



## **PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN MINYAK ESSENSIAL MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN**

**Erni Nurjanah<sup>1</sup>, Indah Purnamasari<sup>2</sup>, Juda Julia Kristiarini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

\*E-mail Korespondensi: [erninurjannah587@gmail.com](mailto:erninurjannah587@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menurut *World Health Organization* lebih dari 200 juta anak usia lima tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan mereka. Kualitas tidur pada bayi dapat mempengaruhi perkembangan bayi, karena dengan tidur yang baik maka tumbuh kembang bayi akan baik pula. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan. Metode Penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*, dengan tipe *one group pretest-posttest*, dengan populasi 32 bayi dan sampel 30 bayi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebanyak 30 bayi (100%) dengan kualitas tidur kurang sebelum dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar. Sedangkan sesudah dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar, bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur kurang tidak ada (0%), kemudian sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan kualitas tidur cukup, dan sebanyak 25 bayi (83,3%) dengan kualitas tidur baik. Kesimpulan bahwa hasil uji wilcoxon nilai signifikan (0,000) atau <0,05 maka adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan.

**Kata Kunci :** Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Minyak Essensial Mawar

### **ABSTRACT**

*According to World Health Organization more than 200 million five year olds in the world are not fulfilling their developmental potential. The quality of sleep in infants can affect the development of babies, because with good sleep the baby's growth and development will be good too. Based on data from World Health Organization in 2012 which was listed in the journal Pediatrics, it was recorded that around 33% of babies had sleep problems. This study aims to determine the effect of baby massage with rose essential oil on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Eka Budi Lestari, South Lampung. This research uses pre experimental, with type one group pretest-posttest, with a population of 32 infants and a sample of 30 infants. The results showed that the respondents were 30 babies (100%) with poor sleep quality prior to baby massage with*

*rose essential oil. Whereas after baby massage with rose essential oil, babies aged 3-6 months with poor sleep quality did not exist (0%), then as many as 5 infants (16.7%) with adequate sleep quality, and as many as 25 infants (83.3%) with good sleep quality. By the Wilcoxon test results significant value (0.000) or <0.05, there is a strong influence of baby massage with rose essential oil on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Eka Budi Lestari, South Lampung.*

**Keywords :** *Baby Massage, Sleep Quality, Rose Essential Oil, 3-6 Months*

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) lebih dari 200 juta anak usia lima tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan mereka dan sebagian besar diantaranya adalah anak-anak yang tinggal di Benua Asia dan Afrika. Angka kejadian keterlambatan tumbuh kembang di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, dan Argentina 22%, sedangkan di Indonesia 13-18% (Hidayat, 2014 dalam (Yunita et al., 2020). Menurut UNICEF tahun 2015 didapat data masih tingginya angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%-18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh The NICHD Early Child Care Research di Amerika pada bayi usia 6-15 bulan menunjukkan untuk bayi usia 6 bulan yang mengalami masalah tidur sebanyak 53% sedangkan untuk bayi usia 15 bulan sebanyak 44% (PMcNamara et al., 2003 dalam (Susanti & Hety, 2020).

Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%- 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes, 2014). Kebijakan pemerintah (PERPRES RI, 2013) dalam tumbuh kembang anak tercantum dalam Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 yang dimana pengembangan anak usia dini holistic-integratif ialah upaya pengembangan anak usia dini yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan essensial anak yang beragam dan saling terkait secara stimulan, sistematis, dan terintegrasi. Sedangkan upaya pemerintah dalam tumbuh kembang anak tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 yang dimana memuat pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang anak merupakan acuan bagi tenaga kesehatan yang bekerja pada fasilitas pelayanan kesehatan dasar/primer, kelompok profesi, tenaga pendidik petugas lapangan keluarga berencana, petugas sosial yang terkait dengan pembinaan tumbuh kembang anak, organisasi profesi dan pemangku kepentingan terkait pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang anak (Kemenkes, 2014).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi gangguan tidur tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan *spa* yang dimana pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara *body* (tubuh), *mind* (pikiran) and *spirit* (jiwa), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (PERMENKES RI, 2007). Kualitas tidur pada bayi dapat mempengaruhi perkembangan bayi, karena dengan tidur yang baik maka tumbuh kembang bayi akan baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya memiliki waktu tidur yang cukup. Aktifitas otak ketika tertidur lebih besar daripada ketika keadaan terjaga, tubuh memproduksi

hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Hidayat, 2006 dalam (Royhanaty et al., 2018).

Pada saat ini berbagai berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pijat bayi yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Pijat bayi dalam beberapa waktu ini sangat digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap (Roesli, 2013). Data di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah (Sitiatava, 2011) dalam (Susanti & Hety, 2020). Penelitian yang sama dilakukan oleh Sekartini tahun 2016, di Indonesia, dari 80 anak berusia kurang dari 3 tahun, 41 diantaranya atau 51,3% mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan penelitian yang ditujukan pada 385 responden di lima kota besar di Indonesia yakni Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam terungkap 44,2% mengalami gangguan tidur yaitu jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam (Sekartini & Adi, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PMB Eka Budi Lestari Di Desa Margorejo Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. pada bulan September 2021, dengan mewawancarai 6 orang tua bayi yang berusia 3-6 bulan, dapat diperoleh data 60% mengatakan bahwa bayi sulit tidur pada malam hari, lebih tepatnya sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, maka dari itu total jumlah tidur bayi menjadi kurang dari 13 jam, dan hanya 40% yang jumlah jam tidurnya normal dengan rata-rata 14 jam perhari. Bayi yang belum memiliki jam tidur yang cukup, maka keesokan harinya lebih mudah menangis dan rewel.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dipijat dengan minyak essensial mawar, serta untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental. Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*, dengan tipe *one group pretest-posttest*. Cirinya ialah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Populasi dan sampel bayi usia 3-6 bulan. Analisa yang digunakan adalah analisi univariat dan bivariat dengan uji statistik Wilcoxon. Tempat penelitian dilakukan di PMB Eka Budi Lestari Desa Margorejo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Proses penelitian dilakukan mulai bulan Januari – Februari 2022.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Pada penelitian ini karakteristik responden berdasarkan usia dapat dikategorikan menjadi 4 yaitu bayi usia 3 bulan, 4 bulan, 5 bulan, 6 bulan, yang terdapat pada tabel 3.1 berikut :

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	3 bulan	9	30,0
2	4 bulan	4	13,3
3	5 bulan	4	13,3
4	6 bulan	13	43,3
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dalam penelitian ini sebanyak 13 bayi berusia 6 bulan (43,3 %).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Pada penelitian ini karakteristik responden berdasarkan usia dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu laki-laki dan perempuan, yang terdapat pada tabel 3.2 berikut ini :

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	16	53,3
2	Perempuan	14	46,7
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dalam penelitian ini sebanyak 16 bayi berjenis kelamin laki-laki (53,3 %).

## 3. Distribusi frekuensi pengetahuan pijat bayi dengan minyak essensial mawar

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan minyak essensial mawar

No	Pengetahuan Pijat	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	5	16,7
3	Baik	25	83,3
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.3 diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan pijat bayi dengan minyak essensial mawar sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), berpengetahuan cukup 5 orang (16,7%) dan berpengetahuan kurang tidak ada (0%).

## B. Analisis Bivariat

### 1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dipijat dengan minyak essensial mawar

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 sebelum dilakukan pemijatan dengan minyak essensial mawar

No	Pre test	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	30	100
2	Cukup	0	0
3	Baik	0	0
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.4 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pemijatan dengan minyak essensial mawar sebanyak 30 bayi (100%) dengan kualitas tidur kurang.

Menurut Saputra (2009) dalam (Sari, 2017) tidur yang tidak lelap dan kualitas tidur yang kurang dapat berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, daya tahan tubuh lemah merupakan dampak fisiologi dari kualitas tidur yang kurang, sedangkan pada psikologi meliputi cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif, perubahan suasana hati. Bayi yang mengalami gangguan pada kualitas tidurnya akan mengganggu masa pertumbuhan dan perkembangan pada bayi di masa yang akan datang.

2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dipijat dengan minyak essensial mawar

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 sesudah dilakukan pemijatan dengan minyak essensial mawar

No	Post test	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	5	16,7
3	Baik	25	83,3
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.5 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pemijatan dengan minyak essensial mawar sebagian besar 25 bayi (83,3%) dengan kualitas tidur baik, sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan kualitas tidur cukup, dan tidak ada bayi dengan kualitas tidur kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Meihartati et al., 2019) yang responden terdiri dari 10 responden dengan cara observasi melakukan pengukuran durasi tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi aromaterapi mawar mengalami perubahan yang signifikan dengan tidur normal sebanyak 5 bayi (50%) dan 5 bayi (50%) dengan durasi tidur lebih.

3. Pengaruh pijat bayi dengan minyak essensial terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

Tabel 3.6 Analisis Hasil Penelitian Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Sebelum		Sesudah		P value
		Frekuensi (R)	Presentase (%)	Frekuensi (R)	Presentase (%)	
1	Kurang	30	100	-	-	0,000
2	Cukup	-	-	5	16,7	(<0,05)
3	Baik	-	-	25	83,3	
Total		30	100,0	30	100,0	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3.6 diatas menunjukkan bahwa responden sebanyak 30 bayi dengan kualitas tidur kurang sebelum dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar. Sedangkan setelah dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar, bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur kurang tidak ada (0%), kemudian sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan kualitas tidur cukup, dan sebanyak 25 bayi (83,3%) dengan kualitas tidur baik. Melihat data

di atas berdasarkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) atau bisa disebut  $<0,05$ , maka  $H_a$  diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan (Suryati & Oktavianto, 2021). Waktu tidur bagi anak sangatlah berharga, yang sangat dibutuhkan serta memiliki peran yang tidak dapat digantikan. Waktu tidur bayi usia 3-6 bulan adalah 14-15 jam yang dimana tidur malam 10 jam dan tidur siang 4-5 jam. Hal ini sesuai dengan kuesioner kualitas tidur bayi peneliti item no.4 "Apakah setelah dipijat dengan minyak mawar bayi tidur malam  $>9$  jam?" karena dengan tidur malam yang terpenuhi sesuai kebutuhan bayi maka pertumbuhan dan perkembangan pada bayi akan tercapai secara optimal. Selain itu juga berbagai manfaat yang didapatkan dengan terpenuhi kebutuhan tidur bayi adalah meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan bonding ibu dengan si bayi.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberi arahan pada sang ibu, kemudian dipantau oleh peneliti selama 7 hari secara berkesinambungan agar ibu melakukan pemijatan terhadap bayi dengan minyak essensial mawar. Beberapa ahli membuktikan bahwa pemijatan pada bayi yang dilakukan sendiri oleh orangtua terutama ibu, kaya akan manfaat. Ibu merupakan satu-satunya manusia yang paling mengenal bayinya, yang dimana ibu dan bayi melewati masa 9 bulan bersama hingga melahirkan, dengan demikian ikatan antara ibu dan bayi terbentuk dengan kuat sejak bayi dalam kadungan. Pemijatan pada bayi yang dilakukan sendiri oleh ibu akan memperkuat ikatan batin atau kasih sayang antara ibu dan bayi dengan sentuhan atau usapan halus ibu pada si bayi (Roesli, (2001) dalam (Wahyuni et al., 2018).

Sebab 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan saat tidur maka dari itu aktivitas tidur merupakan salah satu stimulasi bagi proses tumbuh kembang otak. Selain itu juga hormon tumbuh kembang dapat memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada pada tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah hingga sel syaraf otak. Proses ini akan lebih cepat apabila bayi sering tidur lelap sesuai dengan kebutuhan bayi (rafknowledge, 2004 dalam (Meihartati et al., 2019).

Pada penelitian terdahulu (Sinaga & Laowo, 2020) dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019" dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa didapatkan nilai  $P = 0,000$  dimana  $P \leq 0,05$  dengan uji statistik *paired t-test*. Maka peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberi arahan pada sang ibu, kemudian dipantau oleh peneliti selama 7 hari secara berkesinambungan agar ibu melakukan pemijatan terhadap bayi dengan minyak essensial mawar. Beberapa ahli membuktikan bahwa pemijatan pada bayi yang dilakukan sendiri oleh orangtua terutama ibu, kaya akan manfaat. Ibu merupakan satu-satunya manusia yang paling mengenal bayinya, yang dimana ibu dan bayi melewati masa 9 bulan bersama hingga melahirkan, dengan demikian ikatan antara ibu dan bayi terbentuk dengan kuat sejak bayi dalam kadungan. Pemijatan pada bayi yang dilakukan sendiri oleh ibu akan memperkuat ikatan batin atau kasih sayang antara ibu dan bayi dengan sentuhan atau usapan halus ibu pada si bayi (Roesli, (2001) dalam (Wahyuni et al., 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Handriana, Idris & Nugraha, 2019) dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka" juga menyampaikan hasil penelitian dengan hasil uji menggunakan uji paired t-test menunjukkan angka signifikan (0,000) atau disebut  $<0,05$  yang artinya hipotesis alternatif diterima dan dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi menggunakan essential oil lavender dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka.

Pada penelitian terdahulu (Sinaga & Laowo, 2020) dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019" dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa didapatkan nilai  $P = 0,000$  dimana  $P \leq 0,05$  dengan uji statistik *paired t-test*. Maka peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.

Dalam penelitian (Shahidi et al., 2020) yang berjudul "A Systematic Review of the Effectiveness of Aromatherapy Massage on Sleep in Children and Infants" Dalam studi pertama, aromaterapi dengan minyak esensial Rosa damascena secara signifikan meningkatkan semua parameter kualitas tidur seperti resistensi tidur, kesulitan bangun di pagi hari, mimpi buruk dan bangun di malam hari pada anak-anak kecuali tidur siang hari ( $p = 0,059$ ), dan kelelahan selama hari. Dalam studi kedua, penurunan yang signifikan ( $p < 0,001$ ) diamati pada skor kualitas tidur pada anak-anak dengan leukemia limfoblastik akut pada pijat aromaterapi dengan minyak jeruk dibandingkan pada kelompok kontrol (Shahidi et al., 2020). Studi yang dilaporkan oleh Najafi et al. dan Karadag et al. dalam (Emami-Sigaroudi et al., 2021) Pada kelompok aromaterapi mawar damask, selama satu minggu intervensi terjadi peningkatan yang signifikan pada dimensi kualitas tidur.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi dikarenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan dari pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya, serotonin yang disintesis dari asam amino triptrophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Pemijatan dapat merangsang keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan hormon tersebut yang akan membuat kualitas tidur bayi baik (Fitria, 2019).

Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak esensial tersebut akan dihantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ tubuh. Bau yang merangsang daerah otak yang disebut nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin, enkaphaline, endhorphine yang akan membuat seseorang lebih relaks dan tenang sehingga dapat menimbulkan tidur lebih lelap yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi baik (Setyoadi, 2011). Aromaterapi minyak esensial mawar yang menenangkan akan merangsang daerah dibagian otak yang disebut *raphe nucleus* untuk mensekresikan serotonin sebagai penghantar untuk tidur (Primadiati 2015, dalam (Aisyah, 2016). Pijat aromaterapi telah digunakan sebagai metode terapi menggunakan minyak esensial yang dapat diserap oleh kulit dan kemudian masuk ke sirkulasi darah melalui sentuhan intensif dengan tangan atau alat pijat (Chang et al., 2017).

Menurut pendapat peneliti bahwa adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar yang diberikan kepada responden akan dapat bermanfaat untuk relaksasi, sebab pijat bayi dengan minyak essensial mawar memberi efek menenangkan serta merilekskan otot, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sesuai kebutuhan demi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah dari segi pengambilan responden, tempat, tenaga, penjualan minyak essensial yang sedikit, serta waktu. Sehingga penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan bahwa dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi dengan minyak essensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Eka Budi Lestari Lampung Selatan dengan uji wilcoxon nilai signifikan (0,000) atau  $<0,05$ . Selain itu juga terdapat perubahan kualitas tidur bayi sebelum dipijat dengan minyak essensial mawar dikategorikan kurang sebanyak 30 bayi (100%) dan kualitas tidur bayi sesudah dipijat dengan minyak essensial mawar dikategorikan baik sebanyak 25 bayi (83,3%). Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan jurnal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2016). *Pengaruh aromaterapi mawar terhadap gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia usia >65 tahun di desa manunggal kecamatankarang bintang kabupaten tanah bumbu, Skripsi*. <https://www.jurnal-kesehatan.id/>
- Chang, Y. Y., Lin, C. L., & Chang, L. Y. (2017). The Effects of Aromatherapy Massage on Sleep Quality of Nurses on Monthly Rotating Night Shifts. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/3861273>
- Emami-Sigaroudi, A., Salari, A., Nourisaeed, A., Ahmadnia, Z., Ashouri, A., Modallalkar, S. S., Javadzadeh-Moghtader, A., Parvinroo, S., & Dadkhah-Tirani, H. (2021). Comparison between the effect of aromatherapy with lavender and damask rose on sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A randomized clinical trial. *ARYA Atherosclerosis*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.22122/arya.v17i0.2064>
- Fitria. (2019). PIJAT BAYI BERMANFAAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BUAH HATI ANDA. *D3 Kebidanan Stikes Surabaya*. <https://stikessurabaya.ac.id/>
- Handriana, Idris & Nugraha, Y. (2019). PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN ENSSETIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3 – 6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIGASONG KABUPATEN MAJALENGKA. *Kerja, Wilayah; Cigasong Puskesmas Majalengka*, VIII(16), 79–92.
- Kemendes. (2014). *PEMANTAUAN PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, DAN GANGGUAN TUMBUH KEMBANG ANAK*.
- Meihartati, T., Abiyoga, A., & Dewi, R. S. (2019). The Effect of Rose Flower Therapy (Rosa Centifolia) on The Sleep Duration of Infants Aged 3-12 Months. *Jurnal Darul Azhar*, 07(9), 69–76.
- PERMENKES RI. (2007). pengobatan komplementer-alternatif. *Permenkes Nomor 1109 Tahun 2007*.
- PERPRES RI. (2013). *PENGEMBANGAN ANAK USIA DINI HOLISTIK-INTEGRATIF* (p. NOMOR 60).
- Roesli. (2013). Pedoman Pijat Bayi. In *JITK Bhamada*. Puspa Swara.
- Royhanaty, I., Oktavia, G., Putri, M., Sary, H., & Husada, S. K. (2018). *Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu Benefits Of Baby Spa For Improving Quality Of Sleep And Breastfeeding berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit* ( Alimul , 2008 ). *Kualitas tidur bayi sejak lahir* ( Sutini , 2. 1, 114–122.

- Sari, D. M. (2017). *Skripsi Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang*.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188. <https://doi.org/10.14238/sp7.4.2006.188-93>
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Shahidi, B., Khajenoori, F., Najarzagdean, M., Mameneh, M., Sheikh, S., Babakhanian, M., Jafarpour, H., Babakhanian, M., Ashrafinia, F., Nasibeh, R., & Ghazanfarpour, M. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Aromatherapy Massage on Sleep in Children and Infants. *International Journal of Pediatrics-Mashhad*, 8(5), 11233–11241. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.44574.3689>
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.
- Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(2), 33. <https://doi.org/10.32504/hspj.v4i2.211>
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 153–158. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.66>
- Wahyuni, S., Kurniawati, D., & Rasni, H. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Bounding Attachment di Ruang Dahlia RSD dr. Soebandi Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 323. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7782>
- Yunita, D., Luthfi, A., & Erlinawati, E. (2020). Hubungan Pemberian Stimulasi Dini Dengan Perkembangan Motorik Pada Balita Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(2), 61–68.