

Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Bidan Aisy Kabupaten Malang

Salsabila Nathasya Putri^{1*}, Widia Shofa Ilmiah², Rosyidah Alfitri³

¹⁻³ ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Email Penulis: salsabilaputri220918@gmail.com, widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id, rosyidahalfitri@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Kualitas tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi bayi karena berperan dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan stabilitas emosi. Tidur yang cukup membantu proses pematangan sistem saraf serta mendukung perkembangan kognitif dan perilaku bayi. Namun, gangguan tidur pada bayi masih cukup sering ditemukan. Secara global sekitar 20–30% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, sekitar 25% bayi dilaporkan mengalami kesulitan tidur nyenyak. Di Provinsi Jawa Timur sekitar 27% bayi memiliki pola tidur yang tidak teratur, sedangkan di Kabupaten Malang sekitar 22% bayi usia 0–6 bulan mengalami gangguan tidur. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti pijat bayi. Pijat bayi dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu bayi menjadi lebih tenang. Penggunaan minyak aroma lavender dalam pijat bayi juga diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat membantu merilekskan sistem saraf. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 43 bayi usia 3–12 bulan yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* di Baby SPA Bidan Aisy Kabupaten Malang. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan distribusi kualitas tidur bayi setelah pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menggambarkan adanya perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi.

Kata kunci: Aroma Lavender, Kualitas Tidur Bayi, Pijat Bayi

Abstract

Sleep quality is an important physiological need for infants because it plays a significant role in physical growth, brain development, and emotional stability. Adequate and quality sleep supports the maturation of the nervous system and contributes to optimal cognitive and behavioral development. However, sleep disturbances in infants are still commonly reported. Globally, approximately 20–30% of infants experience sleep disturbances. In Indonesia, about 25% of infants have difficulty sleeping soundly. In East Java Province, around 27% of infants have irregular sleep patterns, while in Malang Regency approximately 22% of infants aged 0–6 months experience sleep disturbances. These conditions may potentially affect infant growth, cognitive development, and emotional well-being. One of the non-pharmacological approaches that can be used to help improve infant sleep quality is infant massage. Infant massage can provide relaxation, increase comfort, and help infants feel calmer. The use of lavender aromatherapy oil during infant massage is also known to produce a calming effect that may help relax the nervous system. This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest approach. The sample consisted of 43 infants aged 3–12 months selected using accidental sampling at Baby SPA Bidan Aisy, Malang Regency. Infant sleep quality was measured using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) before and after the intervention. The results showed changes in the distribution of infant sleep quality after the implementation of infant massage with lavender aromatherapy oil. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a difference in infant sleep quality before and after the intervention.

Keywords: Aroma Lavender, Kualitas Tidur Bayi, Pijat Bayi

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting bagi bayi karena berperan besar dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pada masa bayi, yang sering disebut sebagai *golden period*, terjadi proses perkembangan otak dan sistem saraf yang sangat pesat sehingga membutuhkan kualitas tidur yang cukup, yaitu sekitar 12–14 jam per hari baik siang maupun malam. Pada usia 0–6 bulan, tidur berkontribusi dalam pematangan sistem neurologis, pembentukan pola emosi, serta perkembangan perilaku anak di masa mendatang. Bayi yang memiliki kualitas tidur baik cenderung menunjukkan perkembangan motorik, sosial, dan emosional yang lebih optimal dibandingkan dengan bayi yang mengalami gangguan tidur (Mindell & Leichman, 2017). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur bayi menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua maupun tenaga kesehatan.

Secara global, gangguan tidur pada bayi merupakan masalah yang cukup sering terjadi. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2020) menunjukkan bahwa sekitar 20–30% bayi di dunia mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur bayi juga relatif tinggi, yaitu sekitar 25% terutama pada bayi usia 0–6 bulan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di tingkat daerah, kondisi ini juga terlihat di Provinsi Jawa Timur dengan angka sekitar 27% bayi di bawah usia 6 bulan memiliki pola tidur tidak teratur (Survei Kesehatan Keluarga, 2021). Bahkan pada tingkat lokal, di Kabupaten Malang tercatat sekitar 22% bayi usia 0–6 bulan mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang (Dinas Kesehatan, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak pada kualitas tumbuh kembang anak.

Gangguan tidur pada bayi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi ketidakmatangan sistem saraf, gangguan pencernaan, kondisi kesehatan seperti demam atau tumbuh gigi, serta fase pertumbuhan tertentu (Oktapiani, 2024). Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan tidur yang kurang nyaman, kebisingan, pencahayaan berlebih, serta pola pengasuhan yang tidak konsisten. Dampak dari gangguan tidur ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik bayi seperti terganggunya hormon pertumbuhan dan menurunnya daya tahan tubuh, tetapi juga berpengaruh pada aspek psikologis dan perkembangan kognitif bayi (Candraine & Fitriana, 2019).

Upaya penanganan gangguan tidur bayi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi maupun nonfarmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi seperti melatonin atau obat penenang tidak direkomendasikan pada bayi karena berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan pernapasan dan kantuk berlebihan (Kusuma et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologi menjadi pilihan yang lebih aman dan dianjurkan, seperti menjaga rutinitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta melakukan terapi relaksasi. Salah satu metode yang dinilai efektif adalah pijat bayi yang dikombinasikan dengan minyak aroma lavender. Pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan hormon relaksasi seperti endorfin dan oksitosin (Kurnia et al., 2019). Sementara itu, aroma lavender yang mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* memberikan efek sedatif alami melalui sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan tidur (Hanifa & Alfritri, 2025). Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang mampu menenangkan bayi secara fisik maupun emosional.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas efektivitas pijat bayi dan aroma lavender, sebagian besar penelitian dilakukan di praktik mandiri bidan atau puskesmas dengan desain pra-eksperimen serta durasi intervensi yang relatif terbatas, yaitu 1–2 kali per minggu selama dua minggu. Penelitian yang dilakukan di fasilitas Baby SPA dengan lingkungan yang lebih mendukung relaksasi serta frekuensi intervensi yang lebih intensif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menggunakan desain quasi eksperimen serta pemberian intervensi sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi di Baby SPA Bidan Aisy Kabupaten Malang, dengan mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi serta menganalisis perbedaan kualitas tidur bayi setelah diberikan perlakuan tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Desain ini dilakukan dengan mengukur kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada tahap awal, peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui kualitas tidur bayi sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan minyak aroma lavender, kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan kualitas tidur bayi setelah intervensi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan secara langsung serta menilai pengaruh intervensi secara sistematis dan terukur (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di Baby SPA Bidan Aisy yang berlokasi di Krajan, Asrikaton, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan, yaitu mulai tanggal 14 Januari 2026 hingga 14 Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0–12 bulan yang mengalami gangguan kualitas tidur di Baby SPA tersebut sebanyak 45 bayi (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian bayi usia 3–12 bulan yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 43 bayi. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 15% (Riyanto & Putera, 2022). Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu responden yang secara kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria inklusi meliputi bayi usia 3–12 bulan yang mengalami gangguan kualitas tidur, tidak memiliki alergi terhadap lavender, tidak memiliki penyakit kronis, tidak sedang menjalani perawatan lain terkait tidur, serta orang tua bersedia menandatangani informed consent. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi bayi dengan kondisi medis tertentu yang memengaruhi tidur, memiliki alergi terhadap lavender, serta responden yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang dikembangkan oleh (Mindell *et al.*, 2016). Instrumen ini digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi berdasarkan beberapa indikator seperti durasi tidur malam, frekuensi terbangun, dan lama terjaga di malam hari. Hasil pengukuran dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dengan skor 5–7 dan kualitas tidur buruk dengan skor kurang dari 5. Selain itu, digunakan lembar data demografi untuk mencatat karakteristik responden seperti usia bayi, pendidikan dan pekerjaan orang tua. Instrumen BISQ telah banyak digunakan dalam penelitian terkait tidur bayi dan dinilai memiliki validitas serta reliabilitas yang baik.

Intervensi dalam penelitian ini berupa pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender. Pijat dilakukan selama 30 menit dengan teknik sesuai standar operasional prosedur (SOP), sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu. Minyak aroma lavender digunakan karena memiliki efek relaksasi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi minyak aroma lavender, handuk, alas kain yang lembut dan bersih, serta perlengkapan bayi lainnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara dan observasi menggunakan kuesioner BISQ. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner pada saat *pre-test* dan *post-test* serta wawancara singkat dengan orang tua responden. Sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai sumber literatur seperti jurnal dan buku yang relevan. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan pihak Baby SPA,

pemberian penjelasan kepada responden, penandatanganan *informed consent*, pelaksanaan *pre-test*, pemberian intervensi, serta pelaksanaan *post-test*.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahapan, yaitu *editing*, *coding*, *scoring*, *entering*, *tabulating*, dan *cleaning* (Hidayat, 2019). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan software SPSS versi 16. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Sebelum dilakukan uji, dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji dianggap signifikan apabila nilai $p < 0,05$ (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini telah memenuhi aspek etika penelitian dengan memperoleh izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr. Soepraon Malang dengan nomor KEPK-EC/534/III/2026. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, yaitu menghormati hak responden melalui *informed consent*, menjaga kerahasiaan data, meminimalkan risiko, serta memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat bagi responden dan masyarakat. Selain itu, seluruh proses penelitian dilakukan tanpa adanya paksaan dan dengan menjunjung tinggi prinsip keadilan serta keselamatan subjek penelitian (Kemenkes RI, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Bayi (Bulan)		
3-6 bulan	20	41.7
7-12 bulan	23	47.9
Tingkat Pendidikan Orangtua		
SD	3	6.3
SMP	9	18.8
SMA	16	33.3
PT	15	31.3
Pekerjaan Orangtua		
Tidak bekerja	20	41.7
Bekerja	23	47.9

Sumber Data Observasi : Februari 2026

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur pada sebelum pemberian intervensi (*Pre-Test*)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	9	18.8
Buruk	34	70.8
Total	43	100.0

Sumber Data Observasi : Februari 2026

Berdasarkan tabel 2 distribusi kualitas tidur sebelum pemberian intervensi (*Pre-Test*), dari total 43 responden, bayi dengan kualitas tidur baik berjumlah 9 bayi (18,8%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur buruk berjumlah 34 bayi (70,8%). Dengan demikian, sebagian besar bayi dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan intervensi.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Intervensi (*Post-Test*)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	35	72.9
Buruk	8	16.7
Total	43	100.0

Sumber Data Observasi : Februari 2026

Berdasarkan tabel 3, distribusi kualitas tidur setelah pemberian intervensi (*Post-Test*), dari total 43 responden, bayi dengan kualitas tidur baik berjumlah 35 bayi (72,9%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur buruk berjumlah 8 bayi (16,7%). Dengan demikian, sebagian besar bayi dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan intervensi.

Tabel 4. Rata-rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi (*Pre - Post Test*)

Pengukuran	Mean
<i>Pre Test</i>	1.79
<i>Post Test</i>	1.19
Selisih	0.60

Sumber Data Observasi : Februari 2026

Berdasarkan tabel 4, rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan intervensi (*Pre-Test*) adalah 1,79, sedangkan setelah diberikan intervensi (*Post-Test*) rata-rata kualitas tidur menurun menjadi 1,19. Selisih rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0,60, yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada bayi setelah pemberian intervensi. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan berdampak positif terhadap perbaikan kualitas tidur bayi.

Tabel 5. Uji *Wilcoxon* Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi (*Pre - Post Test*)

Kelompok	Z	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-Post test</i>	-4.914	0.000

Sumber Data Observasi : Februari 2026

Berdasarkan uji *Wilcoxon*, terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Nilai Z sebesar -4,914 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan membantu meningkatkan kualitas tidur peserta secara nyata.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dengan minyak aroma lavender, sebagian besar bayi dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang buruk (70,8%), sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas tidur baik (18,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa pada tahap awal penelitian, banyak bayi belum mencapai

kondisi fisiologis tidur yang optimal sehingga masih berada dalam kategori kualitas tidur rendah.

Secara teoritis, kualitas tidur pada bayi adalah hasil interaksi kompleks antara maturasi neurologis, pola tidur–bangun internal, dan faktor lingkungan eksternal. Tidur berkualitas mencakup durasi tidur yang cukup, fase tidur yang mendalam, kemampuan untuk mempertahankan tidur tanpa sering terbangun, serta rasa segar saat bangun. Menurut literatur terkini, pada bayi usia 0–12 bulan, sistem saraf pusat dan ritme sirkadian belum mencapai kestabilan penuh, sehingga bayi secara alami cenderung memiliki tidur yang terfragmentasi dengan pemutusan tidur malam yang lebih sering dibandingkan anak yang lebih besar atau orang dewasa (Maharianingsih et al., 2020). Dalam fase ini, banyak bayi belum mampu mengatur siklus tidur–bangun secara konsisten, yang menjadi salah satu alasan tingginya angka kualitas tidur buruk pada tahap *pre-test*.

Selain maturasi neurologis, beberapa faktor lain juga memengaruhi kualitas tidur bayi, termasuk lingkungan tidur fisik (suhu, cahaya, suara), rutinitas sebelum tidur, kenyamanan fisik bayi, serta tingkat stimulasi harian (Gyadi et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan pada aspek-aspek ini, misalnya lingkungan yang kurang mendukung atau pola tidur yang tidak konsisten, dapat menyebabkan bayi sering terbangun malam hari, durasi tidur yang singkat, dan kualitas tidur yang rendah (D. Sari & Leonard, 2018). Temuan ini konsisten dengan kondisi *pre-test* di mana lebih dari setengah responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebelum pemberian stimulasi pijat atau relaksasi.

Penelitian lokal juga melaporkan temuan serupa bahwa sebelum dilakukan pijat bayi atau teknik relaksasi lainnya, bayi sering mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari atau durasi tidur yang tidak memadai. Misalnya, studi di Biarose Baby SPA menunjukkan bahwa sebelum pijat dilakukan, dua pertiga bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik (R. Sari, 2020). Studi kajian literatur juga menyimpulkan bahwa pijat bayi yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan durasi tidur, menunjukkan bahwa kondisi tidur pada *pre-intervensi* sering kurang memadai (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Dari perspektif kesehatan anak, kualitas tidur yang buruk pada awal kehidupan bayi tidak hanya memengaruhi waktu istirahat tetapi juga berkaitan dengan aspek perkembangan neurokognitif, emosi, dan fisiologis lainnya. Tidur yang tidak optimal dapat berdampak pada sistem imun bayi, kemampuan belajar, serta respons stres, sehingga bayi yang tidur secara tidak konsisten cenderung menunjukkan rewel lebih sering dan pola bangun yang tidak teratur (Sulasdi & Ismarwati, 2023).

Dilihat dari konteks praktik kesehatan, pola tidur yang buruk sebelum intervensi ini juga mencerminkan kenyataan di banyak setting klinis dan komunitas bahwa bayi sering tidak mendapatkan stimulasi relaksasi atau pendekatan non-farmakologis lain yang dapat membantu memperbaiki kualitas tidurnya (Handrianaa & Nugrahab, 2019). Walaupun *immature sleep regulation* adalah kondisi normal pada bayi, frekuensi kualitas tidur buruk yang tinggi menunjukkan perlunya langkah lebih sistematis untuk membantu bayi mencapai pola tidur yang lebih stabil dan berkualitas.

Dengan demikian, hasil bahwa mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi bukan hanya sekadar temuan statistik, tetapi juga mencerminkan fase perkembangan tidur bayi yang memang rentan mengalami gangguan bila tidak ada stimulasi pendukung. Keadaan ini memberikan dasar kuat bahwa intervensi seperti pijat bayi dengan aroma lavender perlu dilakukan untuk membantu bayi mencapai kondisi tidur yang lebih baik.

Hasil observasi pasca-intervensi menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kualitas tidur bayi. Setelah diberikan pijat dengan minyak aroma lavender, proporsi bayi dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 72,9%, sementara bayi dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 16,7%. Peningkatan ini memperlihatkan perbedaan yang jelas dibandingkan kondisi sebelum intervensi, yang diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon* ($Z = -4,914$, $p = 0,000$),

sehingga menegaskan bahwa intervensi memiliki pengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur bayi.

Dari perspektif biologis, pijat bayi berperan penting dalam stimulasi sistem saraf parasimpatis, yang dapat menurunkan aktivitas hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin. Hormon melatonin memainkan peranan penting dalam regulasi ritme sirkadian serta transisi bayi menuju fase tidur yang lebih stabil dan berkualitas (Muris *et al.*, 2020). Stimulasi sentuhan yang konsisten melalui pijat bayi membantu menenangkan sistem saraf pusat, sehingga bayi lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak dan durasi tidur yang lebih panjang.

Selain stimulasi fisik, aroma lavender memberikan efek tambahan melalui senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang memiliki sifat sedatif ringan dan menenangkan. Paparan aroma lavender dapat mengurangi kecemasan, memperlambat respons fisiologis terhadap rangsangan, serta menurunkan frekuensi terbangun di malam hari (Raniah *et al.*, 2021). Studi lain juga menunjukkan bahwa aroma lavender meningkatkan durasi tidur bayi, memperbaiki kualitas tidur REM, dan mempermudah bayi mencapai fase tidur yang lebih dalam (Hanifah & Utami, 2022). Kombinasi pijat dan aroma menciptakan efek sinergis, di mana stimulasi fisik dan aroma bekerja bersama memodulasi respons neurofisiologis bayi, sehingga tidur menjadi lebih nyenyak dan berkualitas.

Perubahan kualitas tidur dari *pre-test* ke *post-test* memperlihatkan bahwa kombinasi stimulasi fisik melalui pijat dan stimulasi aroma lavender dapat memodulasi respons neurofisiologis bayi, memperbaiki durasi tidur, mengurangi frekuensi terbangun, dan meningkatkan kenyamanan tidur secara keseluruhan. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan intervensi holistik yang menggabungkan teknik pijat dan aromadalam meningkatkan kualitas tidur bayi, terutama pada bayi yang sebelumnya memiliki pola tidur kurang optimal.

Hasil observasi pasca-intervensi menunjukkan bahwa setelah bayi diberi pijat dengan minyak aroma lavender, proporsi bayi dengan kualitas tidur baik meningkat secara signifikan menjadi 72,9%, sedangkan proporsi bayi dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 16,7%. Perubahan kondisi tidur ini lebih besar dibandingkan pada fase sebelum intervensi, dan hasil ini didukung oleh analisis statistik *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai $Z = -4,914$ dengan signifikansi $p = 0,000$, yang secara statistik mencerminkan perbedaan yang benar-benar nyata antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian stimulasi pijat aroma.

Pijat bayi sendiri merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang telah banyak diteliti dalam konteks perkembangan neurofisiologis. Pijat teratur dipercaya merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam proses relaksasi tubuh, menurunkan hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan produksi hormon yang mengatur tidur—termasuk serotonin dan melatonin (Field, 2021). Melatonin merupakan hormon yang penting untuk mengatur ritme sirkadian serta membantu bayi bertransisi ke fase tidur yang lebih stabil dan berkualitas (Muris *et al.*, 2020). Proses fisiologis ini menjadi salah satu mekanisme yang dapat menjelaskan meningkatnya kualitas tidur setelah intervensi pijat aroma.

Selain itu, aroma lavender sendiri telah dikenal memiliki efek sedatif ringan dan bersifat relaksatif karena kandungan senyawa aktifnya seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat, membantu mengurangi kecemasan, dan mempercepat masuknya tubuh ke fase tidur nyenyak (Dewi & Larasati, 2023). Penelitian modern menunjukkan bahwa pijat dengan aroma lavender dapat memperpanjang durasi tidur bayi, mengurangi frekuensi terbangun malam hari, dan memperbaiki parameter kualitas tidur keseluruhan bila dibandingkan dengan pijat tanpa tambahan aroma (Wahyuni & Rositarini, 2024). Studi eksperimental dengan desain *randomized controlled trial* bahkan menemukan bahwa bayi yang menerima pijat aroma lavender memiliki durasi tidur malam yang lebih

panjang dan lebih sedikit gangguan tidur dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima pijat biasa (Marice et al., 2025).

Kombinasi pijat dan aromalavender menciptakan efek sinergis, di mana stimulasi fisik melalui sentuhan pijat dipadukan dengan rangsangan olfaktori yang menenangkan, sehingga *respons neurofisiologis* bayi menjadi lebih teratur dan optimal. Hasil ini konsisten dengan studi lain yang juga menunjukkan adanya pengurangan gangguan tidur (*sleep disturbances*) pada bayi yang menerima pijat aroma lavender secara teratur, khususnya pada dimensi masuk tidur dan mempertahankan fase tidur ($p < 0,001$) (Amir & Ruqaya Annisa Nurul Haq Fanny Jessica, n.d.).

Beberapa penelitian lain di Indonesia dan dunia juga memperkuat temuan ini. Misalnya, penelitian eksperimen yang dilakukan di Malang menunjukkan bahwa kombinasinya pijat menggunakan minyak lavender dan stimulasi lain seperti musik tidur dapat memperbaiki kualitas tidur bayi, dengan sebagian besar responden yang awalnya memiliki masalah tidur berubah menjadi memiliki tidur yang lebih baik setelah pendekatan tersebut (Rohmah et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian pijat dengan minyak lavender pada bayi umur 3–12 bulan meningkatkan kualitas tidur secara signifikan pada pendekatan *pre-post test* dengan hasil $p < 0,05$ (Akib & Merina, 2024).

Selain aspek fisiologis, lingkungan perlakuan turut memainkan peran penting dalam memperkuat respons bayi terhadap intervensi. Lingkungan Baby SPA yang tenang, bersih, dan nyaman memperkuat efek pijat dan aromakarena kondisi tersebut membantu bayi merasa lebih relaks secara keseluruhan. Situasi yang tenang memungkinkan bayi lebih mudah menerima stimulasi relaksasi sehingga pola tidur menjadi lebih stabil dan kualitas tidur meningkat. Suasana yang kondusif ini juga sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa faktor lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan respons tidur bayi terhadap stimulasi non-farmakologis seperti pijat aroma (Purba, 2024).

Perubahan dari kondisi *pre-test* yang menunjukkan banyak bayi tidur buruk menjadi *post-test* dengan persentase tidur baik yang tinggi mencerminkan bahwa stimulasi fisik melalui pijat dan rangsangan aromalavender dapat memengaruhi *respons neurofisiologis* bayi, memperbaiki durasi tidur, mengurangi frekuensi terbangun, serta meningkatkan kenyamanan tidur secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pijat aroma lavender merupakan pendekatan efektif dan aman sebagai metode non-farmakologis untuk memperbaiki pola tidur bayi, terutama pada bayi yang sebelumnya mengalami kualitas tidur kurang optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pijat bayi dengan minyak aroma lavender di Baby SPA Bidan Aisy Kabupaten Malang, dapat disimpulkan tingkat kualitas tidur bayi sebelum intervensi mayoritas termasuk kategori buruk. Hasil *pre-test* menunjukkan 70,8% bayi mengalami kualitas tidur rendah, sementara hanya 18,8% bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor rutinitas harian bayi yang belum teratur, kelelahan, gangguan lingkungan seperti suara dan cahaya, serta kondisi fisik dan emosional bayi yang bervariasi sebelum diberikan intervensi pijat dengan aroma lavender.

Tingkat kualitas tidur bayi setelah intervensi meningkat secara signifikan. Data *post-test* menunjukkan bahwa 72,9% bayi memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 16,7% bayi masih mengalami kualitas tidur buruk. Peningkatan ini mencerminkan efek positif pijat bayi dengan aroma lavender dalam memperbaiki pola tidur, meningkatkan durasi tidur nyenyak, dan menurunkan frekuensi terbangun.

Pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi terbukti signifikan berdasarkan uji *Wilcoxon* ($Z = -4,914$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat dan aroma lavender tidak hanya memberikan stimulasi fisik melalui sentuhan, tetapi juga memberikan stimulasi olfaktori yang menenangkan, sehingga

terjadi modulasi respons neurofisiologis bayi yang meningkatkan kualitas tidur secara menyeluruh. Temuan ini konsisten dengan studi lain yang menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti pijat aroma secara signifikan meningkatkan durasi tidur, kualitas tidur REM, dan kestabilan pola tidur pada bayi dan anak usia dini.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa intervensi pijat bayi dengan minyak aroma lavender merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, terutama bagi bayi yang sebelumnya mengalami tidur kurang optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. N., & Ruqaya Annisa Nurul Haq Fanny Jessica, I. Y. (N.D.). Edukasi Pijat Bayi Dan Campuran Minyak Esensial Oil Lavender Sebagai Stimulasi Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Boppy Binky Fullday Care Kota Padang. *Jurnal Abdimas Saintika*. <https://doi.org/10.30633/jas.v5i2.2203>
- Dewi, R., & Larasati, T. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavenderoil terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14, 296–302. <https://doi.org/10.30633/jkms.v14i1.1781>
- Gyadi, A., Vallen, N., Puspita, I., & Oktiningrum, M. (2023). *Pengaruh Back Massage Dengan Lavender Essential Oil Pada Kualitas Tidur*. 1(1), 198–209.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Malang. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Malang 2023. Malang: Dinkes Kabupaten Malang.
- Handrianaa, I., & Nugrahay, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, VIII(16), 79–92.
- Hanifa, A., & Alfitri, R. (2025). Pengaruh Pijat Ilu Terhadap Perbaikan Pola Buang Air Besar Pada Bayi Usia 0-24 Bulan Dengan Konstipasi. *Jubida-Jurnal Kebidanan*, 4(2), 47–62.
- Ilmiah, W. S. (2025). Efektifitas Hypnotherapy Sebagai Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. 4(6), 452–458. <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i6.1173>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2019). Lavender Aromatherapy Improve Quality Of Sleep In Eldery People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, (5), 5–8. <https://doi.org/10.21776/Ub.Jkb.2009.025.02.1>
- Kusuma, D. P., Surakarta, U. A., Kapulogo, J., & Griyan, N. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Selain Dengan Metode Baby Massage Penambahan Essential Oil Lavender Juga Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Bayi Karena Minyak Esensial I. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi*, 2(3). <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.320>
- Maharianingsih, N. M., Agung, A., Istri, S., & Windidaca, D. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered Of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy To Improve Sleep Quality For The Elderly. *Ad-Dawaa' Journal Of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>

- Marice, Intanwati, & Susanna. (2025). Jurnal Persada Husada Indonesia Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Durasi Tidur Bayi 0-6 Bulan The Effect Of Lavender Aromatherapy Massage On Sleep Duration In Babies Aged 0-6 Months Abstrak Pendahuluan. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 12(3), 61–66. <https://doi.org/10.56014/jphi.v12i3.441>
- Raniah, N., Kusumawaty, I., & Setiawaty, D. (2021). The Effect Of Baby Massage With Lavender Essential Oil On The Duration Of Infant Sleep. *Journal Of Maternaland Child Health Sciences(JMCHS)*, 1, 76–82. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i2.967>
- Riskesdas. (2022). Riset Kesehatan Dasar Nasional 2022. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Sari, R. (2020). Intervensi Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum : Kajian Literatur. *Jurnal Keperawatan Holistik Dan Ilmu Kesehatan (HNHS)*, 2(3), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Shofah Ilmiah, W., Ahmad Ekayanti, H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Syatriani, Marlin, E., & Buraerahsri, S. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Sulistiyah, & Aksohini, T. R. W. (2017). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Tentang Pijat Bayi Bagi Orang Tua Dan Kader Posyandu Di Desa Parangargo Kec. Wagir.
- Sumarni, & Injiyahi, N. (2024). PENERAPAN PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN PENDAHULUAN Tidur Merupakan Kebutuhan Primer Bayi Sebab Ketika Tidur Bayi Mengalami Perbaikan Sistem Saraf Otak Serta Saat Tidur Bayi Menghasilkan Sekitar 75 %. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(1), 41–52. <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/127/154>
- Wahyuni, E., & Rositarini, M. (2024). Pengaruh Kombinasi Stimulasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Motorik Kasar Dan Motorik Halus Pada Bayi Usia 3-12 The Effect Of Combination Stimulation Of Infant Massage And Lavender Essential Oil On Gross Motor And Fine Motor In Infant 3- 12 Months Of Age . 13(1).
- World Health Organization. (2020). Global Report On Maternal And Child Health. Geneva: WHO Press.