

## EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN GEJALA KOLIK BAYI

Irawati Sukarna Putri<sup>1\*</sup>, Magdalena Tri Putri Apriyani<sup>2</sup>, Meinasari Kurnia Dewi<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : irawatysp45@gmail.com

### ABSTRAK

Kolik merupakan kondisi yang sering dialami bayi, ditandai dengan menangis yang berkepanjangan dan tanpa penyebab yang jelas. Biasanya terjadi pada usia 2 minggu hingga 4 bulan. Prevalansi kolik pada bayi di Indonesia sekitar 40%, sedangkan di PMB Erni Setianingsih terdapat 56 bayi yang mengalami kolik dari Januari hingga Mei 2025. Kolik dapat menyebabkan stres pada orang tua diantaranya risiko depresi ibu pascasalin, berhenti menyusui, perasaan bersalah, kelelahan, tidak berdaya atau marah, hingga beresiko kekerasan terhadap bayi. Upaya mengatasi kolik dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan pijat bayi serta dapat dikombinasikan dengan aromaterapi seperti lavender untuk menenangkan dan mengurangi ketegangan otot yang berkontribusi pada kolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dan aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan *pre-test and post-test with control group design*. Populasi penelitian seluruh bayi yang mengalami gejala kolik dari Januari hingga Mei tahun 2025. Sampel berjumlah 50 bayi kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 25 bayi. Analisis data menggunakan Uji *Paired T-test* dan *Independent T-test*. Hasil penelitian menunjukkan kelompok pijat bayi terjadi penurunan skor dari 83,5 menjadi 58,9 dengan *p-value* 0,0001 berarti terdapat pengaruh signifikan. Sementara pada kelompok aromaterapi lavender, penurunan dari 83,0 menjadi 82,6 dengan *p-value* 0,246 menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan. Kesimpulan penelitian pijat bayi efektif menurunkan gejala kolik sedangkan aromaterapi lavender tidak menunjukkan efek yang berarti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi gejala kolik pada bayi.

**Kata kunci** : aromaterapi lavender, gejala kolik, pijat bayi

### ABSTRACT

*Colic is a condition commonly experienced by infants, characterized by prolonged crying without any apparent cause. It usually occurs between the ages of 2 weeks and 4 months. The prevalence of colic in infants in Indonesia is around 40%, while at PMB Erni Setianingsih, there were 56 infants who experienced colic from January to May 2025. Colic can cause stress for parents, including the risk of postpartum depression in mothers, cessation of breastfeeding, feelings of guilt, fatigue, helplessness or anger, and even the risk of violence against the infant. Efforts to address colic can be done non-pharmacologically, such as through infant massage, and can be combined with aromatherapy like lavender to calm and reduce muscle tension that contributes to colic. This study aims to determine the effect of infant massage and lavender aromatherapy on reducing colic symptoms in infants. The research method used a quasi-experimental design with pre-test and post-test with a control group. The study population consisted of all infants experiencing colic symptoms from January to May 2025. The sample size was 50 infants, divided into two groups of 25 infants each. Data analysis used the Paired T-test and Independent T-test. The results showed that the infant massage group experienced a decrease in scores from 83.5 to 58.9 with a p-value of 0.0001, indicating a significant effect. Meanwhile, in the lavender aromatherapy group, the decrease from 83.0 to 82.6 with a p-value of 0.246 showed no significant effect. The conclusion of the study is that infant massage is effective in reducing colic symptoms, while lavender aromatherapy does not show any significant effect. This study is expected to provide a safe and effective non-pharmacological alternative for reducing colic symptoms in infants.*

**Keywords** : lavender aromatherapy, colic symptoms, infant massage

## PENDAHULUAN

Bayi seringkali didefinisikan sebagai individu pada periode awal kehidupan yang sangat rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Pada tahap ini, sistem tubuh bayi termasuk sistem pencernaan, pernapasan, dan saraf pusat masih dalam proses pematangan sehingga memerlukan perhatian dan perawatan yang intensif untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal, juga menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar serta pemantauan kesehatan secara berkala guna mencegah terjadinya komplikasi atau gangguan perkembangan di masa mendatang. (Widowati, Atika and Husada, 2022) Salah satu masalah walaupun bukan termasuk penyakit dan tidak akan membahayakan bayi, tetapi dapat mengganggu kenyamanan dan meningkatkan kekhawatiran ibu adalah masalah kolik. Kolik adalah kondisi umum yang terjadi pada bayi sehat, ditandai dengan episode menangis yang intens, sering kali terjadi tanpa penyebab yang jelas. Biasanya kolik terjadi pada bayi berusia 2 minggu hingga 4 bulan dan dapat menyebabkan stres bagi orang tua. Kolik biasanya muncul di sore atau malam hari dan disertai tanda-tanda seperti bayi menarik kaki ke arah perut, mengepalkan tangan, wajah kemerahan, serta perut yang kembung atau bergas. (Rachman & Putri, 2021)

Prevalensi kejadian kolik pada bayi berkisar antara 30-60%. Di negara maju seperti Singapura, Amerika dan Australia prevalensi kejadian kolik cukup tinggi berkisar antara 50-60%, sedangkan di Indonesia 40% (Firmansyah, 2023). Berdasarkan laporan kunjungan balita sakit di PMB Erni Setianingsih Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut, pada tahun 2023 dari 294 bayi terdapat 83 bayi yang mengalami kolik, meningkat pada tahun 2024 menjadi 97 bayi. (Setianingsih, 2025) Beberapa ahli telah menelusuri soal penyebab kolik diantaranya karena alergi, intoleransi laktosa, perubahan bakteri normal pada sistem pencernaan, sistem pencernaan yang belum berkembang sempurna, orang tua yang cemas dan perbedaan pada cara bayi diberi makan atau ditenangkan. Namun, masih tidak jelas mengapa sebagian bayi mengalami kondisi ini dan sebagian lainnya tidak. (Nurin, 2023)

Dampak kolik pada bayi bukanlah kondisi medis yang serius, tetapi dapat berdampak signifikan pada bayi dan keluarganya. Dampak pada bayi antara lain bayi seringkali mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak akibat sering menangis dalam jangka waktu lama. Bayi sering kali menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan di perut seperti kembung dan sering kentut. Bayi dengan kolik terkadang lebih sulit menyusu karena rewel atau menangis terus menerus sehingga dapat mempengaruhi asupan nutrisi sehingga pertumbuhan berat badannya tidak optimal. Sedangkan dampak pada orang tua dapat menyebabkan stress emosional dan fisik terutama ibu yang merawat bayi sepanjang hari. Risiko *baby blues* atau depresi pasca persalinan dapat terjadi karena merasa tidak mampu menenangkan bayinya. Kolik dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan suami-istri atau dengan anggota keluarga lain akibat kurang tidur dan kelelahan emosional. (Delcourt, Huysentruyt and Vandenplas, 2025)

Upaya untuk mengatasi kolik pada bayi dapat dilakukan secara non medis salah satunya dengan pijat bayi biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa. (Rakhmawati, 2022) Terapi pijat dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak seperti tidur yang baik, nafsu makan, pengaturan emosi, perilaku, fungsi pembuluh darah, dan relaksasi otot.4. Pijat juga dapat mengurangi kolik dan ketidaknyamanan pencernaan pada bayi, yang sering menjadi penyebab gangguan tidur (Suhardjo, 2021). Pijatan pada bayi membantu mereka tidur lebih nyenyak, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi saat bangun dan mendukung perkembangan kognitif. Stimulasi melalui pijatan secara teratur dapat meningkatkan perkembangan motorik bayi, seperti koordinasi dan kekuatan otot. Selain manfaat bagi bayi, pijat bayi juga dapat

mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada orang tua, meningkatkan kesejahteraan emosional. Pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua, terutama ibu, dapat memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi, serta meningkatkan kepercayaan diri orang tua dalam merawat anak. (Panglipurwati and Hamim, 2023)

Selain pijat bayi, terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi dapat digunakan untuk bayi dan anak-anak yang membutuhkan seperti bayi yang mengalami kolik, gejala batuk dan pilek, sulit tidur atau kecemasan. Salah satu essensial oil untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Minyak esensial lavender juga dapat digunakan melalui pemijatan dan penguapan (difusi ke udara) sehingga mudah dihirup. (Rakhmawati, 2022)

Pijat bayi juga dapat dikombinasikan dengan menggunakan aromaterapi dalam mengurangi gejala kolik sangat baik karena kedua metode ini saling melengkapi dalam memberikan efek relaksasi, meningkatkan pergerakan pencernaan serta meredakan ketegangan otot perut bayi. Pijat bayi secara langsung merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu bayi merasa lebih tenang, aromaterapi terutama dengan minyak esensial seperti lavender atau *chamomile* dapat memperkuat efek menenangkan dengan memberikan rangsangan aroma yang mendukung relaksasi lebih dalam (Aryani *et al.*, 2022).

Penelitian ini sangat penting karena dilakukan dalam konteks pelayanan kesehatan ibu dan anak serta memiliki manfaat mengurangi beban kesehatan tanpa obat, meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi, memperkuat ikatan ibu dan bayi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen tipe *pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol diberikan aromaterapi lavender. Setiap kelompok akan diobservasi sebelum dan setelah pemberian intervensi dalam mengurangi gejala kolik pada bayi. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Erni Setianingsih Kabupaten Garut pada Bulan Juni 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi yang terdaftar di PMB Erni Setianingsih Kabupaten Garut antara Januari hingga Mei 2025 dengan total 126 Bayi. Sampel penelitian yang digunakan adalah Eksidental sampling dengan jumlah minimal 50 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner dan skala pengukuran gejala kolik pada bayi yaitu *Infant Colic Scale* (ICS). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini, pengujian dibantu oleh program Jamovi. Sedangkan untuk menguji Hipotesis, dengan menggunakan uji t satu kelompok (*paired sampel t test*) dengan hasil yang didapatkan data berdistribusi normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah *Independent T-test*. Penelitian ini sudah dilakukan Kaji Etik Penelitian dengan No.1853/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VI/2025 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia Maju.

## HASIL

### Penurunan Gejala Kolik pada Bayi di Kelompok Pijat Bayi

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebelum diberikan intervensi pijat bayi dengan menggunakan lembar observasi ICS (*Infant Colic Scale*) mendapatkan skor paling rendah 64, skor paling tinggi 112 dengan rata-rata 83,5 dan standar deviasi 11,6. Setelah

diberikan intervensi pijat bayi diperoleh skor paling rendah sebesar 42, skor paling tinggi 76, skor rata rata 58,9 dan standar deviasi 8,09. Hasil diatas dapat disimpulkan adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.

**Tabel 1. Gejala Kolik pada Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi**

Hasil	Kelompok Pijat Bayi				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	25	64	112	83,5	11,6
Post-Test	25	42	76	58,9	8,09

### Penurunan Gejala Kolik pada Bayi di Kelompok Aromaterapi Lavender

**Tabel 1. Gejala Kolik pada Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender**

Hasil	Kelompok Aromaterapi				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	25	62	106	83,0	11,2
Post-Test	25	62	106	82,6	10,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan menggunakan lembar observasi ICS (*Infant Colic Scale*) mendapatkan skor paling rendah 62, skor paling tinggi 106 dengan rata-rata 83,0 dan standar deviasi 11,2. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender diperoleh skor paling rendah sebesar 62, skor paling tinggi 106, skor rata rata 82,6 dan standar deviasi 10,7. Hasil diatas dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

### Perbedaan Penurunan Gejala Kolik antara Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender

**Tabel 3. Efektivitas Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Gejala Kolik pada Bayi**

Hasil	N	Kelompok Pijat Bayi		p-value	N	Kelompok Aromaterapi		p-value
		Mean	Std. Dev			Mean	Std. Dev	
Pre-Test	25	83,5	11,63	0,001	25	83,0	11,23	0,246
Post-Test	25	58,9	8,09		25	82,6	10,73	

Tabel 3 menunjukkan nilai *p-value* pada kelompok pijat bayi sebesar  $0,001 < 0,05$  artinya terdapat perbedaan sebelum diberikan pijat bayi dan sesudah diberikan pijat bayi sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Sedangkan Pada kelompok aromaterapi diperoleh nilai *p-value*  $0,246 > 0,005$  artinya tidak terdapat perbedaan antara observasi pertama dan observasi kedua sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala kolik pada bayi.

**Tabel 4. Perbedaan Penurunan Gejala Kolik pada Bayi di Kelompok Pijat Bayi dan Kelompok Aromaterapi Lavender**

Kelompok	N	Post-Test		p-value
		Mean	Std. Dev	
Pijat Bayi	25	58,9	8,09	< 0,001
Aromaterapi	25	82,6	10,7	

Tabel 4 diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan gejala kolik pada bayi antara kelompok pijat

bayi dan kelompok aromaterapi lavender. Pemberian intervensi pijat bayi lebih cepat menurunkan gejala kolik pada bayi dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender.

## PEMBAHASAN

### Penurunan Gejala Kolik pada Bayi dengan Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum diberikan pijat bayi dan sesudah diberikan pijat bayi sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rezaee *et al.*, (2022) Penurunan gejala kolik setelah intervensi pijat bayi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa bayi yang diberikan pijat secara rutin mengalami penurunan signifikan dalam durasi menangis harian ( $p < 0,01$ ), serta peningkatan kualitas tidur. Hasil ini menguatkan bahwa pijat bayi dapat membantu bayi lebih rileks dan mengurangi ketegangan akibat kolik. Pijat bayi juga dapat dikombinasikan dengan menggunakan metode lainnya seperti penggunaan minyak kelapa dsb. Penelitian yang dilakukan Sylvia Meristika Rachman dkk (2022) menyimpulkan bahwa sebagian besar (70%) bayi di PKM Siwuluh Brebes Tahun 2023 tidak mengalami kolik setelah dilakukan pijat menggunakan minyak kelapa dan cengkeh.

Pijat bayi dapat membantu mengurangi gejala kolik pada bayi melalui beberapa cara alami. Sentuhan lembut saat pijat bayi membuat perut bayi lebih rileks, membantu melancarkan gerakan usus, dan memudahkan keluarnya gas yang menumpuk, pijat bayi juga membuat aliran darah lancar dan memberikan rasa nyaman pada bayi sehingga tangisan berkurang. Selain itu, pijat bayi berkontribusi terhadap peningkatan bonding antara ibu dan bayi. Selama pijat bayi, dapat membantu menenangkan bayi sekaligus menurunkan tingkat stres ibu yang dapat mempengaruhi keseimbangan emosional bayi. (Rachman & Putri, 2021) Terapi pijat bayi merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan kehangatan tangan terapis atau tangan orang tua pada kulit bayi dan balita untuk memberikan energi positif berupa cinta dan kasih sayang. Bayi baru lahir dan balita memiliki kebutuhan dasar akan kenyamanan berupa pelukan dan sentuhan. Manfaat terapi pijat untuk bayi dan balita adalah dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak seperti tidur yang baik, nafsu makan, pengaturan emosi, perilaku, fungsi pembuluh darah, dan relaksasi otot. (Supardi, 2022)

Asumsi dari penelitian ini bahwa pijat bayi secara teratur dapat membantu meredakan kolik melalui beberapa mekanisme alami, sentuhan lembut dan gerakan pijat dipercaya merangsang gerakan usus sehingga gas lebih mudah dikeluarkan, mengurangi rasa penuh di perut, dan membuat bayi merasa nyaman. Selain itu, pijat memberi ketenangan dan mempererat kedekatan emosional antara orang tua dan bayi, sehingga bayi merasa aman dan durasi tangisan berkurang.

### Penurunan Gejala Kolik pada Bayi dengan Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Hasil penelitian ini sedikit berbeda dari beberapa peneliti sebelumnya. penelitian oleh Kheirkhah *et al.* (2010) dan Mohammadzadeh *et al.* (2019) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara rutin dapat menurunkan gejala kolik secara signifikan. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor seperti frekuensi pemberian aromaterapi, durasi terapi, kondisi lingkungan, atau karakteristik individu bayi yang berbeda. Selain itu, hasil ini juga menegaskan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif bila dikombinasikan dengan metode lain, seperti pijat bayi, untuk memberikan stimulasi multisensori yang lebih kuat. Efektivitas aromaterapi juga sangat dipengaruhi oleh durasi paparan dan sensitivitas bayi terhadap aroma tertentu. Aromaterapi lavender diketahui memiliki kandungan aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate*,

yang bersifat sedatif, relaksan otot polos, dan penenang sistem saraf pusat. Komponen ini bekerja melalui stimulasi reseptor penciuman yang terhubung dengan sistem limbik otak, sehingga dapat menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi stres atau ketegangan yang memicu tangisan berlebihan pada bayi (Elfianis, 2020). Selain efek farmakologis alami dari lavender, faktor lingkungan dan interaksi ibu-bayi saat pemberian aromaterapi juga turut berkontribusi dalam menenangkan bayi. Ketika bayi merasa tenang dan rileks, sistem pencernaan pun bekerja lebih optimal, mengurangi spasme usus atau produksi gas yang berlebihan, yang sering menjadi penyebab utama kolik. (Prima, 2021)

Peneliti berasumsi bahwa pemberian aromaterapi lavender seharusnya dapat memberikan efek menenangkan sehingga gejala kolik pada bayi berkurang. Namun hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Menurut peneliti, tidak tercapainya hasil yang diharapkan kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti durasi pemberian aromaterapi yang terlalu singkat, konsentrasi aroma yang kurang optimal, atau adanya perbedaan sensitivitas penciuman pada bayi. Selain itu, kolik pada bayi lebih sering dipengaruhi oleh faktor saluran pencernaan dibandingkan faktor emosional semata, sehingga aromaterapi yang bekerja terutama pada aspek ketenangan mungkin tidak cukup kuat untuk menurunkan gejala kolik secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis aroma mungkin lebih efektif bila dipadukan dengan metode lain yang bekerja pada mekanisme fisik, seperti pijat bayi.

### **Perbedaan Gejala Kolik pada Bayi di Kelompok Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pemberian intervensi pijat bayi lebih cepat menurunkan gejala kolik pada bayi dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender. Temuan ini didukung oleh penelitian Oktaviani *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa pada bayi dengan gejala kolik sedang, diberikan pijat bayi selama 5 hari berturut-turut menunjukkan penurunan gejala kolik secara signifikan. Tingginya proporsi bayi dengan gejala kolik sedang hingga berat juga memperkuat urgensi dilakukannya intervensi non-farmakologis seperti pijat bayi dan Aromaterapi Lavender. Pijat bayi merangsang sistem saraf dan peredaran darah yang dapat meningkatkan nafsu makan dan penyerapan nutrisi sehingga mendukung pertumbuhan berat badan dan tinggi badan bayi. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya menurunkan gejala fisik, tetapi juga meningkatkan kenyamanan emosional bayi.

Gerakan pijat pada perut bayi dapat merangsang sistem pencernaan, membantu mengatasi masalah seperti kembung, sembelit dan kolik. Pijat bayi juga dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang membantu bayi tidur lebih nyenyak dan teratur. Sentuhan lembut saat pijat bayi memperkuat bonding antara orang tua dan bayi sehingga memberikan rasa aman dan nyaman. Pijat bayi dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan endorphin yang membantu mengurangi stress dan membuat bayi jadi lebih tenang. Membantu perkembangan koordinasi motorik serta kesadaran tubuh bayi. (Duarba, 2024) Minyak aromaterapi, juga dikenal dengan sebutan minyak atsiri atau biasa disebut juga minyak esensial, minyak tersebut dapat digunakan dalam upaya menunjang peningkatan kesehatan fisik dan juga peningkatan kesehatan dari emosi seseorang. Lavender mengandung flavonoid yang dapat bersifat menghangatkan atau menenangkan sehingga memiliki khasiat untuk meningkatkan kualitas tidur, mengembalikan fokus dan mengurangi gejala kecemasan hingga depresi. Minyak esensial lavender juga dapat digunakan melalui pemijatan dan penguapan (difusi ke udara) sehingga mudah dihirup (Argaheni *et al.*, 2022). Molekul-molekul kecil dari minyak aromaterapi memiliki kemampuan untuk dapat dengan mudah menembus dari kulit ke dalam lapisan epidermis, molekul dari minyak aromaterapi ini mudah menyebar ke bagian tubuh yang lain, yaitu misalnya pembuluh darah, saraf saluran limfa, kolagen, mast cell, fibroblast, dan lain-lain. Setelah itu, minyak aromaterapi mengirimkan pesan ke otak dan

melepaskan berbagai neurokimia, termasuk stimulan, sedatif, relaksan, dan euforia, yang berarti menimbulkan perasaan gembira. (Alam *et al.*, 2024)

Menurut asumsi peneliti, perbedaan hasil penelitian efektivitas dikarenakan adanya perbedaan mekanisme kerja tiap intervensi. Pijat bayi memberikan khasiat yang signifikan karena bekerja secara fisik dengan merangsang sistem saraf parasimpatik dan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin melalui kontak fisik secara langsung sehingga memperbaiki kondisi fisik dan emosional bayi, membuat hubungan emosional antara bayi dan orangtua menjadi lebih dekat sehingga bayi merasa nyaman dan aman. Sedangkan aromaterapi lavender bekerja hanya melalui sistem penciuman tanpa adanya sentuhan langsung sehingga tidak menciptakan rasa nyaman secara optimal, meskipun begitu aromaterapi lavender memiliki manfaat dengan menginduksi relaksasi dan mengurangi kecemasan pada bayi.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kedua metode ini secara bersamaan dapat memberikan hasil yang optimal. Kombinasi kedua intervensi ini memberikan efek sinergis, di mana pijat bayi mempersiapkan tubuh bayi untuk relaksasi secara fisiologis, sedangkan aromaterapi lavender memberikan ketenangan secara psikologi. Kedua intervensi ini tidak hanya bermanfaat mengobati kolik saja tetapi dapat mengatasi kecemasan bayi salah satunya dengan meningkatkan kualitas tidur. Seperti penelitian terdahulu yang diteliti oleh Riza Febrianti *et al* (2020) di Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa di Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa pijat pada bayi yang dipadukan dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian telah dilakukan oleh Ratna Dewi (2023) juga yang menyatakan ada pengaruh pijat pada bayi dengan minyak esensial lavender dan kualitas tidur anak-anak berusia tiga hingga enam bulan sehingga dapat mengurangi kecemasan bahkan kolik pada bayi. Dengan demikian, berdasarkan teori dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi lebih efektif dibandingkan aromaterapi lavender dalam menurunkan gejala kolik pada bayi, baik secara fisiologis maupun secara statistik. Intervensi pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis utama dalam penanganan kolik infantil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Penurunan Gejala Kolik pada Bayi di PMB Erni Setianingsih Kabupaten Garut Tahun 2025 dapat dibuktikan dengan Nilai *p-value* 0,001. Tidak Terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Gejala Kolik pada Bayi di PMB Erni Setianingsih Kabupaten Garut Tahun 2025 dapat dibuktikan dengan Nilai *p-value* 0,246. Terdapat Perbedaan Pemberian Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender terhadap penurunan Gejala Kolik Pada Bayi di PMB Erni Setianingsih Kabupaten Garut Tahun 2025

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Universitas Indonesia Maju, para responden, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian. Terakhir, terimakasih kepada suami tercinta yang telah memberikan dukungan finansial untuk penelitian ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alam, A. D., Rini, A. S., & Anggreani, M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Lavender Dan Pijat Bayi Dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

- Di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17492–17501. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11525>
- Argaheni, N. B., Astuti, D. E., Putri, N. R., Azizah, N., Winarsih, Meda, Y., & Mahardany, B. O. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Baby Massage.net.au. (2024). *Understanding Infant Massage: Benefits and Techniques*. <https://www.babymassage.net.au/blog/may-2024/understanding-infant-massage>
- Delcourt, H., Huysentruyt, K., & Vandenplas, Y. (2024). A symbiotic mixture for the management of infantile colic: A randomized trial, *European Journal of Pediatrics*, 184(1), 27. <https://doi.org/10.1007/s00431-024-05860-5>.
- Dewi, R., Larasati, T. (2023). The Effect Of Baby Massage With Lavender Oil Essential On The Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 14(1):296–302. DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v14i1.1781>
- Febrianti, R., Yulviana, R., Widyasari, I. (2024). Efektifitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Anaku Kamiyu Mom n Baby Spa Kota Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*. 6(3):309-313. DOI: <https://doi.org/10.33559/eoj.v6i3.2403>
- Firmansyah, A. (2023). *Kolik pada Bayi*. Available from: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kolik-pada-bayi>
- Hamim, N. (2023). Pijat Bayi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *MIDWIFERY JOURNAL*, 3(3), 153-157. <https://doi.org/10.33024/mj.v3i3.12232>
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurin, F. (2023). *Kolik*. Available from: <https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/gejala-ana>
- Prima, A. P. I. G. A., & AP, D. (2021). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Bagian farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-4871>
- Rachman, S. M., Linda, N., & Anggraeni, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Minyak Kelapa dan Minyak Cengkeh Dengan Kasus Bayi Kolik di PKM Siwuluh Brebes. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 4(2), 86-90. <https://www.journals.poltekkesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/181>
- Rachman, S. M., & Putri, P. H. O. (2021). Hubungan Terapi Teknik Pijatan Pada Bayi dengan Keluhan Khlik di Klinik Hanaya Mom and Baby Spa Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 194-198. <https://journals.poltekkesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/130>
- Rakhmawati, W. (2022). *Modul Pijat Bayi*. Surabaya: Akademi Kebidanan Griya Husada.
- Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Tribus Agriwidya.
- Setianingsih, E. (2025). *Laporan Bulanan Kunjungan Balita Sakit PMB Erni Setianingsih Januari-Mei Tahun 2025*. Kabupaten Garut
- Suhardjo, S. (2021). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Erlangga.
- Supardi, N. et al. (2022). *Terapi Komplementer Pada Kebidanan*. Surabaya: PT Global Eksekutif Teknologi
- Widowati, R., & Atika, H. D. (2022). *Relation Timeliness Complementary Feeding With Nutritional Status of Infants Aged 6-12 Month*. *Indones Midwifery Heal Sci J*, 6(4), 402-9. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i4.2022.402-409>.
- Yustika, G. (2023). Kolik pada Bayi: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya!. <https://www.orami.co.id/magazine/kenali-lebih-jauh-tentang-kolik-pada-bayi>.