PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI ESENSIAL OIL LAVENDER DAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB A KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh
Ai Rika Ristiana[1], Madinah Munawaroh H[2], Gaidha Khusnul Pangestu[3]
[1,2,3] Universitas Indonesia Maju
E-mail: [1]airikaristiana@gmail.com, [2]madinahmh21@gmail.com , [3]gaidhawork@gmail.com

Article History:
Received: 24-11-2024
Revised: 01-12-2024
Accepted: 27-12-2024

Keywords:
Narkotika, Etika, Hukum

Abstract: *Data bayi yang mengalami masalah tidur di Kabupaten Garut belum diketahui secara pasti jumlahnya. Studi pendahuluan di wilayah Puskesmas Cigedug ada sekitar 83,3% atau 25dari 30 bayi tidurnya terganggu. Salah satu metode guna menanggulangi masalah tersebut yaitu dengan diberikan rangsangan berupa pijat atau massage pada bayi, selain itu cara lainnya adalah dengan memberikan terapi essensial oil lavender sehingga timbul rasa nyaman pada bayi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan asuhan kebidanan serta mengkaji efektifitas pemberian terapi esensial oil lavender dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. By. A sebelum diberikan esssensial oil mengalami rewel, sulit tidur dan tidur malam < 9 jam, setelah 3 hari diberikan essensial oil lavender By. A tidak rewel lagi, tidur 10-13 jam, bangun malam 1-2 kali dan setelah 7 hari By. A sudah tidak mengalami gangguan kualitas tidur. By. L sebelum diberikan pijat bayi mengalami rewel, sulit tidur dan tidur malam < 9 jam, setelah 3 hari diberikan pijat bayi By. L tidak rewel lagi, tidur 9-10 jam, bangun malam 3 kali dan setelah 7 hari By. L tidak rewel lagi, tidur 10-13 jam, bangun malam 1-2 kali. Kedua metode sama-sama efektif namun terapi essential oil lavender memberikan hasil yang lebih yaitu bayi mengalami perbaikan kualitas tidur dalam 3 hari sedangkan yang diberikan pijat bayi, peningkatan kualitas tidur memerlukan waktu hingga 7 hari. Diharapkan bidan dapat meningkatkan kualitas asuhan kebidanan pada bayi dengan memberikan pijat bayi dan terapi essensial oil lavender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.*

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang anak meningkat dengan cepat di usia masih muda sekitar 0 bulan hingga 5 tahun yang disebut dengan masa "*Golden Age*" yakni waktu yang amat berarti guna mencermati pertumbuhan dan perkembangan anak dengan teliti sehingga bila terjadi suatu kelainan dapat dideteksi dan di ditanggulangi secepatnya (Marmi, 2015). Salah satu hal yang berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangannya yakni pola tidur dan istirahat.

Tidur merupakan kebutuhan primer bayi sebab ketika tidur bayi mengalami perbaikan sistem saraf otak serta saat tidur bayi menghasilkan sekitar 75 % Human Growth Hormon (HGH). Bayi rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 60% (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Begitu berharganya tidur untuk proses tumbuh dan kembang bayi, sehingga waktu tidur haruslah terpuaskan supaya tidak berakibat buruk terhadap tumbuh dan kembang bayi (Aryani et al., 2022).

Menurut data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 dan diterbitkan Pediatrics, dalam Journal of gangguan tidur mempengaruhi sebanyak 33% bayi (Widiani & Chania, 2022). Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2 % bayi menderita gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72 % tidak menganggap sebagai gangguan tidur dan mereka menganggap sebagai persoalan kecil. Biarpun demikian gangguan tidur pada bayi bisa menghambat tumbuh dan kembang bayi, membuat fungsi imunitas tubuh mudah terkena penyakit, dan mengganggu sistem endokrin (Ahmad & Budiana, 2023).

Masalah tidur sangat lazim terjadi pada bayi dan anak-anak, terjadi sekitar 20% hingga 30% pada balita, prevelansi sulit tidur dan sering bangun pada malam hari sekitar 15-25%. Menurut studi yang telah dilakukan di seluruh dunia tentang masalah tidur, ditemukan masalah tidur pada bayi dan anak-anak 36-41% di Australia, 10-30% di AS, 11% di Thailand, 15-35% di Selandia Baru dan 76% di China. Pada bayi dan anak anak masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis (Dasdemir & Temel, 2023). Bayi merupakan anak yang baru lahir berusia antara 0-12 bulan, selama bayi tumbuh dan kembang akan berlangsung sangat pesat. Menurut psikoanalis Amerika John Bowlby, keterikatan ibu dan bayi dimulai sejak lahir. Bayi dan ibu akan berinteraksi, ibu bereaksi terhadap sinyal anak dan menyesuaikan perilakunya, dan seiring waktu anak mengembangkan kemampuan untuk menanggapi perilaku ibunya (Mrljak et al., 2022).

Tidur merupakan penyesuaian bayi atas lingkungan serta kehidupannya. Sesudah lahir, tidur bayi sekitar 16-20 jam per hari. Pada saat bayi memasuki usia 2 bulan bayi akan meningkat tidur malam daripada tidur siang. Ketika bayi berusia 3 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur antara 15-17 jam tidur, dengan tidur malam berlangsung selama 9 jam dan tidur siang selama 8 jam. Pada usia bayi 3-6 bulan tidur siang bayi akan beranjak menurun. Memasuki bayi usia 6 bulan keatas aktivitas tidur bayi sudah menyerupai pola tidur orang dewasa (Kamalia & Nurayuda, 2022). Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa penyebab antara lain kebutuhan istirahat, fisik, olahraga, gizi dan penyakit. Maka pentingnya waktu tidur bagi bayi agar bayi tidak terhambat perkembanganya. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh adanya masalah tidur apabila bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Kamalia & Nurayuda, 2022).

Akibat jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembangnya, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannnya (Pratiwi, 2021). Selain itu dampak jangka panjang apabila bayi kurang tidur, bayi akan lebih mudah mengalami gangguan intelektual, sulit berkonsentrasi, memori ingatan yang lemah dan menurunnya kreativitas (Aryani et al., 2022). Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi gangguan tidur tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan dimana pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan

tradisional dan moderen 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 (Royhanatyet al., 2018).

Menanggulangi gangguan tidur bayi bisa diatasi secara farmakologi dan nonfarmokologi. Melalui Farmakologi yakni memberikan obat tertentu, sementara nonfarmakologi dengan memberi rangsangan halus kepada bayi. Stimulus/rangsangan yang diberi bisa dengan pijat/massage yang termasuk seni pemeliharaan kesehatan bisa dilaksanakan oleh anggota keluarga, ekonomis, aman, nyaman jika dilaksanakan sesuai dengan aturan (Permata, 2017).

Terapi komplementer untuk menaikan taraf tidur bayi salah satunya menggunakan pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan paling tua yang diketahui manusia. Pijat bayi sudah lama di terapkan di dunia, termasuk di Indonesia yang sudah diturunkan turun temurun (Rangkuti, 2021). Pijat bayi adalah gerakan sentuhan lembut dan usapan-usapan halus yang diawali dari gerakan kaki, gerakan perut, gerakan dada, gerakan wajah, gerakan tangan dan gerakan punggung dengan gerakan yang lambat dan halus pada seluruh tubuh bayi (Anggraeni & Sari, 2021).

Pijat bayi mempunyai banyak manfaat seperti menjadikan bayi tenang, menambah keefektifan istirahat serta tidur bayi, meningkatkan pemusatan pikiran bayi, memperlancar pencernaan bayi, menstimulasi perkembangan sistem saraf dan otak, memperkuat sistem imunitas tubuh bayi, dan memperlancar aliran oksigen ke seluruh tubuh dan nutrisi menuju sel (Subakti & Anggraini, 2022). Pijat bayi membantu merangsang kekebalan untuk melawan berbagai ancaman penyakit infeksi. Sentuhan dan pijat memberikan perasaan aman pada bayi. Selain itu dengan pemijatan akan memacu keluarnya hormon oksitosin yang dikeluarkan dari hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary mengeluarkan oksitosin, sehingga berefek pada tubuh bayi menjadi nyaman, tenang serta meningkatkan kualitas tidurnya (Tarigan & Adnan, 2023).

Pijat juga merupakan sebagai alat komunikasi efektif yang memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta mendukung perkembangan psikososial. Ketika pijat diterapkan secara teratur pada bayi, dapat memperkuat sistem peredaran darah, pencernaan, dan ekskresi, yang tidak berkembang secara memadai saat lahir, dan berkontribusi secara positif untuk memperkuat koordinasi otot dan perkembangan fisik dan spiritual bayi (Alparslan, 2021).

Hasil Penelitian (Karomatunnisa et al., 2022) dengan judul penelitian adalah “The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality In Babies Aged 6-12 Months at BPM Heni Kiswati, Bulung Kulon Village, Jekulo District, Kudus Regency”. Dari hasil uji statistik Uji Paired Sample Test menunjukan nilai $p < 0.05$ yang menunjukan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6 12 bulan. Penelitian sebelumnya dari Titik Handayani Santoso (2022) dengan judul penelitian “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan di BPM Noor Cholifah Kecamatan Kudus”. Kaliwungu Dari hasil Kabupaten penelitian menunjukan hasil dari Uji Wilcoxon memperlihatkan p value = 0.025 dimana p lebih rendah dari α (0.05) yang berarti bahwa pijat bayi mampu menaikkan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di BPM Noor Cholifah (Karomatunnisa et al., 2022).

Selaain pijat bayi, Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial

atau minyak sari, yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan juga Kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molukel yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, molekul minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, mast cell dan lain-lain. Kemudian minyak aromaterapi menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedative dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) (Wijayanto. T dan Rita Sari, 2015).

Salah satu essensial oil untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga lavender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Lavender beraroma ringan dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedative dan anti neurodepresiv. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Minyak essensial merupakan minyak penenang yang penggunaanya dianjurkan, selain itu lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan relugasi jantung (Andria, 2014).

Hal ini di dukung oleh Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Handriana I, Nugraha Y 2019), dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, Hasil menunjukan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 8.70- 9.55 (95% CI) dengan standar deviasi 1.185 skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 10.44–11.81 (95% CI) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Penelitian serupa yang dinyatakan oleh (Marchatus Soleha1, Ani Novitasari 2019) Hasil uji sign test menunjukan p=0,000 < 0,05 artinya H0 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.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Pemberian Terapi Esensial Oil Lavender dan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB A Kabupaten Garut Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian yang peneliti gunakan ialah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif yakni Prosedur penelitian menciptakan informasi deskriftif berbentuk kalimat tercatat ataupun ucapan dari kebanyakan orang serta sikap yang bisa dicermati apa adanya. Studi kasus merupakan pemahaman suatu masalah, dari orang tertentu atau kondisi dengan cara mendalam (Creswell, 2014).

Penelitian kualitatif memakai tata cara tanya jawab terbuka serta pemantauan guna mengerti akan tindakan, pemikiran, *feel*, serta sikap seseorang dengan cara mendalam. Pengkaji berupaya merangsang reaksi responden yang timbul guna meningkatkan kualitas

tidur bayi. Pengkaji beralasan dapat diperolehnya hasil gambaran penelitian secara mendalam dan keseluruhan mengenai perbandingan pemberian terapi esensial oil lavender dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, sehingga hasil data yang terkumpul berbentuk kata dan kalimat dari dokumen tanya jawab serta pemantauan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Diberikan Intervensi Esensial Oil Lavender (Responden Pertama)				Diberikan Intervensi Pijat Bayi (Responden Kedua)		
	Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah di berikan intervensi			Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah di berikan intervensi		
	Sebelum diberikan intervensi	Kunjungan 2	Kunjungan 3	Sebelum di berikan intervensi	Kunjungan 2	Kunjungan 3
	Hari ke 1	Hari ke 3	Hari ke 7	Hari ke 1	Hari ke 3	Hari ke 7
Kondisi bayi	Sering Rewel dan nangis	Sudah tidak rewel	Sudah tidak rewel	Sering rewel dan nangis	Tidak terlalu rewel	Sudah tidak rewel
Lama tidur (jam)	8	10 -13	10 -13	8	9 – 10	10 - 13
Terbangun	≥ 3 x	1-2 x	1- 2 x	≥ 3 x	3 x	1- 2 x
Kondisi setelah Bangun tidur	Tampak lelah	Tampak lebih Bugar	Sangat Bugar	Tampak lelah	Sedikit lebih Bugar	Tampak lebih Bugar

Pembahasan

Efektivitas pada Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Essential Oil Lavender

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi essential oil lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Pada kunjungan pertama sebelum intervensi, bayi sering rewel dan menangis, lama tidurnya hanya sekitar 8 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan setelah bangun tidur tampak lelah. Setelah 3 hari intervensi, pada kunjungan kedua, bayi sudah tidak rewel lagi, lama tidur meningkat menjadi 10-13 jam, terbangun hanya 1-2 kali, dan setelah bangun tidur tampak lebih bugar. Kondisi ini tetap stabil pada kunjungan ketiga setelah 7 hari intervensi, menunjukkan bahwa terapi essential oil lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Essential oil lavender (*Lavandula angustifolia*) dikenal memiliki sifat menenangkan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Lavender mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek anxiolytic (pengurang kecemasan) dan sedatif (penenang) (Almatsier, 2021). Ketika dihirup, senyawa ini bekerja dengan memengaruhi sistem limbik di otak, yang mengatur emosi, stres, dan siklus tidur. Lavender dapat meningkatkan aktivitas sistem parasimpatik, yang menginduksi rasa tenang dan relaksasi, sehingga memfasilitasi transisi yang lebih mudah ke dalam tidur (Suhardjo, 2021).

Selain itu, efek aromaterapi lavender juga dapat dikaitkan dengan pengurangan

kortisol, hormon stres, dalam tubuh (Ramli, 2021). Kortisol yang tinggi dapat mengganggu siklus tidur dan menyebabkan tidur yang tidak nyenyak. Dengan mengurangi kadar kortisol, lavender membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari. Hal ini sangat bermanfaat bagi bayi yang sering kali terbangun karena perubahan fisiologis atau ketidaknyamanan ringan.

Aromaterapi lavender juga dikenal dapat meningkatkan durasi tidur yang dalam atau tidur nyenyak (deep sleep), yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Harmayani & Lestari, 2022). Tidur nyenyak adalah fase tidur di mana tubuh melakukan banyak perbaikan dan pertumbuhan. Dengan memperpanjang durasi tidur nyenyak, bayi tidak hanya mendapatkan lebih banyak waktu tidur, tetapi juga bangun dalam keadaan yang lebih bugar dan tidak rewel. Hal ini menjadikan essential oil lavender sebagai alat yang sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Studi oleh Putri (2021) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender selama 7 hari dapat meningkatkan durasi tidur bayi sebesar 2-3 jam per malam dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lainnya oleh Dewi (2022) mendukung temuan ini, di mana aromaterapi lavender mengurangi frekuensi terbangun dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan pada bayi, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah penggunaan essential oil lavender disebabkan oleh efek menenangkan dan pengurangan kecemasan yang diberikan oleh senyawa aktif dalam lavender. Terapi ini tidak hanya meningkatkan durasi tidur tetapi juga memperbaiki kualitas tidur secara keseluruhan dengan mengurangi frekuensi terbangun dan membuat bayi lebih bugar setelah bangun tidur. Oleh karena itu, essential oil lavender dapat dianggap sebagai intervensi yang sangat efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Efektivitas pada Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, meskipun peningkatannya tidak secepat yang terlihat pada terapi essential oil lavender. Pada kunjungan pertama sebelum intervensi, bayi sering rewel dan menangis, lama tidurnya sekitar 8 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan setelah bangun tidur tampak lelah. Setelah 3 hari intervensi, pada kunjungan kedua, bayi masih sedikit rewel, namun lama tidur meningkat menjadi 9-10 jam, terbangun 3 kali, dan setelah bangun tidur tampak sedikit lebih bugar. Pada kunjungan ketiga setelah 7 hari intervensi, bayi sudah tidak rewel lagi, lama tidur meningkat menjadi 10-13 jam, terbangun 1-2 kali, dan setelah bangun tidur tampak lebih bugar.

Pijat bayi adalah metode yang dikenal luas untuk menenangkan bayi dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat memberikan stimulasi fisik pada tubuh bayi, yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatik dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan stres dan kecemasan (Almatsier, 2021). Peningkatan aktivitas parasimpatik menyebabkan relaksasi otot, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan darah, yang semuanya berkontribusi pada tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Harmayani & Lestari, 2022).

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

Pijat bayi juga meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin, yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur-bangun (Widya, 2022). Melatonin adalah hormon yang mengatur ritme sirkadian tubuh dan membantu bayi tertidur lebih cepat dan tidur lebih nyenyak. Serotonin, di sisi lain, adalah neurotransmiter yang berfungsi untuk menenangkan otak dan memperbaiki suasana hati, sehingga mengurangi kemungkinan terbangun di malam hari.

Pijat juga dapat mengurangi kolik dan ketidaknyamanan pencernaan pada bayi, yang sering menjadi penyebab gangguan tidur (Suhardjo, 2021). Dengan meredakan gejala fisik ini, pijat membantu bayi merasa lebih nyaman dan rileks, yang memfasilitasi tidur yang lebih lama dan tidak terganggu. Meskipun efek pijat mungkin memerlukan beberapa hari untuk menunjukkan peningkatan yang signifikan, pijat bayi tetap merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi, terutama jika dilakukan secara rutin.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa pijat bayi selama 7 hari dapat meningkatkan durasi tidur bayi sebesar 1-2 jam per malam dan mengurangi frekuensi terbangun, dengan p-value <0,05. Penelitian lain oleh Rahmawati (2022) mendukung temuan ini, di mana pijat bayi selama 10 hari meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan, dengan penurunan frekuensi rewel dan peningkatan kondisi bayi setelah bangun tidur, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kualitas tidur yang diamati setelah intervensi pijat bayi disebabkan oleh kombinasi stimulasi fisik dan peningkatan hormon tidur yang dihasilkan oleh pijat. Meskipun efeknya mungkin lebih lambat dibandingkan dengan terapi essential oil lavender, pijat bayi tetap memberikan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi, terutama dengan penurunan frekuensi terbangun dan peningkatan durasi tidur. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Perbandingan Pemberian Terapi Essential Oil Lavender dan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara pemberian terapi essential oil lavender dan pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, namun essential oil lavender menunjukkan peningkatan yang lebih cepat dibandingkan dengan pijat bayi. Pada kelompok yang diberikan terapi essential oil lavender, bayi mengalami perbaikan kualitas tidur dalam 3 hari pertama, dengan lama tidur yang meningkat menjadi 10-13 jam dan terbangun hanya 1-2 kali per malam. Pada kelompok yang diberikan pijat bayi, peningkatan kualitas tidur juga terjadi, namun memerlukan waktu hingga 7 hari untuk mencapai hasil yang serupa. Meskipun kedua metode efektif, terapi essential oil lavender memberikan hasil yang lebih cepat.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja masing-masing intervensi. Essential oil lavender bekerja secara cepat dan langsung melalui sistem penciuman dengan menginduksi relaksasi dan mengurangi kecemasan pada bayi (Suhardjo, 2021). Senyawa aktif dalam lavender seperti linalool dan linalyl acetate segera mempengaruhi otak melalui sistem limbik, yang mengatur emosi dan tidur, sehingga memperbaiki kualitas tidur dalam waktu singkat (Ramli, 2021). Selain itu, aromaterapi

lavender secara signifikan mengurangi kortisol dan meningkatkan serotonin, yang membantu bayi tertidur lebih cepat dan lebih nyenyak (Widya, 2022).

Sebaliknya, pijat bayi memerlukan waktu untuk menunjukkan efek yang signifikan karena bekerja secara fisik dengan merangsang sistem saraf parasimpatik dan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin melalui kontak fisik (Harmayani & Lestari, 2022). Meskipun pijat bayi memberikan manfaat jangka panjang dengan memperbaiki kondisi fisik dan emosional bayi, peningkatan kualitas tidur yang dihasilkan oleh pijat bayi mungkin tidak secepat yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender. Namun, pijat bayi juga memberikan keuntungan tambahan dengan meningkatkan kedekatan antara orang tua dan bayi, yang berkontribusi pada rasa aman dan nyaman bayi (Suhardjo, 2021).

Kombinasi kedua metode ini dapat memberikan hasil yang optimal, di mana aromaterapi lavender dapat digunakan untuk hasil yang cepat dalam memperbaiki kualitas tidur, sementara pijat bayi memberikan dukungan jangka panjang dengan meningkatkan kondisi fisik dan emosional bayi secara keseluruhan. Namun, ketika digunakan secara terpisah, aromaterapi lavender mungkin lebih disarankan untuk hasil yang lebih cepat, sedangkan pijat bayi lebih efektif untuk perbaikan yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender lebih cepat dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan pijat bayi. Studi oleh Putri (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender meningkatkan durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun dalam 3 hari pertama intervensi, sedangkan studi oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa pijat bayi memerlukan waktu hingga 7 hari untuk mencapai hasil yang sama, dengan p-value <0,05 untuk kedua studi. Penelitian oleh Dewi (2022) juga mendukung temuan ini, di mana aromaterapi lavender memberikan hasil perbaikan kualitas tidur yang lebih cepat dibandingkan dengan pijat bayi.

Asumsi peneliti adalah bahwa terapi essential oil lavender lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi karena bekerja langsung pada sistem limbik dan memiliki efek yang cepat dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi, meskipun juga efektif, lebih lambat dalam menunjukkan hasil karena bekerja melalui stimulasi fisik dan hormonal. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kedua metode ini secara bersamaan dapat memberikan hasil yang optimal, dengan aromaterapi lavender memberikan hasil yang cepat dan pijat bayi memberikan perbaikan yang berkelanjutan. Namun, jika hanya satu metode yang dapat digunakan, aromaterapi lavender mungkin lebih disarankan untuk mencapai hasil yang lebih cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada By. A dan By. L dengan gangguan tidur maka hasil sebagai berikut:

a. Mengetalhui efektifitas kualitas tidur bayi usia 6 bulan di PMB A setelah di berikan intervensi esensial oil lavender pada bayi usia 6 bulan selama 7 hari dan dalam waktu 3 hari mengalami peningkatan, bayi sudah tidak rewel lagi, lama tidur meningkat menjadi 10-13 jam, terbangun hanya 1-2 kali, dan setelah bangun tidur tampak lebih bugar. Dengan keaadaan bugar dan tidak mengalami gangguan tidur lagi.

b. Mengetahui efektifitas kualitas tidur pada bayi usia 6 bulan di PMB A setelah di berikan intervensi pijat bayi selama 7 hari, bayi sudah tidak rewel lagi, lama tidur meningkat menjadi 10-13 jam, terbangun 1-2 kali, dan setelah bangun tidur tampak lebih bugar.
c. Mengetahui perbandingan efektifitas kualitas tidur bayi usia 6 bulan di PMB A antara bayi yang di berikan intervensi esensial oil lavender dan Intervensi Terapi Pijat Bayi sama sama ada peningkatan, namun essential oil lavender menunjukkan peningkatan yang lebih cepat dibandingkan dengan pijat bayi. Pada kelompok yang diberikan terapi essential oil lavender, bayi mengalami perbaikan kualitas tidur dalam 3 hari pertama, dengan lama tidur yang meningkat menjadi 10-13 jam dan terbangun hanya 1-2 kali per malam. Pada kelompok yang diberikan pijat bayi, peningkatan kualitas tidur juga terjadi, namun memerlukan waktu hingga 7 hari untuk mencapai hasil yang serupa. Meskipun kedua metode efektif, terapi essential oil lavender memberikan hasil yang lebih cepat.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Asmadi, (2016), Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Anak dan Aplikasi. Kebutuhan Dasar Klien, Salemba Medika, Jakarta.
[2] Camaru. A, (2015), Jangan Remehkan Posisi Tidur, Berlian Media, Yogyakarta.
[3] Galenia, T, (2014), Home Baby Spa, Penerbit Plus, Jakarta.
[4] Hiscock, (2016) Data masalah tidur bayi. http://ojs.unud.ac.id/index.php. Diakses 22/12/2020
[5] Jhaquin, A, (2014), Psikologi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
[6] Khasanah. U, (2017), Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur Pada Bayi Pada usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/12215/12.NASKAH%20P UBLIKASI.pdf?sequence=12&Allowed= y
[7] Machfoedz, (2014), Komunikasi Pemasaran Modern, Cetakan Pertama. Cakra Ilmu, Yogyakarta.
[8] Mahmud, (2015), Metode Penelitian Pendidikan. Pustaka Setia, Bandung.
[9] Mansur. H., (2015), Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan, Salemba Medika, Jakarta.
[10] Maryunani. A, (2014), Ilmu Kesehatan Anak, CV. Trans Info Media, Jakarta.
[11] Munlidian. S, (2017). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Skripsi, STIKes Insan Cendekia Medika, Jombang.
[12] Natalia, (2017), Terapi Musik Bidang Keperawatan, Mitra Wacana Media, Jakarta.
[13] Nudesti. N.P, (2020), Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Riu Mom Kids And Baby SPA Di Sukoharjo Pati. JITK Bhamada. Vol. 11, No. 2.
[14] Nughraheni, (2018), Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. Jurnal Keperawatan GSH. Vol 7 No 1.
[15] Permata, A., 2017. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur. Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 10 (2)
[16] Riksani. R., (2014), Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi. Dunia Sehat, Jakarta.
[17] Roesli, U., (2015), Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi. Trubus Agriwijaya, Jakarta.
[18] Roesli, U., (2017), Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi, Trubus Agriwidya, Jakarta.
[19] Fauziah Rohmawati. 2018. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan
[20] Wulandari Dwi Etik, Trimulyaningsih Nita. Mendengarkan Murattal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. Jurnal Internasional Psikologi.ac.id Diakses tanggal 23

Desember 2018
[21] Mujamil A.J, dkk. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Sehat Masada.ac.id. Di akses tanggal 1 Desember 2018.
[22] Mardiana, dkk. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Bulan
[23] Wulandari Dwi Etik, Trimulyaningsih Nita. Mendengarkan Murattal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. Jurnal Internasional Psikologi.ac.id Diakses tanggal 23 Desember 2018.
[24] Aji, Bintang. 2016. Surakarta
[25] Ifalahma, Darah. 2016. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Surakarta
[26] Kusuma, Dyan. 2016. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Melalui Pijat Bayi Di Rb Hasanah Hasanah Gemolong Sragen. Sragen
[27] Notoadmojo. 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pt. Rineka Cipta : Jakarta
[28] Prasetyono, 2009. Buku Bayi. Pintar Pijat. Buku Biru, Jogjakarta
[29] Roesli, Utami. 2017. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Pt. Trubus Agriwidya J, Jakarta
[30] Camaru. A, (2015), Jangan Remehkan Posisi Tidur, Berlian Media, Yogyakarta.
[31] Galenia, T, (2014), Home Baby Spa, Penerbit Plus, Jakarta.
[32] Hiscock, (2016) Data masalah tidur bayi. . http://ojs.unud.ac.id/index.php. Diakses 22/12/2020
[33] Jhaquin, A, (2014), Psikologi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
[34] Khasanah. U, (2017), Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur Pada Bayi Pada usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/12215/12.NASKAH%20P UBLIKASI.pdf?sequence=12&Allowed= y
[35] Machfoedz, (2014), Komunikasi Pemasaran Modern, Cetakan Pertama. Cakra Ilmu, Yogyakarta.
[36] Mahmud, (2015), Metode Penelitian Pendidikan. Pustaka Setia, Bandung.
[37] Mansur. H., (2015), Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan, Salemba Medika, Jakarta.

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)