

PENGARUH PEMBERIAN PIJAT BAYI DENGAN MINYAK AROMA LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN

THE EFFECTS OF BABY MASSAGE BY USING LAVENDER AROMA OIL ON BABY SLEEP QUALITY OF 0-12 MONTHS BABY

Marchatus Soleha¹, Ani Novitasari²

STIKES Abdurahman ^{1,2}

Jl. Sukajaya No.7 Kol.H. Burlian KM.5,5 Palembang

E-Mail: marchatussoleha14@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena yang terjadi menyatakan bahwa sekitar 72,2% orang tua menganggap masalah tidur pada bayi adalah masalah kecil. Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender yang mengandung senyawa linalol asetat masuk kedalam kulit dan mempengaruhi gelombang otak meningkatkan hormon melatonin untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dengan one group pre-post test dan menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 30 bayi usia 0-12 bulan di klinik Alia Medika Palembang. Pengumpulan data menggunakan ceklist dan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi menggunakan uji sign test dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian pretest menunjukkan bahwa sebanyak 23 bayi (76,6%) mengalami gangguan tidur dan 7 bayi mengalami masalah tidur. Setelah dilakukan pemijatan dengan minyak aroma lavender sebanyak 21 bayi (70%) bayi sudah mempunyai kualitas tidur yang baik. Hasil uji sign test menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$ artinya H_0 di tolak yang artinya ada pengaruh pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. Disarankan bahwa pemijatan pada bayi hendaknya dilakukan secara teratur agar kualitas tidur bayi dapat terpenuhi dan bayi dapat tumbuh dan berkembang sesuai umurnya.

Kata Kunci : pijat bayi, minyak aroma lavender, kualitas tidur bayi

ABSTRACT

The phenomenon showed that about 72.2% of parents consider sleep problems in infants was a small problem. Infant massage combined with lavender aroma oil containing linalol acetate compounds into the skin and affecting brain waves increases the hormone melatonin to improve baby's sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage by using lavender aroma oil on sleep quality of infants aged 0-12 months. The research design was pre experiment with one group pre-post test and used purposive sampling method with the number of respondents were 30 babies aged 0-12 months in Clinic Alia Medika Palembang. Data collection using checklists and to determine the influence of infant massage by using lavender scent on infant sleep quality using sign test test with $p < 0,05$. The results of pretest showed that 23 babies (76.6%) had sleep disorders and 7 babies experienced sleep problems. After a massage by using lavender aroma oil, 21 babies (70%) babies already had good sleep quality. Test sign test results show $p = 0.000 < 0.05$ means H_0 rejected which meant there was influence of infant massage by using lavender aroma oil to sleep quality of infants aged 0-12 months. It was recommended that infant massage should be done regularly so that the baby's sleep quality could be met and the baby could grow and develop according to age.

Keyword: baby massage, lavender aroma oil, baby sleeping quality.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tubuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik dan dapat mengurangi daya ingat anak. Masalah tersebut perlu mendapat penanganan secara tepat dan efektif. Pada bayi, tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka rekam setiap hari. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur¹

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya dapat menurunkan konsentrasi. Pada bayi masalah tidur dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan. 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.²

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan seseorang saat tidur, dan memulihkan proses-proses tubuh pada waktu bangun. Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tidur dengan mudah

dimalam hari, bugar saat bangun dan tidak rewel.³

Hormon pertumbuhan inilah yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Hormon pertumbuhan ini juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada ditubuh, dari sel kulit, sel darah, sel saraf otak. Proses pembaruan ini akan berlangsung cepat jika si bayi tidur sesuai dengan kebutuhan bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan otak. Oleh karena itu, kebutuhan tidur bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.⁴

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur bayi, tanpa tidur bayi tidak akan tumbuh secara optimal. Karena, pada saat itulah terjadi *repair* (perbaikan) sel-sel otak sekitar 75% hormon diproduksi.⁵

Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20% dari kelompok anak bayi usia 9 bulan yang dapat terbangun sedikitnya dua kali pada malam hari (*Kelly*, 2012). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh *Sekartini* (2012), terungkap bahwa 72,2% orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal apabila bayi terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai.

Hal itu dikarenakan bahwa masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, usia

perkembangan bayi terbagi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan.⁶

Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi bayi. Hal ini disebabkan saat tidur otak merangsang memori pengetahuan baru. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Karena saat itu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga.⁷

Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. Pemijatan merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap.⁸

Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VI/2002 tentang registrasi dan praktek bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang dilakukan adalah pijat bayi.⁶

Di *Touch Research Insitute* Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok bayi yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Sekitar 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat. Perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha* sehingga bayi akan tertidur lebih lelap.⁹

Pemijatan disertai dengan pemberian aromaterapi merupakan stimulus yang tepat untuk membuat bayi tidur nyenyak. Aromaterapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan sistem saraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan pengobatan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemijatan 30 menit di malam hari selama 2 minggu berturut-turut dapat membantu bayi menyesuaikan siklus istirahat dan aktivitas saat mereka mencapai usia 8 minggu. *Melatonin* merupakan hormon pengatur tidur alami yang dikeluarkan pada malam hari.¹⁰

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%), *linaloolacetat* (26,12%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan dalam minyak lavender adalah *linlool acetat* dan *linalool*.¹¹

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 lotio anti nyamuk.

Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma *lavender* yang mengandung senyawa *linalol 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*, yang dapat dibuktikan dengan EEG (*electro encephalogram*).¹²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Khasanah yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Tlirenggo Bantul Tahun 2017” didapatkan hasil terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan $p:0,000$.¹³

Penelitian juga dilakukan oleh Kasmiatun (2015) dengan judul penelitian “Pengaruh pijat bayi dengan terapi bunga *lavender* terhadap pemenuhan tidur Neonatus di Posyandu Melati Kecamatan Mojokerto Kabupaten Kediri Jawa Timur” didapatkan hasil dari *uji t- test* diketahui nilai *t* sebesar -4,382 dengan derajat kebebasannya adalah 12 dan nilai *p-value* 0,001, karena nilai $p < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi dengan aromaterapi bunga *lavender* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur neonatus di wilayah kerja Posyandu Melati Mojokerto Kediri.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani Ndengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat Tahun 2015” didapatkan hasil penelitian dari 30 sampel rata-rata nilai tertinggi didapat oleh kelompok perlakuan dengan kategori baik sebanyak 86,7% sedangkan pada kelompok kontrol jumlah terbanyak adalah responden dengan kualitas tidur cukup 66,7%. Hasil analisis uji *Meanwhitney* diperoleh nilai *p-value* yaitu $0,003 \leq \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-5 bulan.¹⁵

Pada peneliti terdahulu yang pernah dilakukan oleh Pamungkas Aji dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura Tahun 2016” didapatkan hasil terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan dimana bayi yang mendapatkan pijat bayi berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.¹⁶

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari Dkk (2016) dengan judul penelitian “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang” didapatkan hasil uji statistic Wilcoxon sign rank *test* menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$ dimana nilai $p\text{ value} < \alpha (0,05)$.¹⁷

Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi ini sangat banyak, maka dirasakan penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulus perkembangan.¹⁸

METODE PENELITIAN

Ruang lingkup penelitian ini yaitu semua bayi usia 0-12 bulan yang ada di Klinik Alia Medika. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre experiment* dengan menggunakan model

one group pre-post test desain. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* yaitu tehnik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kehendak peneliti sesuai dengan tujuan atau masalah dalam penelitian. Sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi. Analisa data dengan menggunakan *sign test*, analisis ini digunakan untuk melihat

pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Derajat ditentukan $\alpha=0,05$ dan bila $p < \alpha$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

No	Uraian	Jumlah (n)	Persen (%)
1	Umur		
	3 Bulan	15	50
	6 Bulan	1	3,33
	8 Bulan	9	30
	9 Bulan	5	16,67
	Jumlah	30	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	17	56,67
	Perempuan	13	43,33
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik bayi berdasarkan usia, mayoritas bayi berusia 3 bulan sebanyak 15 orang (50%) dan yang paling sedikit adalah yang berusia 6 bulan yaitu 1 orang

(3,33%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki yaitu 17 orang (56,67%) dan bayi perempuan berjumlah 13 orang (43,33%).

Tabel 2.
Perubahan Pola Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Bayi dengan Minyak Aroma Lavender

No	Uraian	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		(n)	(%)	(n)	(%)
1	Jumlah Jam Tidur 1x24 jam				
	≥12 jam				
	<12 jam	7	23,33	21	70
	Jumlah	23	76,67	9	30
2	Terbangun pada malam hari				
	≤3 kali				
	>3 kali	10	33,33	26	86,67
	Jumlah	20	66,67	4	13,33
	Jumlah	30	100	30	100

3	Rewel saat bangun tidur				
	Ya				
	Tidak	22	73,33	7	23,33
		8	26,67	23	76,67
	Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2 pemenuhan tidur bayi sebelum mendapatkan pijat didapatkan hasil bahwa 23 responden (76,67%) mengalami pemenuhan tidur < 12 jam. Terbangun >3 kali pada malam hari adalah 20 responden (66,67%) dan rewel saat bangun tidur adalah 22 responden (73,33%). Sedangkan setelah mendapatkan pijat bayi dengan menggunakan minyak aroma *lavender* terjadi peningkatan yaitu jumlah responden yang tidur ≥ 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%). Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama tidurnya dalam 24 jam < 12 jam, terbangun >3 kali pada malam hari lama terbangun lebih dari 1 jam dan rewel saat bangun tidur.

Tabel 3.

Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sudah Diberikan Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma *Lavender* Dengan Uji *Signed Test*

No	Uraian	Analisa	Mean	St. Deviasi	p-value
1.	Kualitas tidur bayi	<i>Pre test</i>	1,70	0,466	0,000
		<i>Post test</i>	1,23	0,430	
		<i>test</i>			

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa mean *pretest* dan *posttest* terjadi perubahan setelah dilakukannya pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* yaitu 1,70 menjadi 1,23 dengan hasil *asympt.sig 2-tailed* (p)=0,000 yang mana hasil ini lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat

Pemenuhan tidur bayi sebelum mendapatkan pijat didapatkan hasil bahwa 23 responden (76,67%) mengalami pemenuhan tidur < 12 jam. Terbangun >3 kali pada malamhari adalah 20 responden

(66,67%) dan rewel saat bangun tidur adalah 22 responden (73,33%). Dalam data tersebut menyatakan bahwa banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, hal ini sesuai dengan Wahyuni (2012) yang menyatakan bahwa Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika dalam sehari tidurnya kurang dari 12 jam, terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel saat bangun tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kasmiatun (2012) sebanyak 18 responden (60%) mempunyai kualitas tidur yang cukup sedangkan 6 responden (20%) mempunyai kualitas tidur tinggi dan 6 responden (20%) mempunyai kualitas tidur rendah.

Hal tersebut berarti bahwa pemenuhan tidur pada bayi masih rendah, kualitas tidur yang tidak baik dapat menghambat

tumbuh kembang bayi menurut Sekartini (2012) yang menyatakan bahwa tidur merupakan prioritas utama bagi bayi. Ketika baru lahir, bayi menghabiskan waktunya dengan tidur. Tumbuh kembang bayi sangat tergantung dari tidur bayi, tanpa tidur bayi tidak akan tumbuh secara optimal. Karena, pada saat itulah terjadi *repair* (perbaikan) sel-sel otak sekitar 75% hormon diproduksi.¹⁹

Kualitas Tidur Bayi setelah diberikan Pijat Bayi dengan Minyak Aroma Lavender

Setelah dilakukan pemijatan dengan minyak aroma *lavender* kualitas tidur bayi meningkat yaitu bayi yang tidur ≥ 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%). Hal ini sesuai dengan Roesli (2013) yang menyatakan bahwa bayi yang dipijat dapat tidur dengan lelap, tidak rewel dan daya konsentrasinya akan lebih baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hudhariani (2014) bahwa kualitas tidur bayi sesudah dipijat rata-rata adalah 8,75 dengan standar deviasi 1,934. Kualitas tidur paling rendah adalah 6 dan paling tinggi 12. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada bayi setelah dilakukan pijat bayi. Bayi terlihat pulas tidurnya setelah dilakukan pemijatan.

Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukan 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. Hasil penelitian ini sesuai dengan Roesli (2013), pijat bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak, sehingga pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*allertness*) atau konsentrasi. Pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang *beta* serta *tetha* yang dapat dibuktikan dengan menggunakan EEG (*electro echephlogra*).²⁰

Selain itu pemberian minyak aroma *lavender* juga mempengaruhi waktu tidur bayi, karena minyak *lavender* memberikan efek tenang dan nyaman pada bayi, minyak *lavender* mempunyai manfaat mengatasi insomnia. Hal ini sesuai dengan Taufiq (2014) yang menyatakan bahwa Pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma *lavender* yang mengandung senyawa *linalol asetat* masuk kedalam kulit dan mengubah gelombang otak. Masuk ke *hipotalamus* dan meningkatkan kadar hormon *melantonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.¹²

Pada proses pijat bayi dengan aromalavender, aroma terapi akan menyebarkan molekul-molekul yang menyebarkan wangi dan menstimulasi susunan syaraf pusat yang berguna untuk relaksasi dan pengobatan. Untuk membuat tidur lebih nyenyak pemberian aromalavender membuat bayi nyaman proses ini dapat tercapai kalau saat memijat disertai dengan komunikasi yang hangat antara ibu dan bayi. Pada proses pemijatan yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender dibiarkan selama 6 jam tanpa di bersihkan, hal ini bertujuan agar minyak lavender tersebut meresap kedalam 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*.¹¹

Pengaruh Pemberian Pijat Bayi dengan Minyak Aroma *Lavender* terhadap Kualitas Tidur Bayi

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Signed Test* dengan menggunakan sistem komputerisasi untuk data ordinal dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0.05$) yang dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi di Klinik Alia Medika, maka diperoleh nilai *asymptotic* (2-tailed) 0,000 (kurang dari $\alpha = 0,05$) dengan presentase 23 bayi (76,67%) memiliki kualitas tidur baik sehingga disimpulkan bahwa H_0 di tolak dalam penelitian artinya Kualitas tidur bayi yang sudah diberikan pijatan dengan minyak aroma *lavender* lebih baik dari pada yang tidak diberikan. Hasil ini memberikan implikasi bahwa ada pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di Klinik Alia Medika. Hal ini sesuai dengan Sugiyono (2015) yang menyatakan bahwa Analisa digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dengan derajat $\alpha = 0,05$ dan bila $p < \alpha$ maka H_0 ditolak.²¹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di Klinik Alia

Medika Palembang tahun 2018, maka dapat disimpulkan bahwa:

Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi adalah 23 bayi (76,67%) mempunyai waktu tidur < 12 jam, terbangun > 3 kali pada malam hari 20 bayi (66,67%) rewel saat bangun tidur 22 bayi (73,33%). Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* yaitu 21 bayi (70%) mempunyai waktu tidur ≥ 12 jam, terbangun pada malam hari < 3 kali sebanyak 26 bayi (86,67%) dan tidak rewel saat bangun tidur sebanyak 23 bayi (76,67%). Pengaruh pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap Kualitas tidur bayi. Dengan uji *Signed Test* maka diperoleh nilai *p-value* 0,000 (kurang dari $\alpha = 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa H_0 di tolak dalam penelitian ini. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma *lavender* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di Klinik Alia Medika.

SARAN

- a. Bagi Responden
Hendaknya dilaksanakan pemijatan pada bayi dengan teratur satu bulan sekali sehingga kebutuhan tidur bayi terpenuhi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang sesuai umurnya.
- b. Bagi Klinik Alia Medika
Diharapkan dapat lebih mengenalkan pijat bayi kepada masyarakat melalui penyuluhan dan promosi kesehatan terutama di wilayah sekitar Klinik Alia Medika.
- c. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan dapat memberikan pelatihan kepada mahasiswa untuk melakukan pijat bayi agar mahasiswa dapat ikut berperan aktif dalam memberikan promosi kesehatan tentang pijat bayi melalui penyuluhan dan

kegiatan sosialisasi lainnya terutama di wilayah sekitar Akbid Abdurahman.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hieldenberg, Steven, M.D. 2014. *Buku Pintar Perawatan Bayi*. Prestasi Pustakarya. Jakarta.
2. Whittingham. Douglas. 2014. *Babycare-Pedoman Merawat Bayi*. Erlangga. Jakarta.
3. Candra. 2015. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Trans Info Medika. Jakarta.
4. Soedjatmiko. 2012. *Pijat Bayi seberapa penting?* <http://www.republika.com.htm> (diakses pada 19 Maret 2018).
5. Sekartini, Rini. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Pustaka Bunda. Jakarta.
6. Depkes. 2011. *Pelayanan Dasar Pada Ibu dan Anak*. Depkes. Jakarta.
7. Nazwa, N.U. 2015. *Rahasia Ibu pintar, panduan merawat Bayi Pasca Persalinan sampai 12 Bulan*. Katahati. Yogyakarta.
8. Hartini. 2014. *Kebutuhan Tidur Bayi dan Anak-Anak*. <http://berbagisehat.com/index.php/advertorial/index.php?view=artickdancati=kabutuhantidur-bayidanformat-pdf> (diakses tanggal 23 maret 2018).
9. Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi 0-3 Bulan*. Trubus Agri Widya. Jakarta.
10. Widyanti. 2010. *Tehnik- Tehnik Tepat Memijat Bayi Sendiri*. Diva press. Yogyakarta.
11. McLain DE, 2009. Chronic Health Effects Assessment of Pike Lavender Oil, Walker Doney and Associates, *Jurnal Kesehatan*. Vol 4. Halaman 1-18.
12. Taufiq, T. 2014. *Menyuling Minyak Astiri*. PT. Citra Pramana. Yogyakarta.
13. Uswatun. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul*. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
14. Kasmiatun k. 2015. *Pengaruh Pijat Bayi dengan Terapi Bunga Lavender terhadap Pemenuhan Tidur Neonatus*. *Jurnal Kesehatan*. Vol 03 Nomer 1 Halaman 41-42.
15. Handayani N. 2015. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat*. *Jurnal Kesehatan*. Universitas Muhammadiyah Jember.
16. Pamungkas Aji B. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*. *Jurnal Kesehatan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
17. Nurmalasari. Dkk. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*. *Jurnal Kesehatan STIKES Pemkab Jombang*.
18. Prasetyono. 2010. *Tehnik-Tehnik Memijat Bayi Sendiri*. Diva Press. Yogyakarta.
19. Sekartini, Rini. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Pustaka Bunda. Jakarta.
20. Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi 0-3 Bulan*. Trubus Agri Widya. Jakarta.
21. Sugiyono. 2015. *Statistik Non Parametris untuk penelitian*. Alfabeta. Bandung.