

**PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN *OIL LAVENDER*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI
DI KLINIK PT TBSM**

Ayu Nengsih¹, Rita Riyanti Kusumadewi²

nayu1496@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Tubuh dan otak bayi dapat berkembang secara baik dan normal ketika bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup. Salah satu manfaat pijat bayi adalah meningkatkan kualitas tidur, stimulasinya bekerja dengan cara meningkatkan hormon melatonin, sehingga dapat menyebabkan kantuk. *Oil lavender* memiliki kandungan utama linalool, dengan pijatan atau aroma yang terhirup dapat memberikan efek rileksasi dan ketenangan. Sehingga pijat bayi dengan menggunakan *oil lavender* dapat memberikan rasa nyaman, rileksasi dan memunculkan rasa kantuk pada bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Metode:** Penelitian *Pre Eksperimen*, desain penelitian *one group pre test-post test*, sampel 25 bayi. Teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen Kuesioner BISQ dan uji *wilcoxon*. Dilakukan pagi/sore hari selama 15 menit dengan 1 kali treatment. Observasi 24 jam. **Hasil:** 25 bayi sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan *oil lavender* mengalami masalah ringan pada tidur, setelah diberikan pijat bayi menggunakan *oil lavender* terjadi peningkatan sebanyak 21 bayi tidak ada masalah tidur. Uji *wilcoxon* diperoleh $p < 0.05$, yang artinya ada pengaruh pijat bayi menggunakan *oil lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Kesimpulan:** Pijat bayi menggunakan *oil lavender* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, *Oil Lavender*, Kualitas Tidur