

PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN MINYAK ESSENSIAL MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 4-12 BULAN DI INZI SPA BUKIT MERAPIN KOTA PANGKALPINANG

Siti Homina¹, Nila Widya Keswara², Anik Sri Purwanti³

Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi, Sains, Dan Kesehatan Rs Dr. Soepraen Malang

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi

Kata kunci:

Pijat Bayi

Minyak Essensial

Kualitas Tidur

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa usia dari 0-1 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah 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. Bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Bayi usia 6-12 bulan menghabiskan waktu tidur 14-15 jam perhari. Faktor faktor yang mempengaruhi tidur bayi diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, nutrisi, dan pijat bayi. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre experimental dimana penelitian menggunakan perlakuan berupa pemberian pijat bayi dengan minyak esensial oil terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan dengan desain One Group Pre-test and Post-test peneliti tidak menambahkan kelompok perbandingan kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen pijat bayi dengan minyak esensial mawar dan variabel dependen kualitas tidur bayi. Peneliti akan melakukan observasi pada satu kelompok sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan. Hasil analisis penelitian dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi dengan minyak esensial mawar hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 30 bayi (86%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14%). Analisis penelitian dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan setelah diberikan pijat bayi dengan minyak esensial mawar hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 30 bayi (86%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14%). Terdapat pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang.

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa usia dari 0-1 tahun (Armini, Sriasih, Marhaeni, 2017). Menurut Widiyanti dalam (Nurhayati, 2020) masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah 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. Menurut Guyton tidur merupakan keadaan yang tidak sadarkan diri dimana persepsi maupun reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang akan tetapi dapat dibangunkan lagi dengan rangsangan yang cukup. Sampai usia tiga bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar

15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Bayi usia 6-12 bulan menghabiskan waktu tidur 14-15 jam perhari. Faktor faktor yang mempengaruhi tidur bayi diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, nutrisi, dan pijat bayi. Gola dan Pamungkas mengatakan kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Dewi, Aminin dan Gunara mengatakan bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali Rosalina, Novayelinda, (Lestari, 2022.)

Terapi untuk meningkat kualitas tidur sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aroma terapi, musik dan pijat. Baby Massage (pijat bayi)

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: siti.homina3009@gmail.com

termasuk terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi. Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar berkembang lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi. Durasi pijat bayi yang dilakukan meski hanya 15 menit, namun sangat bermanfaat menjadikan otot-otot bayi lebih rilek sehingga bayi dapat tidur dengan lebih pulas. Tidur yang pulas dan tenang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih sehat dan berkualitas (Yanti, Zahara, Ramli, Santy, & Lajuna, 2021).

Pemberian essential oil bunga mawar dapat dapat diberikan saat melakukan pijat bayi. Ini dikarenakan aroma yang dihasilkan oleh essential oil bunga mawar dapat terhirup oleh bayi. Menurut Poerwadi dalam (Meihartati, Abiyoga, & Dewi, 2019)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre experimental dimana penelitian menggunakan perlakuan berupa pemberian pijat bayi dengan minyak esensial oil terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan dengan desain One Group Pre-test and Post-test peneliti tidak menambahkan kelompok perbandingan kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen pijat bayi dengan minyak esensial mawar dan variabel dependen kualitas tidur bayi. Peneliti akan melakukan observasi pada satu kelompok sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua balita usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang. Jumlah kunjungan bayi di Inzi spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang dari bulan Januari 2022 – Desember 2022 sebanyak 264 bayi.

Sampel Penelitian

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan kriteria pemilihan sampel, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria yang akan menyaring anggota populasi menjadi sampel yang memenuhi kriteria secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi penelitian (Masturoh & Anggita, 2018). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 35 responden.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah

- Bayi usia 4-12 bulan
- Bayi bersedia menjadi responden
- Bayi tidur kurang dari 9 jam / kriteria Kurang

- Bayi tidak sedang sakit dan memiliki masalah kulit

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang dapat digunakan untuk mengeluarkan anggota sampel dari kriteria inklusi atau dengan kata lain ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Masturoh & Anggita, 2018).

Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah

- Bayi dibawah 3 bulan, diatas 12 bulan
- Tidak bersedia menjadi responden
- Bayi dengan permasalahan kulit (luka, alergi)

Penentuan sampel menggunakan rumus lemeshow :

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot (1-P)}{d^2}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

z : skor z pada kepercayaan 95% = 1.96

p : maksimal estimasi (10%)

d : tingkat kesalahan (10%)

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,1 \cdot (1-0,1)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,1 \cdot 0,9}{0,01}$$

$$n = \frac{0,345744}{0,01}$$

$$n = 34,57$$

$$n = 35 \text{ orang}$$

Jadi, sampel pada penelitian yaitu sebanyak 35 responden

Waktu dan Tempat Penelitian

- Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan selama 10 hari mulai tanggal 5 juni sampai 14 juni 2023

- Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang.

PEMBAHASAN

ANALISIS UNIVARIAT

Karakteristik responden

Hasil data yang didapatkan saat penelitian kepada bayi usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang, karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Bayi Usia 4-12 Bulan Berdasarkan Usia

Karakteristik Bayi (Usia)	N (N = 35)	Prosentase (%)
4 Bulan	3	9%
5 Bulan	3	9%
6 Bulan	4	12%
7 Bulan	6	17%
8 Bulan	3	9%
9 Bulan	5	14%
10 Bulan	4	11%
11 Bulan	3	9%
12 Bulan	4	11%
Total	35	100%

Tabel menunjukkan hasil penelitian gambaran karakteristik bayi usia 4-12 bulan berdasarkan usia, paling banyak berada pada usia 7 bulan sebanyak 6 bayi (17%) dan sebagian kecil berada pada usia 4 bulan, 5 bulan, 8 bulan, dan 11 bulan dengan masing – masing berjumlah 3 bayi (9%).

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Bayi Usia 4-12 Bulan Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Bayi	N	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	16	46%
Perempuan	19	54%
Total	35	100%

Jenis kelamin responden pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 19 bayi (54%)

dan bayi jenis kelamin laki – laki sebanyak 16 bayi (46%).

Gambaran kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar

Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 4 – 12 bulan sebelum diberikan pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 4 – 12 Bulan Sebelum Diberikan Pijat Bayi Dengan Minyak *Essensial* Mawar

Kualitas Tidur	Pretest	
	N	%
Kurang	30	86%
Cukup	5	14%
Baik	0	0
Total	35	100

Hasil analisis penelitian dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 30 bayi (86%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14%).

Gambaran kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar

Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 4 – 12 bulan sesudah diberikan pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 4 – 12 Bulan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Dengan Minyak *Essensial* Mawar

Kualitas Tidur	Pretest	
	N	%
Kurang	0	0
Cukup	5	14%

Baik	30	86%
Total	35	100%

(85.7%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14.3%).

Analisis Bivariat

Pengaruh pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan essensial mawar

2. Hasil penelitian tentang kualitas tidur sesudah diberikan pijat bayi dengan minyak essensial mawar pada bayi usia 4 – 12 bulan hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 30 bayi (85.7%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 5 bayi (14.3%).
3. Terdapat pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak *essensial* mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang

Tabel 5. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 4-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Dengan Essensial Mawar

Pretest- Posttest	N (N=35)	Mean Rank	P Value
Negative Ranks	0		0.000
Positive Ranks	35	18.00	
Ties	0		
Total	35		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai positive rank sebanyak 35 yang memiliki arti bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest, mean rank 18.00, dan mendapatkan p value 0.000. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ” Terdapat pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 4-12 bulan di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang”

KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Hasil penelitian tentang kualitas tidur sebelum diberikan pijat bayi dengan minyak essensial mawar pada bayi usia 4 – 12 bulan hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 30 bayi

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan banyak ucapan terima kasih atas semua pihak yaitu tempat dilakukannya penelitian dan tenaga bidan yang melakukan intervensi dan para pihak yang membantu pada penelitian ini hingga naskah penelitian ini bisa dipublikasikan ..

DAFTAR PUSTAKA

Adi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Sosial dan Hukum Edisi Revisi*. Jakarta: Buku Obor.

Armini, N. W., Sriasih, N. G., & Marhaeni, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita & Anak Prasekolah*. Yogyakarta: ANDI.

Harrison, B.R.N., *Aromatherapy & Essential Oils*.

Cindy, N., & Suharto, D. N. (2023). Penerapan Aroma Therapy Bunga (rose centifolia) dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di RSUD Poso: Application Of Rose Flower Aromatherapy (Rose Centifolia) And Infant Massage On Sleep Duration Of Infants Aged 3-12 Months. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 61-68.

Nurhayati. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020. *Jurnal Education and Development*, 9(2).

Cindy, N., & Suharto, D. N. (2023). Penerapan Aroma Therapy Bunga (rose centifolia) dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di RSUD Poso: Application Of Rose Flower Aromatherapy (Rose Centifolia) And Infant Massage On Sleep Duration Of Infants Aged 3-12 Months. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 61-68.

- Hadi, S. P. (2022). *Rumpi Sari (Rumah Pendidikan Sadar Gizi)*. Semarang: NEM.
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Jakarta: BPSDMI.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 6(2).
- Irianti, B., & Karlina, N. (2021). efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi (0–1 tahun) di pmb hasna dewi tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195-200.
- Komala, O., Utami, N. F., & Rosdiana, S. M. (2020). Efek Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar (*Rosa Damascena Mill.*) dan Kulit Jeruk Limau (*Citrus Amblycarpa*) terhadap Jumlah Mikroba Udara Ruangan Berpendingin. *Jurnal Ilmu-Ilmu Hayati*, 19(2), 104-111.
- Malahayati, I., & Nainggolan, L. (2022). *Penggunaan Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot dan Lavender Pada Post Partum Blues*. Solok: Insan Cendikia Mandiri.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Palembang: Kemenkes RI.
- Meihartati, T., Abiyoga, A., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar (*Rosa Centifolia*) Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Darul Azhar*, 7(1).
- Muslim, A. S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 2(1).
- Nilawati, I., & Herlinda. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di BPM Simpang Kandis Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1).
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Semarang: Jakarta Rineka Cipta.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23. <file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF>
- Nurhayati. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020. *Jurnal Education and Development*, 9(2).
- Nurjanah, E., Purnamasari, I., & Kristiarini, J. J. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Prajayanti, H. (2022). Pengaruh Bimbingan terhadap Mahasiswa tentang Manfaat Pemijatan pada Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 97–100. <https://doi.org/10.37402/abdimaшип.vol3.iss2.191>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitasa Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4).
- Rosdiana, setiawati,miskiyah, surti. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi*. 23–28.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Sukabumi: Penerbit Alfabeta.
- Triananinsi, N., & Nirwana, N. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di BPM Suriyanti Makassar Tahun 2019. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022* (Vol. 1, No. 1, pp. 164-171).
- Widiana, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>
- Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., Santy, P., & Lajuna, L. (2021). Tinjauan Literatur: Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2).
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2019). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(1).
- Yunarsih, & Rahayu, D. (2021). Perbedaan Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi. *Jurnal Keperawatan*, 13(2).

