Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

EFEKTIVITAS PIJAT BAYI MENGGUNAKAN AROMATERAPI *ESSENTIAL OIL* BUNGA KENANGA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 6-12 BULAN

Emah Rohimah[1], Cut Dewi Sartika[2], Mahyunidar [3], Widya Surya Tri Pasa[4]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo,[2,3,4]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa,
email: dewisartika@gmail.com

Abstract: *To determine the effectiveness of baby massage using ylang ylang essential oil aromatherapy on the sleep quality of babies 6-12 months. Method: In this study, researchers used quantitative research. Result: Based on the result of statistical tests using the Wilcoxon test, it is known that the ρ value 0,000 (ρ < 0,05) means that Ho is rejected,this means that there is a significant difference in the quality of sleep of infants aged 6-12 months before and after baby massage using ylang ylang essential oil aromatherapy. Conclusion: There was a significant difference in the qualityof sleep of infants aged 6-12 month before and after baby massage using ylang ylang essential oil aromatherapy, with a ρ value = 0,000 (ρ < 0,05). This it is concluded that baby massage using ylang ulang essential oil aromatherapy has proven effective in improving the sleep quality of infants 6-12 months at klinik murniati.*

Keywords : *Baby, Sleep Disorders, Baby Massage, Ylang Ylang Flower Aromatherapy*

Abstrak : Untuk mengetahui Efektivitas Pijat Bayi Menggunakan Aromaterapi *Essential Oil* Bunga Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di klinik murniati. Metode **:** Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Hasil : Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon test* diketahui bahwa ρ *value* 0,000 (ρ < 0,05) artinya Ho ditolak, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudh dilakukan pijat bayi menggunakan aromaterapi *essential oil* bunga kenanga. Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi menggunakan aromaterapi *essential oil* bunga kenanga, dengan nilai ρ value = 0,000 (ρ < 0,05). Dengan demikian disumpulkan bahwa pijat bayi menggunakan aromaterapi *essential oil* bunga kenanga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi 6-12 bulan di klinik murniati.

Kata Kunci : Bayi, Gangguan Tidur, Pijat Bayi, Aromaterapi Bunga Kenanga

PENDAHULUAN

Istirahat adalah kebutuhan manusia yang penting dan penting untuk kesejahteraan, terutama untuk anak-anak. Anak-anak membutuhkan istirahat yang cukup untuk kesehatan yang baik. Setiap kali miring, itu dapat membuat kemunduran formatif dan kondisi medis yang serius. Perilaku dan emosi anak dapat dipengaruhi oleh masalah tidur, yang dapat membuat mereka kurang waspada, lebih mudah lelah, kurang aktif, memiliki ingatan yang lebih lemah, bahkan menyebabkan tantrum (Sekar, R., 2021).

Di Indonesia, 44,2% anak mengalami kesulitan tidur, namun 72% orang tua menganggapnya sebagai masalah kecil. Di sisi lain, gangguan tidur dapat berdampak pada tumbuh kembang anak, melemahkan sistem imun, dan mengganggu sistem regulasi. Untuk lebih mengembangkan kualitas tidur dan memperlancar tumbuh kembang anak, pijat punggung anak bisa menjadi salah satu solusinya. Bekerja pada sifat istirahat atau tidur siang anak yang terkena pijatan bayi disebabkan oleh peningkatan kadar serotonin yang merupakan sinapsis utama yang terlibat dengan perkembangan tidur dan membekap kemampuan otak lainnya. Menurut penelitian Sukwati, pijat meningkatkan kualitas tidur 73% bayi (Permata). A, 2017).

Bahkan 44,2% anak di bawah usia tiga tahun mengalami masalah tidur, menurut penelitian Sekartini pada tahun 2004 (Nughraheni et al., 2018). Di wilayah Yogyakarta pada tahun 2018, 13,6% anak yang tidak mendapatkan perawatan gosok punggung normal mengalami gangguan istirahat (Fuziah dan Wijayanti, 2018).

Padahal tidur merupakan stimulus untuk perkembangan otak, pola asuh (belajar), dan kerja gizi, banyak anak yang mengalami gangguan tidur karena tidak nyaman dengan lingkungannya sehingga membuat stres dan sulit tidur. Menurut Retnaningsih (2018), tidur juga penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena meningkatkan produksi hormon dan meningkatkan fungsi sel.

Memijat dan menyentuh tubuh bayi merupakan ungkapan kasih sayang yang mempererat ikatan antara orang tua dan anak serta membantu kesehatan bayi. Oleh karena itu, para ahli menyarankan agar pijat bayi dilakukan oleh orang tua, bukan ahli pijat punggung. Menurut Novy Rahmini Harahap (2019), pengetahuan ibu dapat terus berlanjut walaupun tidak ada tenaga kesehatan dan perhatiannya terhadap pijat bayi (Novy Rahmini Harahap).

Natoatmodjo (2010 dalam Ragil Sekar (2021)) mengklaim bahwa minyak atsiri dapat diaplikasikan

secara eksternal sebagai minyak pijat, krim, atau pengharum ruangan. Salah satu jenis bunga yang cukup terkenal di masyarakat adalah kenanga karena baunya dapat menenangkan otak. Bunga Kenanga atau disebut Ylang adalah sejenis tumbuhan yang menghasilkan balsam peremajaan yang mengandung senyawa bernama linalool, suatu gugus monoterpen yang memiliki efek anti gugup dan menenangkan. Ylang oil adalah sejenis perawatan berbahan dasar wewangian yang memiliki efek menenangkan dan menenangkan yang meredakan stres, detak jantung cepat, dan relaksasi cepat. Hal ini juga berguna untuk mengobati hipertensi.

Peneliti di klinik murniati mengumpulkan 30 sampel bayi usia 6-12 bulan yang mengalami gangguan tidur. Saat mewawancarai ibu dari salah satu bayi, mereka mengetahui bahwa pijat bayi dengan aromaterapi bunga kenanga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak. Sehingga spesialis tertarik untuk mengambil judul eksplorasi tentang Kelayakan Gosok Punggung Anak Memanfaatkan Perawatan Berbasis Wangi Kenanga Bloom Minyak Alami pada Sisa Sifat Bayi 6 Setahun di klinik murniati.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Pretest Posttest, yaitu penelitian kelompok dengan tes awal (pretest) dilanjutkan dengan pengukuran (posttest) untuk mengukur pengaruh perlakuan sehingga besarnya pengaruh percobaan dapat ditentukan dengan pasti. . Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel 30 bayi yang berusia 6-12 bulan dengan gangguan tidur yang berada di klinik murniati

Tabel 1.1

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	**Umur**		
	6 bulan	5	16,7
	8 bulan	10	33,3
	9 bulan	6	20,0
	10 bulan	4	13,3
	11 bulan	3	10,0
	12 bulan	2	6,7
	Jumlah	30	100
2	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	13	43,3
	Perempuan	17	56,7
	Jumlah	30	100

Untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan, ilmuwan menggunakan strategi pemeriksaan kebetulan, yaitu metode yang menentukan contoh dari populasi yang memiliki kualitas tertentu hingga jumlah yang ideal. Kemudian data diolah dan dipecah dengan program SPSS, uji terukur yang digunakan adalah Wilcoxon Test.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap bayi baru lahir berumur 6 tahun di klinik murniati, diketahui bahwa informasi kualitas responden dilihat dari umur cukup, jenis kelamin, dan berat badan diperoleh dari bayi yang diperoleh 30 bayi baru lahir.

Berikut ini adalah tabel Hasil penelitian efektivitas pijat bayi menggunakan Aromaterpi *Essential Oil* Bunga Kenanga.

Tabel 1.2

Kualitas Tidur Bayi 6-12 bulan Sebelum Pijat Bayi	**Frekuensi**	**%**
Baik	0	0,0
Cukup	13	43,3
Kurang	17	56,7
Jumlah	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan aromaterapi *essential oil* bunga kenanga mayoritas memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 17 bayi (56,7%).

Berikut ini adalah data peningkatan kualitas tidur pada bayi sesudah dilakukan pijat menggunakan aromaterapi *essential oil* bunga kenanga.

Tabel 1.3

Kualitas Tidur Bayi 6-12 bulan Sesudah Pijat Bayi	**Frekuensi**	**%**
Baik	18	60,0
Cukup	11	36,7
Kurang	1	3,3
Jumlah	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.3, sebagian besar bayi usia 6 sampai 12 bulan yang mendapatkan pijat bayi dengan aromaterapi minyak atsiri bunga kenanga memiliki kualitas tidur yang baik, diantaranya 18 bayi (60 %).

Penulis menggunakan Uji *Wilcoxon*, menggunakan analisis data bivariat untuk melihat apakah pijat bayi dengan aromaterapi minyak *esensial oil* bunga kenanga meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6 sampai 12 bulan. Uji *Wilcoxon* adalah uji nonparametrik untuk mengukur perbedaan antara dua informasi. Efek samping dari pemeriksaan informasi harus terlihat pada tabel terlampir.

Tabel 1.4

Kualitas tidur bayi 6-12 bulan	N	Mean Rank	Z	p-value
Sebelum– Sesudah	30	12,50	-4,428	0,000*

Diketahui dari hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji *Wilcoxon* nilai p 0,000 (p < 0,05) menunjukkan bahwa Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan pada bayi usia 6 sampai 12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi yang diberi aromaterapi minyak esensial bunga kenanga. Hasilnya pijat bayi menggunakan minyak atsiri aromaterapi bunga kenanga meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6 hingga 12 bulan di klinik murniati

PEMBAHASAN

Menurut temuan penelitian, sebagian besar bayi berusia 6 hingga 12 bulan sebelum menggunakan aromaterapi minyak *esensial* bunga kenanga untuk pijat bayi memiliki kualitas tidur yang buruk—17 bayi (56,7% dari 30 bayi yang diteliti). Jika bayi terbangun lebih dari tiga kali per malam, tidur kurang dari 16 jam per malam, atau bangun lebih dari sebulan, ini dianggap sebagai kualitas tidur yang buruk. Saat istirahat anak umumnya terlihat khusus, menangis dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur (Happinasari, 2020).

Menurut anggapan para peneliti yang telah melakukan hal ini tentang sifat tidur pada anak usia 6 tahun, sebagian besar mengalami kualitas tidur yang kurang baik, karena sifat tidur pada bayi dapat mengganggu perkembangan dan perkembangannya. Selain itu, beberapa faktor mempengaruhi kualitas tidur, misalnya faktor usia karena mulai bekerja, orientasi, status kesehatan, dan faktor lingkungan seperti tempat tidur yang kolot dan panas. Kualitas tidur bayi yang buruk dan gangguan tidur pada bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, terbukti dengan lembar pretest checklist, dimana mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang buruk. Contoh gangguan tidur ini antara lain bayi tidur kurang dari 9 jam per malam, sering terbangun (kurang dari 3 kali per malam, dengan durasi kurang dari 1 jam), tidur total (kurang dari 14 jam), rewel, dan lemas. saat bangun di pagi hari.

Setelah dipijat dengan minyak esensial aromaterapi bunga

kenanga, penelitian menemukan bahwa 18 bayi, atau 60,0 persen, rata-rata memiliki kualitas yang baik. Sesuai dugaan para ahli dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan terhadap sifat istirahat bayi baru lahir usia 6 tahun, dimana penelitian tentang olesan bayi menggunakan balsam wangi peremajaan ylang bloom telah selesai selama beberapa bulan dengan rentang waktu 20 menit. dan dinilai untuk 6 obat terjadi peningkatan pada 17 responden pertama dengan kualitas istirahat kurang baik diperluas menjadi 18 responden dengan kualitas istirahat baik dan 11 responden dengan kualitas istirahat cukup.

Kesimpulan

Dengan nilai p 0,000 (p < 0,05), terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur bayi usia 6 sampai 12 bulan sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi minyak atsiri bunga kenanga untuk pijat bayi. Dengan demikian dirasa uleni anak dengan menggunakan minyak peremajaan berbasis wewangian bunga kenanga terbukti efektif dalam menggarap sifat istirahat anak usia 6 tahun di klinik murniati.

Daftar Pustaka

Sekretariat ASEAN. 2021). Buku Tahunan Faktual ASEAN. Jakarta: Sekretariat Asean, Desember 2021.

Dinas Kesehatan Sumut 2021). Profil Kesejahteraan Sumut 2021. Medan: Dinas Kesehatan Sumut

Farida, dkk. (2020). Dapat diakses online di: Handbook for Essential Oil Training Diary https://pdfslide.net/document/pengumutan-oil-atsiri.html. Ditetapkan kembali pada 7 Juni (2020).

Bakti Kekuatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesejahteraan Republik Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Pelayanan Kekuatan Republik Indonesia.

Permata A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Agar Bayi 3 Sampai 6 Bulan Lebih Lama Tidur Lebih Banyak Di Malam Hari.

Vivian Caretaker Lia Dewi, SST., Neonatal Care Bayi dan Balita, Jakarta: M.Kes, 2021 29 Salemba Medika.

TERAPI KOMPLEMENTER PELAYANAN BIDAN BERDASARKAN BUKTI ILMIAH DAN EMPIRIS, Oleh R. Widaryanti dan H. Riska Tahun 2019. Sleman: 106-123 di CV BUDI UTAMA.

Yulis, P.A.R. (2020). Investigasi Subjektif Kandungan Fitokimia Kenanga Bloom (Cananga

Odorata) Menggunakan Ethanol Larut. Buku Harian Ilmu Eksplorasi dan Pelatihan, 2(1), 43-4