

**PENGARUH PEMBERIAN *BABY MASSAGE LAVENDER ESSENTIAL OIL* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR  
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN**

Dita Puji Kusuma, Kamidah

[ditapuji250@gmail.com](mailto:ditapuji250@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** kualitas tidur yang buruk pada bayi akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Usia 1 tahun merupakan periode emas untuk perkembangan otak. Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Selain dengan metode Baby Massage penambahan Essential Oil Lavender juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi karena minyak esensial dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Lavender mengandung ester yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf. **Tujuan:** mengetahui pengaruh pemberian *Baby Massage lavender essential Oil* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12. **Metode :** *Pra Eksperimen* dengan *One Group Pretest Posttest design*. Sampel 30 responden. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil :** Rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan *Baby Massage Lavender Essential* yaitu 1,47. Rata-rata skor kualitas tidur sesudah diberikan *Baby Massage Lavender Essential* yaitu 3,87. Uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,000, < 0,05. **Kesimpulan:** ada pengaruh pemberian *Baby Massage lavender essential Oil* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12.

**Kata kunci :** *Baby Massage, Lavender essential Oil, Kualitas tidur*