

Pengaruh *Baby Massage* Dengan *Fennel Oil* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Lucia Kenya

STIKES Telogorejo Semarang

Nella Vallen IP

STIKES Telogorejo Semarang

Resa Nirmala Jona

STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis: kenyalucia1993@gmail.com

Abstract: *Babies need adequate quality sleep because sleep is important for babies to mature their brains. The baby's body will produce growth hormone when sleeping, so the baby needs enough sleep for optimal development. One factor that influences infant development is rest or the length of sleep. To determine the effect of baby massage with fennel oil on the sleep quality of infants aged 3–12 months. Method one group pretest-post-test design. This study consisted of babies who visited intending to do baby massage at the Ananda Ambarawa Baby Spa Clinic in the January-February 2023 period. There were as many as 70 babies, so in a month, there were an average of 35 babies. The sampling technique in this study was purposive sampling, with a population of 35 infants and 32 infants as respondents. The PSQI questionnaire (Pittsburgh Sleep Quality Index) was the research instrument used. Data analysis used the Wilcoxon statistical test. The Wilcoxon statistical test showed that the p value was $<0.001 < \alpha (0.05)$. The results of this study indicate that every 1-time baby massage intervention with fennel oil can potentially improve the quality of sleep for babies at 3–12 months of age 4,460 times. This result showed that H_a is accepted. In conclusion, baby massage with fennel oil affects sleep quality in infants aged 3–12 months. It is hoped that midwives can continue to motivate mothers and parents to perform infant massage and can be an additional reference for increasing the knowledge and insights of midwifery students, who are expected to become one of the most effective midwifery interventions to improve infant sleep quality.*

Keywords: *baby massage, sleep quality for babies 3–12 months, fennel oil*

Abstrak: Bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Untuk mengetahui pengaruh *baby massage* dengan *fennel oil* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Metode *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini adalah bayi yang berkunjung dengan tujuan melakukan *baby massage* di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa untuk melakukan *baby massage* pada periode bulan Januari-Februari 2023 sebanyak 70 bayi, sehingga dalam sebulan rata-rata sebanyak 35 bayi. Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 35 bayi dan jumlah responden sebanyak 32 bayi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep quality Index*). Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan p value adalah $<0.001 < \alpha (0,05)$. Dari hasil penelitian ini menunjukkan dimana setiap 1 kali intervensi *baby massage* dengan *fennel oil* yang diberikan dapat berpotensi 4.460 kali meningkatkan kualitas tidur bayi pada usia 3-12 bulan. Hal ini menunjukkan H_a diterima. Kesimpulan bahwa ada pengaruh *baby massage* dengan *fennel oil* terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan. Diharapkan bidan dapat terus memotivasi ibu dan orangtua untuk melakukan pijat bayi dan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan peserta didik kebidanan dan diharapkan menjadi salah satu intervensi kebidanan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: *baby massage, kualitas tidur bayi 3-12 bulan, fennel oil*

PENDAHULUAN

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 hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Shelvy, 2019, hlm 2).

Setiap tingkatan usia pada manusia membutuhkan waktu tidur yang berbeda-beda. Dilihat dari segi durasi, kualitas, maupun pola tidur akan berubah-ubah selama manusia hidup, terutama pada 5 tahun pertama. Bayi yang baru lahir dapat menghabiskan sekitar 80% waktunya dalam sehari untuk tidur sedangkan sebagian besar balita menghabiskan waktu setengah hari atau lebih untuk tidur (*Indonesian Journal of Medicine and Health* dalam Irwanto, 2021, hlm 28). Menurut Kemenkes, 2018 bayi usia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur selama 14-18 jam sehari. Sedangkan bayi yang berusia 1-18 bulan membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari, termasuk tidur siang.

Bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur di tahap *Rapid Eye Movement (REM)*. Kematangan otak sangat dibutuhkan oleh bayi untuk proses tumbuh kembang. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi rentan penyakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi pun akan ikut terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu. Bayi yang memiliki pola tidur yang nyenyak dan teratur akan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya sebab pada masa inilah bayi mengalami proses tumbuh kembang. Tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting dan memiliki peranan yang tidak dapat tergantikan satu sama lainnya. Anak yang tidur di siang hari dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan akan tertidur pulas di malam hari (Raniah, Kusumawaty, & Setiawaty, 2021 hlm 76-77).

Pada penelitian Mindell, et al.,(2022, hlm 67-72) ditemukan bahwa sepertiga dari respondennya (34.5%) mengalami adanya gangguan tidur. Penelitian pada anak usia 0-36 bulan di Tulungagung melampaui angka 31% mengalami gangguan tidur, 16% memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 12,8% yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan sebanyak 4% yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam. Dengan memperhatikan akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan *baby massage*.

Baby massage merupakan pijatan yang diberikan pada bayi secara lembut dan berirama. Jika dilakukan secara rutin dapat menstimulasi sistem organ dan motorik bayi. Melakukan *baby massage* secara rutin dapat membuat bayi menjadi lebih nyaman, tidur nyenyak, dan jarang sakit. Bayi juga menjadi lebih riang dan jarang rewel. Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain. Pencernaan lebih baik, jarang sembelit, kembung maupun diare, juga dapat memperlancar peredaran darah dan otot-otot bayi menjadi lebih kuat (Regia, 2019). Pijat pada bayi juga dapat merangsang sistem saraf pusat. Sentuhan fisik pada bayi akan mengirim sinyal ke otaknya untuk memproduksi lebih banyak endorfin dan serotonin, yaitu hormon yang dapat membuat perasaan bahagia dan nyaman (Airindya, 2022).

Menurut *Asian Nursing Research Journal* (2012), stimulasi indra peraba bayi yang tepat berdampak positif pada perkembangan psikososial dan mendorong keterikatan antara ibu dan bayinya. Pijat bayi dapat membantu penambahan berat badan dan pertumbuhan secara keseluruhan, serta lamanya bayi tidur dan seberapa nyenyak mereka tidur. Dapat digunakan untuk menenangkan bayi kolik dengan mengurangi stres, mempererat ikatan dengan orang tua dengan melepaskan hormon oksitosin (hormon rasa nyaman) dan menurunkan kadar kortisol (hormon stres) pada bayi (Tiret & Hodges, 2016). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu, dengan melakukan pijat bayi menggunakan *essential oil*.

Essential Oil adalah minyak alami yang diekstrak dari satu jenis tanaman tertentu, biasanya minyak ini didapatkan dari akar, batang, daun, bunga dan buah-buahan. Minyak esensial atau minyak atsiri sendiri biasanya digunakan sebagai aromaterapi yang dipercaya memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. *Essential oil* menjadi jenis minyak alami yang digunakan sepanjang sejarah sebagai obat dan juga terapi kesehatan. Umumnya, minyak ini digunakan sebagai aromaterapi yang dihirup agar menimbulkan rasa menenangkan. Selain itu, minyak esensial dipercaya mempunyai banyak manfaat, seperti menghangatkan tubuh, membantu menyembuhkan infeksi bakteri gatal, membantu tidur lelap, mengatasi sakit kepala, memperbaiki mood, merawat inflamasi pada tubuh, dan menangkis akibat serangan serangga, merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh (Khoirullisa, 2019, hlm 12-13)

Fennel oil atau sering disebut minyak adas adalah salah satu *essential oil* yang banyak manfaatnya antara lain mengurangi dan mencegah kejang usus, meredakan gas dan sembelit, serta mengatasi berbagai masalah pencernaan (Wardani, 2017). Aromanya yang sedikit pedas dan berbalut manis seperti rempah ini dapat dengan mudah menguap sehingga penggunaannya

pun dapat diaplikasikan dengan mudah dan cepat menyerap untuk digunakan pada pemijatan bayi.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk memperoleh data bayi di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa terdapat 10 bayi yang melakukan kunjungan untuk *baby massage* dan 8 diantaranya mengalami gangguan tidur, 2 bayi mengalami durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 3 bayi yang terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali, dan 3 bayi yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam.

Bayi yang berkunjung di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa dengan tujuan untuk *baby massage* pada bulan Januari-Februari sebanyak 70 bayi memiliki rentang usia yang beragam. Terdapat 9 bayi pada rentang usia 1-2 bulan, 47 bayi pada rentang usia 3-11 bulan, dan terdapat 14 bayi pada usia 12 bulan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas yang menyebutkan bahwa bayi dapat mengalami gangguan tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhannya dan *baby massage* dengan *essential oil* adalah merupakan salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *baby massage* dengan *fennel oil* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *experimental design*. Jenis penelitian ini menggunakan *pre eksperimental*, dengan tipe *one group pretest-posttest design*.

Populasi penelitian ini adalah bayi yang berkunjung dengan tujuan melakukan *baby massage* di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa untuk melakukan *baby massage* pada periode bulan Januari - Februari 2023 sebanyak 70 bayi. Dalam satu bulan rata-rata 35 bayi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 responden dengan menggunakan rumus Slovin.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dan metode jenis yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep quality Index*). Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	(n)	(%)	
Usia	3-6 bulan	17	53.1
	7-9 bulan	8	25
	10-12 bulan	7	21.9
	Total	32	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	37.5
	Perempuan	20	62.5
	Total	32	100
Status Kesehatan	Sehat	32	100
	Sakit	0	0
	Total	32	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik usia bayi yang melakukan *baby massage* dengan *fennel oil* di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa adalah mayoritas berusia 3-6 bulan sebanyak 17 responden (53.1%). Hasil penelitian oleh Gultom (2020) di wilayah kerja Puskesmas Longat menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 4 bulan sebanyak 12 responden (40%) yang melakukan *baby massage*.

Menurut IDAI (2015) durasi tidur pada bayi usia 3 bulan pertama selama 14-15 jam kemudian pada bayi usia 4-6 bulan selama 13-14 jam dan perubahan durasi tidur pada bayi akan terjadi perubahan selama 12 bulan kehidupan awalnya. Hal tersebut disebabkan oleh bayi belum memiliki jam biologis tubuh atau ritme sirkadian seperti orang dewasa.

Berdasarkan promosi kesehatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (2022) menyatakan bahwa bayi sudah bisa dipijat sejak berusia 0 bulan untuk membantu merangsang titik-titik sensor dan fleksibilitas sendi. Sepanjang kita mengindahkan kaidah memijat bayi, maka bayi akan memperoleh manfaat maksimal dari kegiatan pijat bayi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin bayi yang melakukan *baby massage* dengan *fennel oil* di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa adalah mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (62.5%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Afipah (2018) di wilayah kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai mayoritas responden yang melakukan *baby massage* berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (67.6%).

Pendapat yang sama pada penelitian yang dilakukan Sulistyowati *et al* (2021) mengemukakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki bersikap lebih aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi berjenis kelamin laki-laki aktif melakukan aktifitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah

kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu potensi bayi berjenis kelamin laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur.

Menurut peneliti hal tersebut dikarenakan menyesuaikan responden yang ada dan diperoleh dari tempat melakukan penelitian yang berbeda satu dengan yang lainnya. Prosedur pemijatan yang dilakukan peneliti kepada responden yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan tidak ada perbedaan karena unsur utama pijat bayi adalah sentuhan, bukan tekanan yang dapat mengubah gelombang otak sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada bayi yang pada akhirnya akan menimbulkan kantuk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik status kesehatan bayi sebelum dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil* di Klinik *Baby Spa* Ananda Ambarawa adalah seluruhnya dalam kategori sehat sebanyak 32 responden (100%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultom (2020) menyatakan bahwa sebagian besar respondennya sebanyak 28 bayi (93.3%) dalam kategori sehat. Menurutnya, bayi yang dikategorikan memiliki kualitas tidur cukup yaitu tidur malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam.

Berdasarkan data pada status kesehatan bayi menurut penelitian Muawanah *et al* (2019) dikemukakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri diantaranya faktor nutrisi, kondisi fisik, lingkungan, dan penyakit. Jika faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi mengalami gangguan tidur yang akan berdampak buruk pada pertumbuhan fisik, emosi, kognitif, dan gerak.

Dalam penelitian ini diperoleh data status kesehatan pada reponden seluruhnya dalam kategori sehat, oleh karena bayi dengan kondisi tidak sehat atau sedang sakit akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*.

Tabel 4.2
Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Baby Massage* dengan *Fennel Oil*

Kualitas Tidur Bayi	Sebelum <i>baby massage</i> dengan <i>fennel oil</i>		Sesudah <i>baby massage</i> dengan <i>fennel oil</i>	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	0	0	18	56.3
Cukup	19	59.4	11	34.4
Kurang	13	40.6	3	9.4
Total	32	100	32	100

Dalam penelitian ini kualitas tidur bayi dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil* sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 19 responden (59.4%) dan terdapat 13 responden (40.6%) memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang yang diperoleh dari keseluruhan reponden yang diteliti yaitu sejumlah

32 responden. Menurut Siska (2023) kualitas tidur bayi dikatakan baik jika bayi dapat tidur malam selama ≥ 9 jam, jika terbangun pada saat tidur adalah ≤ 3 kali, dan lamanya tidak lebih dari 1 jam, selain itu bayi cenderung tidak rewel, menangis, ataupun sulit tertidur kembali.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aryani *et al* (2022) bahwa bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami tanda-tanda gangguan kecerdasan, seperti kesulitan berkonsentrasi, daya ingat lemah dan hilangnya kreativitas. Sekitar seperempat anak mengalami masalah tidur dalam tiga tahun pertama kehidupan mereka. Ketidacukupan dan masalah tidur pada anak disebabkan oleh berbagai sebab yang dapat berdampak pada kesehatan mental, emosi, fisik, dan sistem imunnya.

Menurut IDAI (2015) hal tersebut dikarenakan pada saat bayi tidur akan mengalami fase *Non REM (Rapid Eye Movement)* yang terkait dengan pemeliharaan sistem imun dan pertumbuhan fisik yaitu fase yang berkaitan dengan sistem yang mengatur kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap suatu hal pada satu waktu, kemampuan untuk mempertahankan suasana hati yang optimistik, rasa percaya diri, kemampuan untuk beradaptasi secara emosional terhadap lingkungan fisik dan sosial.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Febri *et al* (2022) yang berjudul Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. Dalam penelitian ini menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur dari 15 responden dalam kategori kurang meningkat menjadi 16 responden dalam kategori baik dan 4 responden pada kategori kualitas tidur cukup.

Pada penelitian ini didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil* sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 18 responden (56.3%), dalam kategori cukup sebanyak 11 responden (34.4%), dan dalam kategori kurang sebanyak 3 responden (9.4%). Menurut *Stanford Medicine* (2019) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah bayi yang masih ingin terus dekat dengan orangtua sehingga bayi bisa tetap terjaga atau takut ditinggalkan oleh orangtuanya. Hal tersebut terjadi pada 3 responden yang masih dalam kategori kurang meskipun sudah dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil*.

Tabel 4.3
Pengaruh *Baby Massage* dengan *Fennel Oil*
Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

		Ranks			Z	ρ value
		N	Mean Rank	Sum of Ranks		
POST BABY MESSAGE - PRE BABY MESSAGE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-4.460 ^b	<,001
	Positive Ranks	23 ^b	12.00	276.00		
	Ties	9 ^c				
	Total	32				

a. POST BABY MESSAGE < PRE BABY MESSAGE

b. POST BABY MESSAGE > PRE BABY MESSAGE

c. POST BABY MESSAGE = PRE BABY MESSAGE

Hasil penelitian ini telah diuji statistik dengan program SPSS 29 menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat hasil perhitungan ρ value adalah $<0.001 < \alpha (0,05)$. Dari hasil penelitian ini menunjukkan dimana setiap 1 kali intervensi *baby massage* dengan *fennel oil* yang diberikan dapat berpotensi 4.460 kali meningkatkan kualitas tidur bayi pada usia 3-12 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby massage* dengan *fennel oil* terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nabila *et al* (2021) yang berjudul *The Effect Of Baby Massage With Lavender Oil on the Duration Of Infant Sleep* yang menggunakan perhitungan *paired T test* dan menunjukkan hasil ρ value adalah $0.009 < \alpha (0,05)$, sehingga ada pengaruh peningkatan waktu tidur dengan menggunakan *lavender essential oil* saat melakukan pijat bayi.

Pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kadar amino triptofan di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan sekresi serotonin. Serotonin adalah zat transmitter utama yang menyebabkan seseorang tertidur, yang tercapai dengan cara menekan berbagai aktivitas otak, menekan sistem aktivasi retikularis. Asam amino triptofan akan mensintesis serotonin, yang selanjutnya akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP), yang akan berubah menjadi N-asetil serotonin dan akhirnya berubah lagi menjadi melatonin. Melatonin adalah hormon yang paling banyak disekresi oleh kelenjar pineal. Hormon melatonin memiliki peran yang sangat besar dalam meregulasi tidur. Melatonin memiliki efek sedatif yang berasal dari fase pergeseran langsung pada *suprachiasmatic nuclei* (SCN) yang memiliki fungsi sebagai pengendali utama dalam ritme sirkadian dan juga memiliki fungsi untuk menurunkan suhu tubuh, sehingga pada akhirnya akan menimbulkan kantuk. (Anikmahtul, 2019)

Pijatan pada bayi dapat mengubah gelombang otak dan memberikan perubahan yaitu dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha* yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*) dengan demikian pijatan dapat memberikan efek relaksasi pada bayi (Syaukani, 2015).

Pemijatan bayi dengan menggunakan minyak sebagai perantara untuk meminimalisir gesekan antara kulit bayi dan tangan ibu saat memijat bayi adalah hal yang cukup wajar dan telah banyak dilakukan. Namun, seiring berkembangnya jaman, maka minyak yang digunakan semakin beragam seperti *essential oil*. *Essential oil* diketahui memiliki banyak manfaat seperti merangsang regenerasi jaringan atau menstimulasi saraf dan dapat membantu menyeimbangkan frekuensi listrik otak yang memungkinkan agar berfungsi lebih optimal dan efisien, juga ketika *essential oil* terhirup maka dapat membantu untuk melepaskan trauma emosional. (Aulia, 2023)

Minyak adas atau *fennel oil* merupakan salah satu *essential oil* yang dapat kita jumpai dengan mudah. Selain dapat merelaksasikan tubuh dalam penggunaan *fennel oil* untuk pemijatan, kandungan *fennel oil* ini terdapat ekstrak etanol yang diketahui sebagai anti inflamasi, analgesik, dan antipiretik, serta memiliki potensi sebagai antioksidan. Adas juga dipercaya khasiatnya dalam mengatasi gangguan pada pencernaan seperti nyeri kolik, mual, dan perut kembung. Sehingga *fennel oil* ini dapat dijadikan sebagai minyak untuk pijat bayi agar mendapatkan khasiat ganda (Susilo, 2019 hlm 347 dalam Wardani, 2017)

SIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia sebagian besar berusia 3-6 bulan sebanyak 17 responden (53.1%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (62.5%), dan berdasarkan status kesehatan seluruh responden dalam kondisi sehat sebanyak 32 responden (100%)
2. Kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil* sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 19 responden (59.4%)
3. Kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* dengan *fennel oil* sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 18 responden (56.3%)
4. Ada pengaruh *baby massage* dengan *fennel oil* terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan dengan nilai $p\ value$ adalah $0.001 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Afipah, S. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018 <http://repo.poltekkesmedan.ac.id/jspui/handle/123456789/2615/simplesearch?filterquery=Afipah+Septalina%2C+Hutasuhut&filtername=author&filtertype>equals>. diakses pada 23 Juli 2023
- Airindya, d. (2022). Ketahui Beragam Manfaat Pijat Bayi. Retrieved from Alodokter: <https://www.alodokter.com/ketahui-beragam-manfaat-pijat-bayi> diakses 15 Februari 2023
- Anikmahtul, C. (2019). Pengaruh Kombinasi Akupresur Titik Ear Shenmen Dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Malang. Retrieved from <http://repository.ub.ac.id/175363/7/Anikmahtul%20Choiriah.pdf> diakses pada 13 Mei 2023
- Aryani. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. Jurnal Ilmu Keperawatan Anak, <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jika/article/download/1284/673/6080>. diakses pada 20 Juli 2023
- Ch.O, V., Kojong, Meiske S. Sangi, & Julius Pontoh. (2013). Uji Kualitas Minyak Biji Adas (*Foeniculum vulgare*) yang Diperoleh Dengan Metode Soxhletasi. Retrieved from MIPA Unsrat Online, page 125: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmuo/article/view/3031> diakses 15 Februari 2023
- Dewar, G. (2022). Baby sleep problems caused by medical conditions: Does your baby suffer from GERD, cow's milk allergy, or snoring? Retrieved from Parenting Science: <https://parentingscience.com/baby-sleep-problems/> diakses 30 Maret 2023
- Dewi, S. (2020). Pijat & Asupan gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Febri, S., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Efektifitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur, <http://repository.unas.ac.id/6728/3/Cover%20%28Cover%2C%20Lembar%20Penunjang%2C%20Abstrak%2C%20Kata%20Pengantar%2C%20Daftar%20Isi%29-1.pdf>. diakses pada 21 Juli 2023
- Gultom, N. C. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailingnatal. Retrieved from UNAR: <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2898/1/SKRIPSI%20NURCA%20HAYA%20GULTOM%20PDF.pdf> diakses 15 Februari 2023
- Hidayat, A. A. (2018). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Hutasoit, A. S. (2002). Panduan Praktis Aromaterapi untuk Pemula. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Indrayani, S. (2023). Pijat dan Spa Bayi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur. Retrieved from Pijat dan Spa Bayi, page 182-195: [https://www.google.co.id/books/edition/Pijat dan Spa Bayi Baby Massage and Baby/fUamEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_dan_Spa_Bayi_Baby_Massage_and_Baby/fUamEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0) diakses 16 Februari 2023
- Komisi Etik Kemenkes RI. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta
- Khoirullisa, I. (2019). Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan dengan Spinal Anastesi Di RSUD Muhammadiyah Bantul. Retrieved from Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3580/1/Abstract.pdf> diakses 18 Februari 2023
- Kusmini S, M. N., Sutarmi, MN, & Dr.Melyana Nurul W, M. Kes. (2020). Loving Baby and Spa. Semarang: IHCA.
- Mindell, J. A., Meghan Collins, Erin S. Lechman, Alex Battle, Jun Kohyama, Rini Sekartini, . . . Daniel Y.T Boh. (2022). Caregiver Perceptions of Sleep Problems and Desired Areas of Change in Young Children. Retrieved from Science Direct, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S138994572200065X?via%3DiHub> diakses 20 Januari 2023
- Muawanah, S. & Zalmsyah, F. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0-6 Bulan di Posyandu Permata Hati. <https://www.neliti.com/id/publications/317867/efek-pemberian-massage-bayi-dapat-meningkatkan-kualitas-tidur-bayi-normal-usia-0-6>. diakses pada 24 Juli 2023
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian. Jakarta: Salemba Medika.
- Pacheco, D., & Heather Wright. (2023, Maret 31). Sleep Foundation. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/baby-sleep> diakses 30 Maret 2023
- Parenting Indonesia. (2022). 7 Terapi Sensori Ini Atasi Anak Susah Tidur. Retrieved from Parenting Indonesia: <https://www.parenting.co.id/balita/7-terapi-sensori-ini-atasi-anak-susah-tidur> diakses 25 Februari 2023
- Prof. Dr Irwanto, d. S. (2021). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Anak Usia 0-36 Bulan. Retrieved from News Unair: <https://news.unair.ac.id/2021/07/29/prevalensi-gangguan-tidur-pada-anak-usia-0-36-bulan/> diakses 2 Maret 2023
- Promkes, (2022). Mitos Seputar Pijat Bayi, Mana Yang Benar, Mana Yang Salah? Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/mitos-seputar-pijat-bayi-mana-yang-benar-mana-yang-salah>. diakses pada 20 Juli 2023
- Putri, A. (2016). Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita. Yogyakarta: Genius Publisher.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> diakses 15 Februari 2023

- Raniah, N., Ira Kusumawaty, & Desi Setiawaty. (2021). The Effect Of Baby Massage With Lavender Essential Oil on The Duration Of Infant Sleep. Retrieved from Journal of Maternal and Child Health Sciences, page 76-82: <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.967> diakses 17 Februari 2023
- Regia, d. (2019). Cegah Tantrum Dengan Baby Massage. Retrieved from Rumah Sakit Permata Mufidah Group: <https://rspermata.co.id/articles/read/cegah-tantrum-dengan-baby-massage-> diakses 18 Februari 2023
- Roesli. (2013). Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rohmawati, F. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Retrieved from Stikes Insan Cendekia Medika: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1224/> diakses 20 Januari 2023
- Setyawati, S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Komunitas. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/80097/10/NASKAH%20PUBLIKASI%20SELVY.pdf> diakses 20 Januari 2023
- Sofiani, V., & Rimadani Pratiwi. (2017). Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan-sediaan Farmasi. Retrieved from Farmaka Fakultas Farmasi Universitas Padjajaran, page 127-128: <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/12907> diakses 21 Februari 2023
- Stanford Medicine. (2019). Infant Sleep. Retrieved from Stanford Medicine: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237> diakses 30 Maret 2023
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih. (2011). Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistiyowati, E. A., & Yudha, A. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Retrieved from Jurnal Ilmiah Stethoscope: https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/view/852 diakses 26 Juli 2023
- Syaukani Aulia, (2015) Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal. Yogyakarta, Araska.
- Tanjung, C., & Rini Sekartini. (2004). Masalah Tidur Pada Anak. Sari Pediatri, 138-142.
- Tiret, H., & Rebecca Hodges. (2016). Michigan State Uneversity. Retrieved from https://www-canr-msuedu.translate.goog/news/the_benefits_of_infant_massage diakses 25 Maret 2023
- Tohardi, A. (2019). Pengantar Metodologi Penelitian Sosial + Plus. Pontianak; Tanjungpura University Press.

- Utama, S. (2021). Minyak Esensial. Retrieved from Indonesiare: <https://indonesiare.co.id/id/article/okupasi-2372-minyak-esensial> diakses 27 Februari 2023
- Wardani, D. M. (2017). Satu Harapan. Retrieved from <https://www.satuharapan.com/read-detail/read/adas-berkhasiat-meredakan-kolik> diakses 15 Februari 2023
- Woro, D. (2023). Persiapan Pelaksanaan Pijat dan Spa Bayi. Retrieved from Pijat dan Spa Bayi, page 65: https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_dan_Spa_Bayi_Baby_Massage_and_Baby/fUamEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Kebutuhan+utama+seorang+bayi+adalah+tidur,+karena+pada+saat+%09inilah+terjadi+repair+neurobrain+dan+kurang+lebih+75%25+hormon+pertumbuhan+%09dipr diakses 17 Februari 2023