

## **PENGARUH PIJAT BAYI DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN DI PMB I KOTA DEPOK**

*Eli Yusti<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

### **ABSTRAK**

*Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi dan minyak aromaterapi lavender. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. salah satu cara yaitu Pijat bayi. Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh Pijat bayi Dan Minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan di Wilayah PMB I. Penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah bayi usia 1-24 bulan. Sampel penelitian 25 bayi usia 1- 24 bulan, secara non probability sampling. Variable independent Pijat bayi dan minyak aromaterapi lavender dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 1-24 bulan sebelum diberi Pijat bayi mayoritas kurang sebanyak 22 responden (88%) dan kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan setelah di lakukan baby massage mayoritas baik sebanyak 25 responden (100%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan  $pvalue = 0,02 < \alpha(0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-24 bulan di Wilayah Kerja desa cijeler kec situraja .Kata*

*Kata kunci : Pijat bayi, aromaterapi lavender, kualitas tidur, bayi usia 1-12 bulan*

## Pendahuluan

Bayi adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan perhatian khusus. (Gultom, 2020) Akan tetapi, Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah pola tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. (Sukmawati & Nur Imanah, 2020)

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang itu tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada saat orang dalam kondisi bangun. Kualitas tidur pada anak dapat memberikan dampak, baik pada aspek pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak. Masalah pertumbuhan dan perkembangan pada balita akan memberikan dampak buruk nantinya jika tidak tertangani dengan baik. (Khairiah & Fitriani, 2020)

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. (Supriatin et al., 2022). Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian Whittingham dan Douglas (2014) yang mengatakan bahwa 27% ibu mengeluh jika bayi mereka mengalami masalah tidur pada 6 bulan pertama setelah kelahiran. (Soleha & Novitasari, 2020)

Menurut data di Jawa Barat tahun 2019 Kualitas tidur pada bayi sebesar (29,40%). Hal ini ditunjukkan oleh terganggunya jam tidur pada bayi yaitu kurang dari 14-18 jam/hari. Bayi akan terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam. (Sinaga et al., 2022)

Ada beberapa faktor penyebab bayi kesulitan memulai tidur yakni diantaranya: lingkungan, latihan fisik, nutrisi, dan penyakit. Penelitian lain juga menyampaikan bahwa faktor yang menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur yaitu lingkungan, pengaturan tempat tidur bayi, dan posisi bayi pada saat tidur. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, menurut beberapa orangtua bayi mengungkapkan

bahwa anaknya terkadang sering terbangun di malam hari sekitar 1-3 kali terbangun, waktu terjaganya hampir 30 menit hingga 1 jam, total waktu tidurnya < 11 jam perhari. Pada saat terjaga di malam hari, bayi biasanya bermain yang menimbulkan bayi rewel dan tidak segar saat terbangun keesokan harinya. (Suryati, 2020)

Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu. Kualitas tidur bayi merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan bayi dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. (KALSM, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baroroh (2016), banyak cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi, cara tersebut antara lain dengan tindakan non farmakologis. Beberapa tindakan non farmakologis yang digunakan antara lain terapi murotal al quran, terapi musik relaksasi, terapi macam-macam aromaterapi dan pijat bayi.

Salah satu cara penatalaksanaan non farmakologis Salah satu cara yang aman dan nyaman adalah dengan bayi *massage* yang merupakan jenis stimulasi berupa sentuhan yang akan merangsang fungsi maupun struktur dari sel-sel dalam otak (Rifdi & Putri, 2020). Sentuhan merupakan salah satu cara sederhana ibu untuk berkomunikasi dengan bayinya, sentuhan merupakan wujud kasih sayang terhadap bayinya juga sentuhan ibu pada bayinya memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Sentuhan, elusan, serta pijatan adalah makanan bagi bayi. Makanan ini sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein. Salah satu sentuhan yang dikenal memberikan banyak manfaat yaitu pijat bayi. Stimulasi sentuhan yang sudah berabat abat dari nenek moyang kita yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun (pijat). Pijat dipraktikkan secara menyeluruh hampir di seluruh kawasan dunia. Seni ini telah diajarkan dari generasi ke generasi walaupun tidak secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat memberikan efek positif pada tubuh manusia (Erlina et al., 2023)

Salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar

biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya. (Sinaga et al., 2022)

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Pratiwi, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Setiawandari, 2019)

Aromaterapi dapat membantu bayi menjadi lebih tenang, karena molekul aromaterapi terdispersi, sehingga akan menyebar dan menstimulasi sistem syaraf pusat untuk relaksasi serta pengobatan. Keuntungan lain dari aromaterapi adalah dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kelelahan. (Putri et al., 2023)

Bunga lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Mayangsari & Sari, 2021) Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf. (KALSM, 2021)

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut Penelitian dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan seperti: Minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool acetat (26,12%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan dalam minyak lavender adalah linalool acetat. Linalool acetat memiliki fungsi mengendorkan dan melemaskan otot-otot yang tegang, selain itu kandungan tersebut juga dapat membuat tidur nyenyak

dan mengurangi insomnia. Karena khasiat inilah bunga lavender sering digunakan sebagai bahan lotion anti nyamuk. (Soleha & Novitasari, 2020)

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di PMB I Kota Depok”

## Metode

Sesuai dengan tujuan dan karakteristiknya, penelitian ini menggunakan rencana penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan *one group pretest-posttest design*. Dikatakan demikian karena ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan intervensi. (Kusumastuti et al, 2020; 43)

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisa Univariat

Data umum akan menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi, pernah mendapatkan *baby massage* sebelumnya di PMB I

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
5 Bulan	5	20
6 Bulan	8	32
7 Bulan	5	20
8 Bulan	7	28
Total	25	100

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan mayoritas usia bayi ialah 6 bulan (32%) sebanyak 8 bayi, sedangkan minoritas terdapat pada bayi usia 5 bulan (20%) 5 bayi dan 7 bulan (20%) 5 bayi.

b. Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	13	52
Perempuan	12	48
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.2 mayoritas bayi yaitu dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 13

bayi (52%) dan minoritas dengan jenis kelamin Perempuan berjumlah 12 bayi (48%)

### c. Status Kesehatan

Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sehat	25	100
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bayi dalam keadaan sehat sebanyak 25 bayi (100%)

### d. Baby Massage

Baby Massage	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sudah	3	12
Belum	22	88
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan mayoritas bayi belum mendapatkan pijat bayi sebanyak 22 bayi (88%), sedangkan bayi yang sebelumnya pernah mendapatkan pijat bayi sebanyak 3 bayi (12%).

### e. Kualitas tidur bayi sebelum massage

Kualitas tidur <i>pre test</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	12
Kurang	22	88
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan kualitas tidur bayi yang kurang sebanyak 22 bayi (88%), dan bayi yang kualitas tidur baik sebanyak 3 bayi (12%).

### f. Kualitas tidur bayi sesudah *massage*

Kualitas tidur <i>post test</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	25	100
Kurang	0	0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan kualitas tidur bayi sesudah diberikan perlakuan *massage* tidur bayi menjadi baik sebanyak 25 bayi (100%).

## 2. Analisa Univariat

Kualitas Tidur bayi usia 5-8 bulan dilakukan dan tidak dilakukan baby Massage

Kualitas tidur sebelum dilakukan <i>baby massage</i>	Kualitas tidur sesudah dilakukan <i>baby massage</i>				Jumlah		p
	Baik		Kurang		Total		
<i>massage</i>	f	%	F	%	f	%	
Baik	3	12	0	0	3	12	<.001
Kurang	22	88	0	0	22	88	
Total	25	100	0	0	25	100	

Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 5-8 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* yaitu sebanyak 22 bayi (88%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah  $<.001 < \alpha (0.05)$ . Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 5-8 bulan. Di Wilayah Kerja Posyandu Di PMB I.

## B. Pembahasan

### 1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 22 responden (88 % ). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel 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.

Menurut (KALSM, 2021) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa

selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas usia bayi ialah 6 bulan (32%) sebanyak 8 bayi, sedangkan minoritas terdapat pada bayi usia 5 bulan (20%) 5 bayi dan 7 bulan (20%) 5 bayi.

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. 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 sesuai pendapat (Gultom, 2020). 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 tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 25 bayi status kesehatannya adalah sehat sebanyak 25 bayi (100 %). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*. Hal ini sesuai pendapat (Suryati, 2020). Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

## 2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan Baby Massage

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 1-24 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 25 responden (100%). Menurut peneliti 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. Hal ini sesuai pendapat (Soleha & Novitasari, 2020). Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan

fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Menurut peneliti bayi yang berumur 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 sesuai pendapat (Soleha & Novitasari, 2020). Bayi umur 3–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan *baby massage* 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. Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby massage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat (Setiawandari, 2019). Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan



(alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Suryati, 2020)

### 3. Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi Usia 1-24 bulan

Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 5-8 bulan sebelum dan sesudah dilakukan baby massage yaitu sebanyak 22 bayi (88%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $p$  value adalah  $<.001 < \alpha$  (0.05). Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa ada pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 5-8 bulan. Di Wilayah Kerja Posyandu Di PMB I. Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan Pijat bayi dan pemberian minyak aromaterapi lavender. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Pratiwi, 2021). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya.. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Hartanti & Nurlaela, 2021)

Penelitian ini di dukung oleh beberapa 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". Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan di wilayah kerja Posyandu PMB I.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi dan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-24 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan di Posyandu Desa Cijeler sebelum dilakukan *baby massage* mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 22 bayi (88 %).
2. Kualitas tidur bayi usia 1-24 bulan di Posyandu Desa Cijeler sesudah dilakukan *baby massage* mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 25 bayi (100 %).

Ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi 1-24 bulan di Posyandu Desa Cijeler dengan nilai *probabilitas* (0,01) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$  ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

### Daftar Pustaka

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi*

- Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. 1–89. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Hartanti, R. D., & Nurlaela, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan dan Penyakit Sistem Perkemihan Selama Kehamilan. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 9–16. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i1.295>
- Henry, D., Ackerman, M., Sancelme, E., Finon, A., Esteve, E., Nwabudike, L. C., Brancato, L., Itescu, S., Skovron, M. L., Solomon, G., Winchester, R., Learning, M., Cookbook, R., Husain, Z., Reddy, B. Y., Schwartz, R. A., Brier, J., Neal, D. E., Feit, E. M., ... Rello, J. (2020). fisiologis pada bayi. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(8), 709.e1-709.e9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- KALSM, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Program Studi Diploma Iv Kebidanan*. 10.
- Khairiah, R., & Fitriani. (2020). Efektifitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di BPM Ina Mursinah Cikupa-Tangerang. *Wellness And Healthy Magazine Literatur*, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.30604/well.238422022>
- Marisya, A., & Sukma, E. (2020). Konsep Model Discovery Learning pada Pembelajaran Tematik Terpadu di Sekolah Dasar Menurut Pandangan Para Ahli. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 4(3), 2191.
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.523>
- MIFTA, A. K., & FAJRI, M. H. (2019). *Minyak Angin Aromatherapy*.
- Nurchahaya. (2020). *Skripsi Nurchahaya Gultom Pdf*.
- Pratiwi, T. (2021). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadjiah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13. <https://media.neliti.com/media/publication/s/432618-none-51a7a905.pdf>
- Putri, M. K., Rosita, M. E., & Sutanto, A. V. (2023). Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 142–152. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i2.2288>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Setiawandari. (2019). Modul stimulasi pijat bayi dan balita. In *Research Gate* (Issue November 2019).
- Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudyanto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Soleha, M., & Novitasari, A. (2020). 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), 49–56. [http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia\\_medika/article/view/130](http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130)
- 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>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari

- Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.  
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- SURYANI, T. E., SURYANTARA, B., & PABIDANG, S. (2023). Perbedaan Efektivitas Media Edukasi Weblog Dan Leaflet Tentang Pengetahuan Tanda Bayi Cukup Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 168–179.  
<https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4542>
- Suryati, E. O. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, ISSN(2), 33–40.  
<http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspjDOI:https://doi.org/10.32504/hspj.v%25vi%25i.211>
- Utami, D. W., Widodo, P., & Silvitasari, I. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan ...*, 2(4), 471–482.  
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.1993>
- yoel octobe purba. (2021). Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan. *Widini Bhakti Persada Bandung*, 01(02), 3–26.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.  
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89.  
<https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Hartanti, R. D., & Nurlaela, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan dan Penyakit Sistem Perkemihan Selama Kehamilan. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 9–16.  
<https://doi.org/10.23917/abdigeomedisain.s.v2i1.295>
- Henry, D., Ackerman, M., Sancelme, E., Finon, A., Esteve, E., Nwabudike, L. C., Brancato, L., Itescu, S., Skovron, M. L., Solomon, G., Winchester, R., Learning, M., Cookbook, R., Husain, Z., Reddy, B. Y., Schwartz, R. A., Brier, J., Neal, D. E., Feit, E. M., ... Rello, J. (2020). fisiologis pada bayi. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(8), 709.e1-709.e9.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- KALSM, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Program Studi Diploma Iv Kebidanan*. 10.
- Khairiah, R., & Fitriani. (2020). Efektifitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di BPM Ina Mursinah Cikupa-Tangerang. *Wellness And Healthy Magazine Literatur*, 2(February), 124–137.  
<https://doi.org/10.30604/well.238422022>
- Marisya, A., & Sukma, E. (2020). Konsep Model Discovery Learning pada Pembelajaran Tematik Terpadu di Sekolah Dasar Menurut Pandangan Para Ahli. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 4(3), 2191.
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1.  
<https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.523>
- MIFTA, A. K., & FAJRI, M. H. (2019). *Minyak Angin Aromatherapy*.
- Nurchahaya. (2020). *Skripsi Nurchahaya Gultom Pdf*.
- Pratiwi, T. (2021). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.  
<https://media.neliti.com/media/publication-s/432618-none-51a7a905.pdf>
- Putri, M. K., Rosita, M. E., & Sutanto, A. V. (2023). Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 142–152.



- <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i2.2288>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Setiawandari. (2019). Modul stimulasi pijat bayi dan balita. In *Research Gate* (Issue November 2019).
- Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudiyanto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Soleha, M., & Novitasari, A. (2020). 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), 49–56. [http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia\\_medika/article/view/130](http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130)
- 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>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- SURYANI, T. E., SURYANTARA, B., & PABIDANG, S. (2023). Perbedaan Efektivitas Media Edukasi Weblog Dan Leaflet Tentang Pengetahuan Tanda Bayi Cukup Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 168–179. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4542>
- Suryati, E. O. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, ISSN(2), 33–40. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspjDOI:https://doi.org/10.32504/hspj.v%25vi%25i.211>
- Utami, D. W., Widodo, P., & Silvitasari, I. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan ...*, 2(4), 471–482. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.1993>
- yoel octobe purba. (2021). Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan. *Widini Bhakti Persada Bandung*, 01(02), 3–26.