

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI MENGGUNAKAN AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL CANANGA ODORATA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6 – 12 BULAN BERISIKO STUNTING

Ira Suryanis¹, Melya Susanti², Rahma Triyana³

^{1, 2, 3} Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Email¹ : irasuryanis@jurkeb.unbrah.ac.id

Email² : melyasusanti@fk.unrah.ac.id

Email³ : rahmatriyana@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Masalah tidur pada bayi merupakan masalah yang sering terjadi yaitu sekitar 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur, namun 72% orang tua menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak, maka pijat bayi bisa menjadi salah satu solusinya. Peningkatan kualitas tidur atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan adanya peningkatan kadar serotonin yang merupakan zat yang transmiter utama yang menyertai pembentukan tidur dan menekan aktifitas otak lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi menggunakan aromaterapi minyak esensial cananga odorata terhadap kualitas tidur bayi yang cenderung stunting. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental design. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah post test only, non- equivalent control group design, yaitu rancangan ini mempunyai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di kelurahan Aie Pacah Padang bulan Juli sampai dengan Agustus 2022. Jumlah sampel sebanyak 40 bayi yang diambil secara consecutive sampling yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu bayi cenderung stunting dan yang tidak stunting dengan rentan usia 6 - 12 bulan, data dianalisis dengan menggunakan uji T. Hasil penelitian menemukan terdapat perbedaan yang bermakna antara dua kelompok yang diberikan perlakuan pijat bayi menggunakan aromaterapi minyak esensial cananga odorata dengan yang tidak diberikan aromaterapi minyak esensial cananga odorata terhadap kualitas tidur pada bayi yang dipijat dengan pada anak usia 6 – 12 bulan dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perubahan dari kualitas tidur pada bayi yang dipijat dengan menggunakan aromaterapi minyak esensial cananga odorata pada anak usia 6 – 12 bulan.

Kata Kunci : Stunting, Pijat Bayi, Cananga Odorata, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Stunting mencerminkan kegagalan pertumbuhan anak (growth faltering) dalam jangka panjang. Dampak stunting yang terjadi sebelum anak berusia 2 tahun dapat meningkatkan risiko terjadinya penurunan kognitif, yaitu mereka cenderung memiliki IQ yang lebih rendah dibandingkan anak yang normal. (Kemendesa, 2018)

Di Indonesia terdapat 44,2% bayi

yang mengalami masalah tidur, namun 72% orang tua menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak, maka pijat bayi bisa

menjadi salah satu solusinya. Peningkatan kualitas tidur atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan adanya peningkatan kadar serotonin yang merupakan zat yang transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dan menekan aktifitas otak lainnya. Penelitian sukrawati menunjukkan 73% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dipijat (Permata A, 2017).

Pijat bayi merupakan upaya yang dilakukan agar bayi lelap tidur sehingga hormon pertumbuhan dapat lepas semaksimal mungkin dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ukuran pertumbuhan bayi menggunakan ukuran antropometri yaitu berat badan, tinggi badan dan lingkaran kepala. Pijat bayi yang menggunakan aromaterapi minyak esensial kenanga (*Cananga odorata*) berasal dari kandungan senyawa kimia yang terdapat didalamnya. Kandungan linalool merupakan kandungan aktif utama yang memiliki efek relaksasi sehingga bisa membuat tubuh tidur dengan lelap.

Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, 75% hormon pertumbuhan disekresikan ketika bayi tidur. Pertumbuhan pada bayi dapat diukur dengan menggunakan BB, TB, BB/TB, BB/U, TB/U yang dikonversikan menggunakan kurva Z.

Penelitian rokayah di banten pada tahun 2018 mendapatkan hasil bahwa kelompok bayi yang mendapatkan intervensi pijat bayi lebih berat yaitu 533gr dari pada kelompok kontrol yaitu 360gr, panjang badan kelompok yang dipijat bayi panjang badanya lebih panjang yaitu 1,06cm dibanding kelompok kontrol 0,70cm. oleh karena itu peneliti tertarik ingin melihat efektifitas pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi.

Penelitian ini sesuai dengan Renstra penelitian Universitas Baiturrahmah Padang. Hal yang berbeda pada penelitian

ini adalah menggunakan aromaterapi lokal yaitu bunga kenanga pada saat pijat bayi yang belum ada pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini melihat seberapa jauh efektifitas aromaterapi bunga kenanga saat pijat bayi dengan pola tidur pada bayi usia 6 sampai 12 bulan yang cenderung stunting sehingga dapat menghasilkan produk berupa aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pijat bayi dengan aromaterapi bunga kenanga terhadap pola tidur dan ukuran antropometri bayi cenderung stunting usia 6 sampai 12 bulan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental design. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah posttest only, non- equivalent control group design, yaitu rancangan ini mempunyai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan di kelurahan Aie Pacah Padang bulan Juli sampai dengan Agustus 2022. Jumlah sampel sebanyak 40 bayi yang diambil secara consecutive sampling yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu bayi cenderung stunting dan yang tidak stunting dengan rentan usia 6 - 12 bulan, data dianalisis dengan menggunakan uji T.

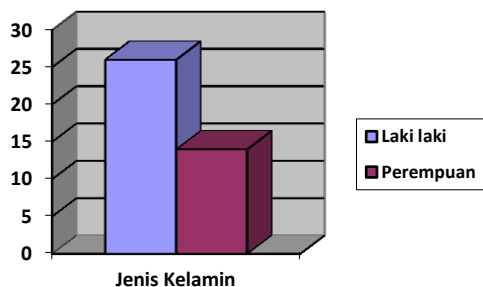
Pengambilan data dilakukan dengan kuisioner dan lembar observasi yang dilakukan dengan home visit di kelurahan Aie Pacah. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dengan tetap menerapkan protokol kesehatan covid 19 (jika memungkinkan), Bayi yang cenderung stunting dipijat dengan menggunakan aroma terapi cananga sedangkan bayi yang normal dipijat dengan menggunakan VCO (Virgin Coconut Oil). Observasi setelah peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur

bayi dengan menggunakan kuisioner.

Setelah semua sampel terkumpul, maka dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi data responden berdasarkan jenis kelamin



Berdasarkan grafik 1.1 tersebut 65% responden memiliki jenis kelamin laki laki.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Peran orang tua

Kategori	Frekuensi	Pola Asuh
Positif	28	59,6
Negatif	19	40,4
Jumlah	47	100%

Berdasarkan tabel 1.1 59,6 % orang tua memiliki peran pola asuh yang positif kepada responden.

Tabel 1.2 Efektifitas pijat bayi dengan aroma terapi cananga pada bayi yang normal dan bayi yang cenderung stunting

Variabel		Pijat Bayi				Nilai p
		Cananga		Placebo/ VCO		
		n	%	n	%	
Peran orang tua (Pola Asuh)	Negatif	29	72,5	17	42,5	0,000
	Positif	11	27,5	23	57,5	
	Total	40	100	40	100	
Kualitas Tidur	Baik	35	87,5	7	17,5	0,002
	Sama	5	12,5	33	82,5	
	Total	40	100	40	100	

Tabel 1.2 diatas tentang diatas menjelaskan tentang efektifitas pijat bayi dengan aroma terapi cananga pada bayi yang normal dan bayi yang cenderung stunting didapat adanya perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur kedua kelompok tersebut setelah diberikan pijat dengan aroma terapi dan placebo dengan VCO.

Pada tabel 1.2 tersebut juga dijelaskan bahwa 72,5 % bayi yang cenderung stunting memiliki pola asuh dalam hal ini peran orang tua cenderung ke arah yang negatif.

Pijat bayi merupakan upaya yang dilakukan agar bayi lelap tidur sehingga hormon pertumbuhan dapat lepas semaksimal mungkin dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bayi yang menggunakan aromaterapi minyak esensial kenanga (Cananga odorata) berasal dari kandungan senyawa kimia yang terdapat didalamnya. Kandungan linalool merupakan kandungan aktif utama yang memiliki efek relaksasi sehingga bisa membuat tubuh tidur dengan lelap.

Pijat biasanya di sebut dengan stimulasi touch. Pijat dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Kalau tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara dan teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati (Gelania, 2014).

Pijat bayi merupakan praktek pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah

terbukti khasiatnya. Nenek moyang kita sudah terbiasa memijat bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjukkan dengan gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut gembung.

Masalah pijat memijat ini biasanya diserahkan kepada dukun pijat. Saat ini, metode pijat bayi yang diambil dari metode tradisional telah diperbaharui dan di modifikasi dengan pola yang lebih modern sesuai dengan hasil riset terbaru (Gelania, 2014)

Aromaterapi merupakan terapi alternatif yang dikenal dengan terapi komplementer. Aromaterapi salah satu seni pengobatan yang merupakan warisan budaya dari zaman dahulu Aromaterapi menggunakan minyak esensial bunga kenanga untuk meningkatkan vitalitas tubuh, pikiran serta tubuh. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan dalam teknik relaksasi untuk insomnia menggunakan aromaterapi jenis minyak esensial kenanga, aromaterapi jenis ini memberikan efek rileks pada klien saat memulai untuk tidur dan salah satu jenis aromaterapi yang paling aman (Dian Nuris, 2014).

Minyak esensial kenanga merupakan salah satu jenis aromaterapi yang mempunyai beberapa kandungan senyawa alami seperti asam bensoat, geraniol, farnesol, geraniol, eugenol, linalool, sadrol, Minyak kenanga juga bermanfaat untuk menyeimbangkan, relaksasi, stres, denyut nadi cepat, pernafasan cepat yaitu dengan dengan cara pijat dan di hirup. Aromaterapi kenanga juga bersifat menenangkan, lansia yang diberikan aromaterapi kenanga memiliki peningkatan kualitas tidur malam yang lebih lama dari pada sebelum pemberian aromaterapi (Zulmi, A. Z., 2016)

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan produk minyak aromaterapi dari minyak esensial kenanga (Cananga odorata) berasal dari kandungan senyawa kimia yang terdapat didalamnya. Kandungan linalool

merupakan kandungan aktif utama yang memiliki efek relaksasi sehingga bisa membuat tubuh tidur dengan lelap ditambah dengan perlakuan pijat bayi.

Ada perubahan dari kualitas tidur pada bayi yang dipijat dengan menggunakan aromaterapi minyak esensial cananga odorata pada anak usia 6 – 12 bulan.

Diharapkan adanya penelitian lanjutan yang membahas peningkatan hormon pertumbuhan dan hormon lain (pandangan secara biomedik) yang mempengaruhi pola tidur bayi.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
2. Masyarakat yang telah bersedia menjadi responden di kelurahan Aie Pacah padang
3. Bapak/ Ibu Ketua Yayasan Pendidikan Baiturrahmah.
4. Bapak Prof. Dr. Ir. Musliar Kasim, MS selaku Rektor Universitas Baiturrahmah dan jajarannya
5. Bapak Prof. Dr. Ir. Novirman Jamarun, MSc selaku Ketua Lembaga Pengembangan Pembelajaran dan Penjamin Mutu Unbrah
6. Bapak Dr. drg. Abu Bakar selaku Ketua Penelitian dan Pengabdian Unbrah
7. Bapak Prof. Dr. Amri Bachtiar, Ms, DESS, APT selaku Dekan Fakultas Vokasi
8. Bapak dan Ibu dosen dan tenaga kependidikan di Prodi DIII kebidanan Fakultas Vokasi maupun di lingkungan Universitas Baiturrahmah.
9. Teristimewa untuk orang tua ku tersayang Apa (Nazar Amran), Amak (Zainis) dan anak anak ku tersayang serta keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhilon, Dhini Anggraini. 2022. Gambaran Pola Asuh Pemberian Makan Pada

- Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Laboy Jaya. Jurnal Ners, Vol 6 No 2
- Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus
- Permata A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi.2018
- Nuraini, Dian Nuris. (2014). Aneka daun khasiat untuk obat. Yogyakarta, penerbit : Gava Media.
- Siska, Dewi. 2016 . Pijat & Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh kembang Anak. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Soetjiningsih. 2012. Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta :Sagungseto .Pp 86-90
- Suryanis, Ira. Bilik pantau tumbuh dan kembang (tumbang) balita di 10 nagari stunting pasaman barat .Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Baiturrahmah Padang, 2018;1 9
- World Health Organization (WHO), 2018. WHO Statistic, Monitoring health for the SDGs
- Zulmi, A. Z. (2016). Pengaruh Massase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT PSLU .Jember.1-111.