

Pengaruh *Baby Massage* Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 – 12 Bulan Di BPM Rahayu

Welly Handayani*¹, Setia Nisa¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

*e-mail: wellyhandayani51@gmail.com

Abstract

This study aimed to determine the effect of baby massage using rose essential oil on the sleep quality of infants aged 6–12 months at BPM Rahayu. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 15 infants selected using accidental sampling. Infant sleep quality was measured before and after the intervention using a structured sleep quality questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, all infants (100%) had moderate sleep quality, whereas after the intervention, all infants (100%) experienced good sleep quality. Statistical analysis revealed a significant difference in sleep quality before and after the intervention ($p = 0.000 < 0.05$). These findings indicate that baby massage combined with rose essential oil has a significant effect on improving sleep quality in infants aged 6–12 months. Baby massage with rose essential oil can be applied as an effective non-pharmacological intervention to support optimal infant growth and development.

Keywords: *Baby Massage; Rose Essential Oil; Sleep Quality; Infants*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby massage dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di BPM Rahayu. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 15 bayi yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Kualitas tidur bayi diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kategori cukup. Setelah diberikan intervensi baby massage dengan minyak esensial mawar, seluruh bayi (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Dengan demikian, baby massage dengan minyak esensial mawar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

Kata kunci: *Baby Massage; Minyak Esensial Mawar; Kualitas Tidur Bayi*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor utama yang memengaruhi tumbuh kembang bayi adalah kualitas tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam sekresi hormon pertumbuhan, pemulihan fisik, serta perkembangan sistem saraf bayi. Gangguan tidur pada bayi dapat berdampak pada kondisi fisiologis maupun psikologis, seperti bayi menjadi mudah rewel, lelah, dan mengalami gangguan perkembangan.

Data menunjukkan bahwa sekitar 31% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur. Di Kota Pariaman, tingginya angka kelahiran belum diimbangi dengan ketersediaan intervensi non-farmakologis yang mendukung kualitas tidur bayi. Baby massage merupakan salah satu terapi yang terbukti memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Kombinasi baby massage dengan minyak esensial mawar diketahui memiliki efek menenangkan yang bekerja melalui sistem saraf pusat.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh baby massage dengan

minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di BPM Rahayu.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Penelitian dilaksanakan di BPM Rahayu pada Mei – Juli 2025. Sampel penelitian berjumlah 15 bayi usia 6–12 bulan yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*.

Intervensi berupa baby massage dengan minyak esensial mawar dilakukan sesuai standar operasional prosedur selama ± 40 menit. Kualitas tidur bayi diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 15 bayi usia 6–12 bulan yang mengikuti intervensi *baby massage* dengan minyak esensial mawar di BPM Rahayu. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan status kesehatan bayi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Bayi (n = 15)

Usia Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
6 bulan	3	20,0
7–9 bulan	8	53,3
10–12 bulan	4	26,7
Total	15	100

Interpretasi:

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 7–9 bulan (53,3%), yang merupakan fase perkembangan aktif sehingga sering mengalami gangguan pola tidur.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 15)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	8	53,3
Perempuan	7	46,7
Total	15	100

Interpretasi:

Responden didominasi oleh bayi laki-laki (53,3%), namun proporsi jenis kelamin relatif seimbang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Status Kesehatan (n = 15)

Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sehat	15	100
Sakit	0	0

Total	15	100
-------	----	-----

Interpretasi:

Seluruh bayi dalam kondisi sehat, sehingga perubahan kualitas tidur dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan.

Analisis Univariat

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Intervensi (*Pre-test*)

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum Intervensi (n = 15)

Variabel	n	Mean	SD	Min	Maks
Kualitas tidur (Pre-test)	15	3,80	0,640	3,00	5,00

Interpretasi:

Rata-rata skor kualitas tidur bayi sebelum intervensi adalah 3,80, menunjukkan bahwa secara umum kualitas tidur bayi masih belum optimal.

Tabel 5. Distribusi Kategori Kualitas Tidur Bayi Sebelum Intervensi (n = 15)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	15	100
Kurang	0	0
Total	15	100

Interpretasi:

Seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup sebelum dilakukan *baby massage* dengan minyak esensial mawar.

Kualitas Tidur Bayi Setelah Intervensi (*Post-test*)

Tabel 6. Statistik Deskriptif Skor Kualitas Tidur Bayi Setelah Intervensi (n = 15)

Variabel	n	Mean	SD	Min	Maks
Kualitas tidur (Post-test)	15	5,73	0,458	5,00	6,00

Interpretasi:

Setelah intervensi, rata-rata skor kualitas tidur meningkat menjadi 5,73, menunjukkan adanya perbaikan yang jelas pada kualitas tidur bayi.

Tabel 7. Distribusi Kategori Kualitas Tidur Bayi Setelah Intervensi (n = 15)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	15	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0

Total	15	100
-------	----	-----

Interpretasi:

Setelah dilakukan *baby massage* dengan minyak esensial mawar, seluruh bayi (100%) mengalami kualitas tidur baik.

Uji Normalitas

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Variabel	Statistik	df	p-value
Pre-test	0,640	15	0,000
Post-test	0,456	15	0,000

Interpretasi:

Nilai $p < 0,05$ menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Analisis Bivariat

Tabel 9. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi (n = 15)

Perbandingan	n	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Negative ranks	0	0,00	0,00	
Positive ranks	15	8,00	120,00	
Post-test – Pre-test				0,000

Interpretasi:

Seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan *baby massage* dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kategori cukup. Setelah diberikan *baby massage* dengan minyak esensial mawar, seluruh bayi (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *positive ranks* sebanyak 15 responden dengan *mean rank* sebesar 8,00 dan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Tidak ditemukan *negative ranks* maupun *ties*, yang menunjukkan tidak adanya penurunan kualitas tidur setelah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa *baby massage* dengan minyak esensial mawar memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi.

Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi pijatan yang merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga menciptakan efek relaksasi. Minyak esensial mawar juga berperan dalam memberikan efek menenangkan dan menurunkan ketegangan otot. Selain itu, pelaksanaan *baby massage* oleh ibu dapat meningkatkan *bonding attachment* antara ibu dan bayi, yang berkontribusi terhadap rasa aman dan kenyamanan bayi saat tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *baby massage* dengan minyak esensial mawar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

4. KESIMPULAN

Baby massage dengan minyak esensial mawar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di BPM Rahayu ($p = 0,000$). Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi serta mendukung

pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adtmaja I. Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi. *J Health Sci Pharm*. 2018;4(2):33–40.
- Berti M, Barros FC. Infant sleep and immune system development. *Pediatr Health J*. 2019;12(3):210–6.
- Hartanti D, Suryani N, Wahyuni S. Pengaruh baby massage dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi. *J Kesehat Almuslim*. 2019;8(1):1–4.
- Imron M. *Statistika kesehatan: aplikasi dalam penelitian*. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
- Nurhanah E. Pengaruh baby massage dengan minyak esensial mawar terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *J Cendekia Medika*. 2022;4(1):49–56.
- Retnosari GY, Irwanto I, Herawati L. Sleep problems in Indonesian children aged 0–36 months. *J Kedokt Kesehat Indones*. 2021;12(1):28–33.
- Roesli U. *Pedoman pijat bayi*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara; 2012.
- Sari N. *Pijat bayi dengan minyak esensial mawar*. Yogyakarta: Andi; 2021.
- Soleha M, Novitasari A. Pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. *J Cendekia Medika*. 2019;4(1):49–56.
- Susanti IY, Hety DS. Pemenuhan gizi dengan kualitas tidur pada bayi usia 6–9 bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *J Qual Womens Health*. 2020;3(2):153–8.
- World Health Organization. *Child growth standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*. Geneva: WHO; 2006.
- Yunita D, Luthfi A, Erlinawati E. Hubungan pemberian stimulasi dini dengan perkembangan motorik pada balita. *J Kesehat Tambusai*. 2020;1(2):61–8.