkan kenyamanan klien (Kolcaba, 2003 dalam Anggraini & Sari, 2020).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sesudah diberikan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* akan mengalami peningkatan kualitas tidur bayi dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur bayi baik, bayi tidurnya

akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan ceria. Selain itu, pijat bayi juga dapat dilakukan kesemua umur bayi dengan frekuensi gerakan sesuai umur bayi, semakin banyak usia bayi semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dapat digunakan.

d. Menganalisis Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong.

Berdasarkan hasil sebelum diberikan perlakuan menunjukkan bahwa bayi yang mengalami masalah ringan dalam kualitas tidurnya, tetapi sesudah diberikan perlakuan berupa pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*, bayi yang mengalami masalah ringan menjadi tidak ada masalah kualitas tidurnya. Melihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada bayi, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* yang diberikan berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih.

Berdasarkan tabel 4.5 Menunjukkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji *wilcoxon*, terlihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih.

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan pijat bayi terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa

aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Kamalia & Nurayuda, 2022).

Pijat bayi menggunakan *essential 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 *essential oil lavender* ini akan bermanfaat untuk dapat menenangkan bayi, bayi mudah tertidur di malam, dan tidak terlihat lemas dan menangis saat bangun tidur setelah dilakukan pemijatan dengan *essential oil lavender*. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang baik sesuai dengan pertumbuhannya.

Pada bayi yang diberikan pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar hormon *sekresi serotonin* yang dihasilkan dalam pemijatan. Peningkatan kualitas tidur senyawa *linalool asetat* yang terkandung dalam minyak *essential oil lavender* masuk kedalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke *hipotalamus* dan meningkatkan kadar hormon *melatonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha* (Soleha & Novitasari, 2019).

Menurut penelitian Kalsum & Setiawati (2021), penambahan minyak *essential oil lavender* untuk terapi pijat bayi menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Digunakan sebagai pendukung terapi pijat karena minyak *essential oil lavender* yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), *antispasmodic*, *analgesic*, *antiseptic*, mengobati sebagai gangguan kulit dan senyawa ekster yang terkandung dalam minyak *essential oil lavender* sangat baik mempunyai manfaat mengendorkan dan melemaskan otot-otot yang tegang.

Penelitian ini didukung oleh Handriana & Nugraha (2019) dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan *Essential Oil Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka”. Menunjukkan bahwa hasil sig.(2-tailed) atau nilai $p = 0,000$ karena nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p \leq \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Yang berarti pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik, sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur akan terpenuhi dengan baik. Jadi, pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* berpengaruh kualitas tidur bayi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang pengaruh pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* terhadap kualitas tidur bayi pada usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa perlakuan pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* yang diberikan berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Hasil penelitian ini diharapkan para bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan *essential oil lavender* kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas izin pelaksanaan penelitian ini, kepada Bapak Kelurahan Talang Benih beserta staf yang telah membantu dalam proses pengumpulan data penelitian dan seluruh orang tua bayi yang telah mengizinkan bayinya untuk menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handriana, I. and Nugraha, Y. (2019) 'Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka', *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), pp. 79–92. doi:10.51997/jk.v7i2.74.
- Choiriah, A. (2019) 'Pengaruh Kombinasi Akupresure Titik Ear Shenmen dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Malang'. Malang
- Soleha, M. and Novitasari, A. (2019) 'Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan', *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 4(1), pp. 49–56.
- Widodo, D.P. and Soetomenggolo, T.S. (2016) 'Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya', *Sari Pediatri*, 2(3), p. 139. doi:10.14238/sp2.3.2000.139-45.
- Andini, I.F., Susanti, E. and Puspita, Y. (2021) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Optimalisasi Breastfeeding Self-Efficacy Di PMB Kabupaten Rejang Lebong The Effect Of Baby Massage On The Optimization Of Breastfeeding Self- Efficacy In PMB Rejang Lebong', *Sapta Bakti*, 6(1), pp. 8–16.
- Ismar Agustin, Khenia Arini Sekar Arum, P.N. (2020) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan' *Aisyiyah Medika*
- Purwanto (2014) *Modul Pijat Bayi*.
- Andini, I.F., Puspita, Y. and Susanti, E. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Nafas Dalam pada Ibu Bersalin terhadap Persepsi Nyeri Persalinan', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), pp. 10–18.
- Anggraini, R.D. and W.A, S. (2021) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan', *Penelitian Kesehatan*, pp. 25–32.
- Kamalia, R., & N. (2022) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Muara Enim Kabupaten Muara Enim', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), pp. 105–113.
- KALSM, U. (2021) 'Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Program Studi Diploma Iv Kebidanan', p. 10.