



## Pengaruh Pemberian *Baby Massage Lavender Essential Oil* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Dita Puji Kusuma<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta (universitas aisyiyah Surakarta kampus 2), Jawa Tengah, Kode Pos: 57146

Korespondensi penulis: [ditakusuma.students@aiska-university.ac.id](mailto:ditakusuma.students@aiska-university.ac.id)

**Abstract** Background : poor sleep quality in babies will result in decreased immunity, impaired growth and physical development, and have an impact on the growth and development of the baby's brain. 1 year of age is a golden period for brain development. Baby Massage is a type of stimulation that will stimulate the development of the structure and function of cells in the brain. The improvement in the quality of baby's sleep during baby massage is due to an increase in the levels of serotonin secretion produced during massage. Apart from the Baby Massage method, adding Lavender Essential Oil also has an effect on improving the quality of baby's sleep because essential oil can influence brain function activities through the nervous system which is related to the sense of smell. Lavender contains esters which can calm and have a direct effect on the nervous system. Objective: to determine the effect of giving Baby Massage lavender essential oil on improving the sleep quality of babies aged 3-12. Method: Pre-Experiment with One Group Pretest Posttest design. Sample of 30 respondents. Respondents were given a massage once and then evaluated after 24 hours. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: The quality of sleep before being given Baby Massage Lavender Essential was that all 30 respondents had poor sleep quality. The majority of sleep quality after being given Baby Massage Lavender Essential was good, namely 27 respondents (90%). The statistical test obtained a p-value of 0.000, <0.05. Conclusion: There is an effect of giving Baby Massage lavender essential oil on improving the sleep quality of babies aged 3-12.

**Keywords** : Baby Massage, Lavender Essential Oil, Sleep Quality

**Abstrak** Latar Belakang : kualitas tidur yang buruk pada bayi akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Usia 1 tahun merupakan periode emas untuk perkembangan otak. Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Selain dengan metode Baby Massage penambahan Essential Oil Lavender juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi karena minyak esensial dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Lavender mengandung ester yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf. Tujuan: mengetahui pengaruh pemberian Baby Massage lavender essential Oil terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12. Metode : Pra Eksperimen dengan One Group Pretest Posttest desain. Sampel 30 responden. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil : Rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan Baby Massage Lavender Essential yaitu 1,47. Rata rata skor kualitas tidur sesudah diberikan Baby Massage Lavender Essential yaitu 3,87. Uji statistik diperoleh p- value sebesar 0,000, < 0,05. Kesimpulan: ada pengaruh pemberian Baby Massage lavender essential Oil terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12.

**Kata kunci** : Baby Massage, Lavender Essential Oil, Kualitas Tidur

### 1. LATAR BELAKANG

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik dan dapat mengurangi daya ingat anak. Pada bayi, tidur mungkin bisa

memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Soleha & Novitasari, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kalsum, 2021) menjelaskan bahwa, berdasarkan WHO (World Health Organization) tahun 2012 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Prevalensi masalah tidur pada usia 0–36 bulan, anak-anak Indonesia tahun 2020 menurut penelitian Irwanto tahun 2021 cukup tinggi yaitu 44.2%. Sedangkan prevalensi gangguan tidur anak usia 0-36 bulan di Provinsi Lampung tahun 2020, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam.

Data diatas menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang Kembali. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi, penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi *neuromuscular* buruk, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Sinaga, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah tidur selain terapi farmakologis dapat dengan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage essential oil lavender*. *Baby massage* akan meningkatkan kadar sekresi serotonin dan melatonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap (Roesli, 2013).

Selain dengan metode *Baby Massage* penambahan *Essential Oil Lavender* juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena minyak esensial ini dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis

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

Hasil studi pendahuluan di PMB Jilly Punnica., S.Tr.Keb, pada bulan Oktober–Desember 2023 terdapat 73 bayi usia 3-12 bulan dan 30 diantaranya mengalami masalah pada kualitas tidur yang menyebabkan bayi menjadi rewel dan gelisah saat menjalankan aktifitasnya. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian *baby massage lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3- 12 bulan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian di PMB Jilly Punnica., S.Tr.Keb sebanyak 135 bayi dari bulan April 2024. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 bayi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik Pemilihan sampel dengan metode *consecutive sampling* yaitu pemilihan sampling melibatkan inklusi subjek berdasarkan kriteria penelitian secara berurutan hingga jumlah yang diperlukan terpenuhi dalam kurun waktu tertentu (Sembiring *et al.*, 2023) Analisis bivariat yang digunakan uji *wilcoxon*.

Kriteria inklusi :

1. Anak usia 3-12 bulan yang memiliki gangguan kualitas tidur
2. Orangtua mengizinkan untuk menjadi responden

Kriteria Eksklusi :

1. Adanya memar dan cedera pada anak yang akan diterapi
2. Anak sedang demam suhu tubuh tinggi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Diberikan *Baby Massage Lavender Essential*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Diberikan *Baby Massage Lavender Essential*

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur Baik	0	0
Kualitas Tidur Buruk	30	100%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa setelah sebelum pemberian *Baby Massage* dengan *Lavender Essential oil* frekuensi bayi usia 3-12 bulan sebanyak 30 anak (100%) seluruhnya dengan kualitas tidur buruk.

Bayi dengan gangguan kualitas tidur berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya karena 75% hormon pertumbuhan akan dikeluarkan saat bayi sedang tidur. Dampak dari tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi, dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, dan daya tahan tubuh menurun, sedangkan dampak psikologi meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalaman lebih rendah. Bayi yang memiliki tidur yang cukup saat bangun tidur bayi bugar dan tidak rewel dan juga pertumbuhan dan perkembangan menjadi optimal (Akib & Merina, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi & Larasati (2023) bahwa dari 15 bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijatan dengan *essensial lavender oil* ditemukan seluruh bayi berada pada kategori kurang (100,0%). 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 sakit dan gelisah (Dewi & Larasati, 2023).

Kuatitas tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi tidur bayi ini juga berkaitan erat dengan faktor lingkungan, keadaan dimana lingkungannya merasa aman dan nyaman juga dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Agar bayi tertidur dengan nyenyak bayi juga membutuhkan nutrisi yang terpenuhi yaitu seperti ASI. ASI juga terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein ini merupakan protein utama pada protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna untuk bayi. Kelelahan akibat aktivitas fisik, hal tersebut juga dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari, dengan mulainya aktif anak usia 6-12 bulan bayi cepat mengalami kelelahan. Selain itu rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot maupun tulang juga dapat mengganggu tidur bayi (Sulistiyowati & Yudha, 2022)

b. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sesudah Diberikan *Baby*

*Massage Lavender Essential*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sesudah Diberikan *Baby Massage Lavender Essential*

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur Baik	27	90%
Kualitas Tidur Buruk	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa setelah pemberian *Baby Massage* dengan *Lavender Essential oil* frekuensi bayi usia 3-12 bulan dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 3 anak (10%) dan dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan menjadi 27 anak (90%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Soleha & Novitasari (2019) dengan hasil setelah dilakukan pemijatan dengan minyak aroma lavender kualitas tidur bayi meningkat yaitu bayi yang tidur  $\geq 12$  jam dalam 24 jam adalah 21 bayi (70%), terbangun  $< 3$  kali pada malam hari sebanyak 26 bayi (86,67%), dan tidak rewel saat bangun tidur sebanyak 23 bayi (76,67%) (Soleha & Novitasari, 2019).

Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini mengendalikan hormon stress, sehingga bayi memiliki efek seperti mudah tidur dan perasaan nyaman, meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Pijat bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak, sehingga pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang beta serta tetha yang dapat dibuktikan dengan menggunakan EEG (*electro ecephalogra*) (Putri *et al.*, 2023).

Pijat bayi menggunakan *esensial oil lavender* yang diberikan pada responden dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah lelah beraktivitas dan pijat bayi menggunakan esensial lavender ini akan bermanfaat untuk dapat menenangkan bayi, bayi mudah tertidur di malam, dan tidak terlihat lemas dan menangis saat bangun tidur setelah dilakukan pemijatan dengan *esensial oil lavender*. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang baik sesuai dengan pertumbuhannya (Kalsum, 2021).

Pada bayi yang diberikan pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar hormone sekresi serotonin yang dihasilkan dalam pemijatan.

Peningkatan kualitas tidur Senyawa ester yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot (Kalsum, 2021).

Minyak esensial dari pijat lavender memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang membantu meningkatkan produksi oksitosin. Lavender adalah salah satu aromaterapi yang berpengaruh pada amigdala di otak dan mampu menghasilkan efek penenang. Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender yang mengandung senyawa *linalol asetat* masuk ke dalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke hipotalamus dan meningkatkan kadar hormon *melantonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Handriana & Nugraha, 2019).

Pada proses pijat bayi dengan aroma lavender, aroma terapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan syaraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan pengobatan. Pada proses pemijatan yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender dibiarkan selama 6 jam tanpa di bersihkan, hal ini bertujuan agar minyak lavender tersebut meresap ke dalam kulit dan bayi dapat menghirup aroma dari minyak lavender tersebut. Karena kandungan yang ada pada minyak lavender yaitu *linalool acetat* memiliki fungsi mengendorkan dan melemaskan otot-otot yang tegang, selain itu kandungan tersebut juga dapat membuat tidur nyenyak dan mengurangi insomnia (Alam, 2024).

Menurut asumsi pemberian pijat bayi dengan menggunakan *esensial oil lavender* sangat efektif untuk dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, terbukti dari 30 anak yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 27 anak dan 3 anak tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Penyebab tidak meningkatnya kualitas tidur yaitu lingkungan dan nutrisi. Bayi tinggal di lingkungan yang ramai sehingga bayi sering terbangun ditambah juga nutrisi yang didapatkan bayi tidak adekuat, yang diakibatkan karena ibu memberikan ASI tidak secara *on demand*, dan asupan MP ASI yang tidak adekuat.

c. Pengaruh Pemberian *Baby Massage Lavender Essential* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

Tabel 3 Pengaruh Pemberian *Baby Massage Lavender Essential Oil* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Kategori	Kualitas Tidur				<i>p-value</i>
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk		
	N	%	N	%	

Sebelum Intervensi	0	0	30	50	
Sesudah Intervensi	27	45	3	5	0.000
Total	27	45	33	55	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui distribusi frekuensi perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* dengan *Lavender Essential oil*, yaitu sebelum intervensi sebanyak 30 responden (100 %) dengan kualitas tidur buruk dan setelah di berikan kompres hangat sebanyak 27 responden (45%) dengan peningkatan kualitas tidur baik.

Dari uji statistika analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* di peroleh *p-value*  $0.000 < 0.05$ , yang artinya ada ada pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap kuanlitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB Jilly Punnica., S.Tr.Keb.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni & Injiyahi (2024) di Bulus Pesantren, Kebumen dengan hasil uji *wilcoxon p-value* = 0,000 yang artinya ada pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Sejalan juga dengan penelitian Dewi & Larasati (2023) di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan essensial lavender oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang dengan *p-value* = 0,000 (Dewi & Larasati, 2023).

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun. Ciri tidur berkualitas adalah wajah saat tidur terlihat rileks, ototnya lemes, setelah bangun terlihat ceria dan aktif, bangun tidur setelah melewati masa REM yakni saat terjadi pembentukan mimpi (Nengsih, 2024).

Salah satu manfaat dari pijat bayi yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Stimulasi pijat bayi yang dilakukan akan merangsang sistem saraf, kekebalan tubuh dan hormon sehingga dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi dan mengalihan rasa nyeri, stress, cemas serta dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh pada bayi. Pemijatan yang dilakukan pada bayi akan meningkatkan kadar asam amino triptofan dalam darah, sehingga metabolisme yang selanjutnya terjadi yaitu peningkatan sekresi serotonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan cara menekan sistem aktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Putri *et al.*, 2023).

Serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-*hidroksitriptofan (5HTP)* yang kemudian menjadi *N-asetilserotonin* dan akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin merupakan hormon yang paling banyak diproduksi dari kelenjar pineal. Melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur. Efeksedatif dari melatonin disebabkan oleh fase pergeseran langsung pada *suprachiasmatic nuclei (SCN)* yang merupakan pengendali utama dalam ritme sirkadian serta memiliki kemampuan dalam menurunkan suhu pusat tubuh, sehingga menyebabkan kantuk (Soleha & Novitasari, 2019).

Minyak lavender dengan kandungan *linalool*-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem *limbic* dimana nantinya aroma akan diproses sehinggakita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactory*, kemudian ke *limbic* sistem pada otak. *Limbic* adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah *cortex cerebral*. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk *amygdala* dan *hipocampus*. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. *Amygdala* sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. *Hipocampus* bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan (Rahmawati *et al.*, 2022).

Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender yang mengandung senyawa *linalol aasetat* 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, yang dapat dibuktikan dengan EEG (*electro encephalogram*) (Soleha & Novitasari, 2019).

Dengan menggunakan *oil lavender* yang manfaat utama dari kandungan *linalool*-nya dapat memberikan efek anti cemas dan rileksasi, dan stimulasi pijat bayi yang dapat merangsang produksi hormon melatonin, apabila dilakukan kombinasi

keduanya dapat memberikan rasa nyaman serta rileksasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Pijat bayi dengan aromaterapi lavender juga mampu menurunkan kadar hormon kortisol yaitu hormon penyebab stress. Dengan penurunan hormon kortisol ini membuat bayi lebih riang dan tidak mudah rewel atau menangis (Putri *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan 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 melakukan pijat bayi, Pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur bayi dengan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur pada pagi hari, dan tidur siang hingga sore tidak berlebihan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian Karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin terbanyak diusia >6 bulan sebanyak 70% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 60%. Sebelum pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* seluruh responden sebanyak 30 anak (100%) dengan kualitas tidur buruk. Sesudah pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil*, bayi dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan yaitu menjadi 3 anak (10%) dan sebanyak 27 anak (90%) dengan kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* = 0,000 (*p-value*<0,05) yang berarti menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB Jilly Punnica., S.Tr.Keb.

#### **5. DAFTAR REFERENSI**

- Akib, H., & Merina, N. D. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(1), 462–468.
- Alam, A. D. (2024). Pengaruh pijat bayi dengan minyak lavender dan pijat bayi dengan baby oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur tahun 2023. 4, 17492–17501.
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Sahabat Pena.
- Dewi, R., & Larasati, T. (2023). Pengaruh pijat bayi dengan essential lavender oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 14(1), 296–302.

- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Gambaran kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan setelah dilakukan pijat bayi menggunakan essential oil lavender di wilayah kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. In *Seminar Nasional Widya Husada 1 “Strategi dan Peran SDM Kesehatan dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan di Era Revolusi Industri 4.0”* (Vol. 4, pp. 627).
- Kalsum, U. (2021). Pengaruh kombinasi pijat bayi dan aromaterapi serai wangi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan. *Repository Stikes Ngudia Husada Madura*, 3(1), 50–58.
- Nengsih. (2024). Pengaruh pijat bayi menggunakan oil lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Klinik PT TBSM. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 3–7.
- 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>
- Soleha, M., & 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), 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)
- Sri Pinti Rahmawati, Retno Wulan, & Lies Indrawati. (2022). Hubungan terapi komplementer essential oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 25–32. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.119>
- Sulistiyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan pijat bayi dengan essential oil lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Buluspesantren, Kebumen. *Jurnal Kesehatan dan Science*, XX(1), 858–4616. <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/127/154>