

Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Durasi Tidur Bayi 0-6 Bulan

Marice¹, Intanwati², Susanna³

The Effect of Lavender Aromatherapy Massage on Sleep Duration in Babies Aged 0-6 Months

¹marice@sanagustin.ac.id, ²intanwati@sanagustin.ac.id, ³susanna@sanagustin.ac.id

Abstrak

Masa bayi merupakan periode emas dalam tumbuh kembang anak, terutama pada usia 0–6 bulan yang merupakan masa kritis perkembangan sistem saraf pusat. Tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan bayi. Namun, data WHO (2018) menunjukkan bahwa 33% bayi mengalami gangguan tidur, dan di Indonesia angkanya mencapai 44,2%. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dinilai efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah pijat bayi, terutama jika dikombinasikan dengan aromaterapi lavender yang bersifat sedatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap durasi tidur bayi usia 0–6 bulan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel berjumlah 18 bayi yang dipilih secara purposive sampling dari total populasi 102 bayi di Puskesmas Pal Lima. Intervensi berupa pijat bayi menggunakan minyak lavender dilakukan setiap pagi selama 15 menit selama 2 minggu. Durasi tidur diukur sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat peningkatan rata-rata durasi tidur dari 11,28 jam menjadi 13,00 jam per hari. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,00024 (< 0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Pijat bayi dengan aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan durasi tidur bayi. Intervensi ini dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman untuk meningkatkan kualitas tidur bayi secara holistik.

Kata kunci: Pijat Bayi, Aromaterapi, Lavender, Durasi Tidur

Abstract

Infancy is a golden period in a child's growth and development, so it requires optimal attention and affection. One important aspect that plays a major role in supporting the growth and development process is adequate rest time and sleep quality, especially at the age of 0-6 months which is known as the golden age of central nervous system development. Baby massage is also known as stimulus touch or touch therapy is known as one of the effective non-pharmacological interventions to improve sleep quality. This baby massage technique stimulates the parasympathetic nervous system, which plays a role in creating relaxation and improving sleep quality. Several recent studies have shown that the use of baby massage with lavender essential oil can increase the duration and quality of infant sleep. This research was conducted at the Pal Lima Health Center. The type of research used is quantitative with a pre-experimental research design using One - Group Pretest-Posttest Design. The population of this study were infants aged 0-6 months at the Pal Lima Health Center, in the period January-March 2025, totaling 102 people. The sampling technique used was purposive sampling, which is sampling based on the researcher's considerations that determine special characteristics that are in accordance with the research objectives so that they can answer the research problems.

Keywords: Aromatherapy Massage, Lavender, Sleep

¹²³ Dosen Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Pendahuluan

Masa bayi, khususnya usia 0-6 bulan, merupakan periode emas yang sangat menentukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, terjadi pembentukan dan pematangan sistem saraf pusat secara intensif, sehingga bayi membutuhkan perhatian dan stimulasi yang optimal, termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan tidur. Tidur bukan sekedar proses istirahat, namun merupakan aktivitas biologis penting yang mendukung pemulihan sel, sekresi hormon pertumbuhan (GH), serta pematangan otak.

Namun, fenomena gangguan tidur pada bayi masih menjadi persoalan yang sering luput dari perhatian orang tua. Data yang dirilis oleh World Health Organization (2018) menyebutkan bahwa 33% bayi di dunia mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun, tidur sebentar-sebentar, dan kesulitan untuk kembali tidur. Di Indonesia, angkanya bahkan lebih tinggi, yaitu mencapai 44,2%. Sayangnya, sebanyak 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur sebagai masalah yang serius (Widiani & Chania, 2022). Padahal, gangguan tidur yang terus-menerus pada bayi dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, penurunan sistem imun, hingga keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif (Relica & Mariyati, 2024).

Mengatasi gangguan tidur pada bayi tidak boleh dilakukan sembarangan, terlebih menggunakan intervensi farmakologis yang tidak dianjurkan pada usia dini. Salah satu metode yang dikenal efektif, aman, dan noninvasif adalah pijat bayi (*baby massage*). Teknik ini merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab terhadap respons relaksasi tubuh, memperlancar sirkulasi, meningkatkan pengeluaran hormon serotonin, dan menurunkan hormon stres kortisol. Untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka dikombinasikan dengan aromaterapi lavender. Penambahan minyak aromaterapi lavender dalam proses pijatan terbukti memberikan efek tambahan berupa sedasi ringan dan ketenangan

emosional, karena kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* di dalamnya yang bekerja langsung pada sistem limbik di otak melalui saraf penciuman. Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial, yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan juga kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molekul 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 (Hwang & Shin, 2015).

Penelitian terdahulu oleh Puji Kusuma, 2024 dan (Sumarni & Injiyahi, 2024) menunjukkan bahwa pijat bayi dengan lavender oil dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Namun, mayoritas studi sebelumnya dilakukan di klinik swasta atau praktek mandiri, dengan intervensi terbatas pada kelompok usia tertentu. Belum banyak penelitian yang dilakukan di tingkat layanan primer (Puskesmas) dengan target bayi usia 0–6 bulan, yang merupakan masa paling rawan gangguan tidur terkait proses biologis perkembangan sistem saraf.

Selain itu, durasi intervensi dalam penelitian ini 15 menit setiap pagi selama 2 minggu dirancang berdasarkan sintesis literatur terbaru, yang menunjukkan bahwa adaptasi terhadap stimulasi pijat dan aroma baru memerlukan waktu minimal 10–14 hari untuk menimbulkan efek biologis yang konsisten (Karina Putri et al., 2023) dalam menciptakan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Ketika dikombinasikan dengan aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*), efek menenangkan dari pijat dapat ditingkatkan. Lavender dikenal memiliki sifat sedatif ringan dan efek relaksasi yang dapat membantu proses tidur, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada bayi (Detty Afriyanti, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Januari 2025 di Puskesmas Pal Lima Pontianak, enam dari sepuluh bayi mengalami gangguan tidur,

seperti terbangun di malam hari, dan rata-rata tidur < 12 jam/hari. Sebagian ibu mengatakan, pernah mendengar saran dari bidan atau internet untuk dilakukan pijat bayi, namun belum pernah dilakukan secara mandiri. Begitu juga, seluruh ibu mengatakan tidak pernah menggunakan aromaterapi lavender untuk bayinya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat aromaterapi lavender terhadap durasi tidur bayi usia 0–6 bulan di Puskesmas Pal Lima, sehingga dapat menjadi dasar intervensi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesehatan bayi secara holistik.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pal Lima. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen menggunakan *One – Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Pal Lima, periode Januari-Maret 2025 yang berjumlah 102 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti yang menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 bayi yang kemudian diberikan pijat bayi menggunakan minyak pijat aromaterapi lavender setiap pagi selama 2 minggu selama 15 menit. Penilaian durasi tidur dilakukan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Intervensi pijat bayi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dan tenaga kesehatan (bidan) yang telah mendapatkan pelatihan standar teknik pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender. Pelaksanaan dilakukan setiap pagi selama 15 menit, selama dua minggu berturut-turut. Pemilihan durasi dua minggu didasarkan pada literatur terdahulu (Karina Putri et al., 2023) yang menunjukkan bahwa adaptasi fisiologis bayi terhadap stimulus pijat dan aroma baru membutuhkan

waktu minimal 10–14 hari untuk menghasilkan efek biologis yang konsisten dan dapat terukur secara signifikan.

Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (Puji Kusuma, 2024) dan (Sumarni & Injiyahi, 2024) memang menunjukkan bahwa pijat bayi dengan minyak lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur. Namun, sebagian besar studi dilakukan pada bayi usia 3–12 bulan di klinik swasta atau tempat praktik mandiri, dengan metode dan durasi pijat yang bervariasi serta lingkungan yang lebih terkendali.

Penelitian ini memiliki keunikan karena dilakukan di fasilitas pelayanan primer (Puskesmas) dengan target kelompok usia yang lebih rentan, yaitu 0–6 bulan. Selain itu, intervensi dilakukan dalam jangka waktu dua minggu dengan teknik pijat dan penggunaan aromaterapi yang distandarkan oleh tenaga kesehatan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan praktis untuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan langsung di layanan primer sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan bayi secara holistik.

Intervensi pijat bayi dilakukan oleh peneliti yang bekerja sama dengan bidan Puskesmas Pal Lima. Sebelum penelitian dimulai, bidan diberikan pelatihan singkat mengenai teknik pijat bayi yang sesuai dengan standar WHO dan prosedur penggunaan minyak aromaterapi lavender. Pijat dilakukan di ruang pelayanan bayi di Puskesmas Pal Lima setiap pagi pukul 09.00–10.30 WIB, dengan durasi pemijatan selama 15 menit per bayi. Intervensi dilakukan selama 14 hari berturut-turut (2 minggu) dengan pengawasan langsung dari peneliti.

Hasil

Analisis Univariat

Setelah dilakukan penelitian terhadap 18 orang responden, dengan data yang dikumpulkan yaitu: Maka, ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	Presentasi %
Usia		
0 bulan	3	16.6
1 bulan	3	16.6
2 bulan	3	16.6
3 bulan	3	16.6
4 bulan	3	16.6
5 bulan	3	16.6
6 bulan	3	16.6
Durasi Tidur Sebelum Intervensi		
<14 jam	18	100%
Total	18	100

Tabel 2. Distribusi Durasi Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Pijat Aromaterapi Lavender

Responden	Sebelum	Sesudah
1	12	14
2	11	13
3	10	13
4	13	14
5	12	15
6	10	12
7	11	12
8	12	13
9	13	13
10	11	12
11	10	11
12	9	12
13	11	14
14	12	13
15	13	15
16	12	13
17	10	12
18	11	13

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden yaitu (100%) 18 bayi memiliki durasi tidur < 14 jam. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan juga didukung oleh pedoman dari *Nation Sleep Foundation* serta *American Academy of Sleep Medicine* (AASM), durasi tidur yang baik untuk bayi usia 0-6 bulan adalah 14-17 jam per hari, termasuk tidur siang dan malam (Hirshkowitz et al., 2015; Sommer et al., 2021).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh pijat aromaterapi lavender terhadap durasi tidur bayi 0-6 bulan di Puskesmas Pal Lima diketahui sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Durasi Tidur Sebelum dan

Sesudah Pijat Aromaterapi Lavender Pada Bayi 0-6 Bulan di Puskesmas Pal Lima (n=18)			
Durasi Tidur	Mean	Sd	P-value
Sebelum	11.28	1.18	0,00024
Sesudah	13.00	1.08	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa $P\text{-value} = 0,00024 < \alpha 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan durasi tidur sebelum dan sesudah pijat aromaterapi labender pada bayu di Puskesmas Pal Lima.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumarni & Injiyahi, 2024) di Bulus Pesantren, Kebumen dengan hasil uji wilcoxon $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya ada pengaruh pijat bayi menggunakan oil lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (Sumarni & Injiyahi, 2024)

Sejalan juga dengan penelitian (Puji Kusuma, 2024) di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan essensial lavender oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Shenthya Fitriani, S.ST, M.Biomed Kota Padang dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Puji Kusuma, 2024)

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun. Ciri tidur berkualitas adalah wajah saat tidur terlihat rileks, ototnya lemes, setelah

bangun terlihat ceria dan aktif, bangun tidur setelah melewati masa REM yakni saat terjadi pembentukan mimpi (Dita Puji Kusuma & Kamidah Kamidah, 2024).

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

Menurut asumsi peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan pijat bayi, Pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur bayi dengan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur pada pagi hari, dan tidur siang hingga sore tidak berlebihan.

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pijat aromaterapi lavender terhadap durasi tidur bayi 0-6 bulan di Puskesmas Pal Lima.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan pijat aromaterapi lavender dapat diberikan untuk meningkatkan durasi tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat optimal. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperpanjang jangka waktu pemberian intervensi serta memperhatikan faktor pengganggu lainnya.

Daftar Pustaka

- Detty Afriyanti. (2018). Effects of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy in Fulfillment of Sleep Need Among Baby Age 6-12 Months in the. *Journal*, 3(1), 24. <https://doi.org/10.25077/jom.1.1.13-24.2018>
- Detty Afriyanti. (2018). Effects of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy in Fulfillment of Sleep Need Among Baby Age 6-12 Months in the. *Journal*, 3(1), 24. <https://doi.org/10.25077/jom.1.1.13-24.2018>
- Dita Puji Kusuma, & Kamidah Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 23–33. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.320>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hwang, E., & Shin, S. (2015). The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(2), 61–68. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0113>
- Karina Putri, M., Eka Rosita, M., Vita Sutanto, A., Studi Sarjana Farmasi, P., Akbidyo,

- Stik., & Studi Sarjana dan Profesi Bidan, P. (2023). Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Literature Review : Potential Combination of Massage and Lavender Aromatherapy on Baby Sleep Quality. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 142–152.
- Puji Kusuma, D. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 23–32.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Sommer, I., Nußbaumer-Streit, B., & Gartlehner, G. (2021). WHO Guideline: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep for Children under 5 Years of Age. In *Gesundheitswesen* (Vol. 83, Issue 7). <https://doi.org/10.1055/a-1489-8049>
- Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan Pijat Bayi dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Buluspesantren, Kebumen. In *Jurnal Kesehatan Dan Science: Vol. XX* (Issue 1).
- Widiani, 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>