

Penyuluhan Pijat Aromaterapy Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Klinik Mom And Akachan Tahun 2024

Author:

Lormita Purba¹

Afiliation:

Akademi Kebidanan
Kharisma Husada
Binjai¹

Corresponding email

lormitakhb@gmail.com



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:

Latar belakang: Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017). Orang tua adalah yang paling mudah melihat perkembangan bayi mereka, yaitu dalam perkembangan gerakan tubuh yang meliputi motorik kasar dan motorik halus (Susilaningrum, Nursalam and Utami, 2005). Ada dua jenis sentuhan, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kangguru, atau mengganti bayi untuk bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi Pijat. Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur.

Metode pengabdian: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan pijat aromatherapy untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil pengabdian: Setelah dilakukan penyuluhan pijet aroma terapy lavender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi terdapat 50 orang yang melakukan kunjungan di klinik mom and akachan untuk pijat aroma terapi lavender.

Kesimpulan: Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para ibu yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayinya.

Kata kunci: Bayi baru lahir, Aromaterapy, Lavender

Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dilakukan melalui pijatan yang dilakukan orang tua. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Insomnia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat. gangguan tidur atau insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia diklasifikasikan kedalam dua kategori yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tertidur dan insomnia yang ditandai dengan sering atau gampang terbangun dari tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit,



kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, dan rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur juga memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang/gelap, dan suhu ruangan yang tidak cocok

Faktor kesehatan Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormone pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalaha, 2016). bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016) Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya (Dewi, Aminin and Gunnara, 2014). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016). Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017)

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017). Orang tua adalah yang paling mudah melihat perkembangan bayi mereka, yaitu dalam perkembangan gerakan tubuh yang meliputi motorik kasar dan motorik halus (Susilaningrum, Nursalam and Utami, 2005). Ada dua jenis sentuhan, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kangguru, atau mengganti bayi untuk bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi Pijat. Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur.

Studi Literatur

Pijat Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender biasanya dalam bentuk *water diffuser* atau dalam bentuk variasi jenis parfum yang lainnya. Penggunaan aromaterapi lavender tidak hanya terbatas pada pasien kanker yang mengalami nyeri dan gangguan tidur. Pasien yang mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu keputusan medis seperti menjelang dilakukannya operasi, cemas karena adanya vonis diagnosa kronis, nyeri post operasi, kebingungan mengambil keputusan, kehilangan fungsi tubuh, dan kecemasan akibat yang lainnya, dapat diberikan intervensi pemberian

aromaterapi lavender untuk mendukung terapi medis yang telah diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa tahun 2020 menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Senada dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Maharani pada tahun 2021 menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan insomnia pada remaja.

Dengan adanya evidence based yang ada, dan juga telah digunakannya aromaterapi sebagai terapi komplementer di beberapa rumah sakit negara maju seperti di CCH Taiwan, aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu pilihan terapi komplementer pada pasien yang mengalami gangguan kecemasan, nyeri, dan gangguan pola tidur. Selain karena manfaatnya, aromaterapi lavender juga memiliki efek samping yang kecil dan cocok ditanam di iklim tropis seperti di Indonesia.

Pengolahan tanaman lavender pun tergolong mudah. Seperti kebanyakan tanaman atsiri yang lainnya, bahwa ketika akan dipanen, dua minggu sebelumnya tanaman akan dibuat “stress” terlebih dahulu dengan cara tidak dipupuk dan disiram. Dengan adanya kondisi “stress” pada tanaman atsiri, berakibat semakin banyak minyak esensial yang dihasilkan. Kemudian setelah dilakukan panen, bunga lavender masih perlu didiamkan pada ruang kering paling tidak dua hari. Setelah mengering, bunga lavender siap untuk diolah untuk menghasilkan minyak esensial. Salah satu proses mengolah bunga lavender menjadi minyak esensial adalah dengan proses penyulingan (distilasi), adapun jenis penyulingan ada tiga yaitu penyulingan rebus, penyulingan kukus, dan penyulingan uap. Dan dari ketiga jenis penyulingan tersebut, penyulingan kukus lebih banyak dipilih karena kualitas dan kuantitas minyak esensial yang dihasilkan lebih baik. Kemudian minyak esensial lavender hasil pengolahan tersebut dapat digunakan sebagai bahan baku beberapa produk, misalnya water diffuser, parfum, dupa lavender, lotion anti nyamuk, dan bahkan digunakan sebagai campuran bahan makanan.

Aromaterapi merupakan salah satu upaya non farmakologis untuk meningkatkan derajat kesehatan. Manfaat aromaterapi lavender adalah memberi ketenangan, mengurangi rasa nyeri (sakit kepala, dysminorea, dyspareunia), mengendorkan sitem kerja urat syarat dan otot yang tegang, membantu mengurangi insomnia, memperbaiki mood / suasana hati, dan mengurangi tingkat kecemasan. Pijat relaksasi kepala merupakan suatu tehnik pijatan pada area kepala dan wajah. Manfaat pijat relaksasi adalah mengurangi ketegangan atau stress, membuat nyaman, dan merupakan salah satu stimulus hormone kebahagiaan.

Tujuan Pijat Aromaterapi Lavender

Tujuan dilakukannya pijat aromaterapi lavender yaitu dapat digunakan untuk menunjang kesehatan, sebagai terapi komplementer yaitu aromaterapi lavender yang jika digunakan baik dengan difusser ataupun parfum, dapat menurunkan kecemasan, mengurangi nyeri, dan membuat tidur lebih nyenyak. Pijat aromaterapi digunakan untuk berbagai alasan berbeda, termasuk relaksasi, manajemen nyeri, dan peningkatan suasana hati. Ini juga merupakan beberapa manfaat dasar dari terapi pijat. Menambahkan minyak esensial dianggap meningkatkan manfaat tersebut.

Tips untuk pijat aromaterapi

Saat mendaftar untuk pijat aromaterapy, pertimbangkan tips berikut untuk memanfaatkan sesi pijat ini atau jenis apa pun secara maksimal:

Pilih minyak esensial berdasarkan kebutuhan Anda. Misalnya, Anda dapat memilih wewangian jeruk untuk meningkatkan suasana hati, lavender untuk relaksasi, atau kayu putih untuk meredakan nyeri.

Putuskan apakah Anda ingin minyak disebarkan atau dioleskan langsung ke kulit Anda selama pemijatan. Jika Anda diketahui sensitif terhadap minyak tertentu, sebaiknya hindari dan pilih minyak lain.

- Jangan melakukan pijatan dengan perut kenyang karena hal ini dapat menyebabkan sakit perut selama dan setelah sesi pijat, minumlah air sebelum dan segera setelah pemijatan dan pertimbangkan untuk makan camilan dan mandi air hangat setelah pijatan Anda. Ini membantu menghilangkan minyak yang tersisa di kulit Anda.

Terapis pijat Anda juga merupakan sumber pertanyaan pertama Anda tentang pengalaman pijat aromaterapi. Mereka harus dapat merekomendasikan minyak esensial tertentu, dan mendiskusikan produk dan teknik apa yang akan mereka gunakan berdasarkan kebutuhan Anda. Jika terapis tampaknya tidak yakin dengan pijat aromaterapi, mereka mungkin tidak memiliki banyak pengalaman untuk memasukkannya ke dalam sesi mereka. Beberapa minyak esensial dapat mengiritasi asma dan masalah pernapasan lainnya. Jika dioleskan pada kulit, minyak esensial yang terbuat dari buah jeruk dapat membuat kulit lebih rentan terhadap sinar matahari. Hindari paparan sinar matahari setelah jeruk bali, jeruk, atau minyak jeruk lainnya digunakan pada kulit Anda

Manfaat Pijat pada Bayi

Efek fisik / klinis pijat bayi adalah sebagai berikut:

Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).

Pemberian pijat pada bayi dapat meningkatkan pertumbuhan. Hatice Ball Yilmaz (2014) menyatakan bahwa bayi premature yang diberikan pijatan memiliki kenaikan berat badan 8 gram lebih tinggi per hari dibandingkan bayi dalam kelompok kontrol diberi jumlah kalori yang sama.

Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat (Roesli, 2013).

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan ke kuatannya jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Klinik Mom and Akachan dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan pijat aroma terapy lapender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan pijat aroma terapy lapender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di klinik mom and akachan dengan jumlah 50 orang responden yang melakukan kunjungan di klinik mom and akachan

Penyuluhan Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik Mom And Akachan Tahun 2024 (n=50)

No	Pijat Aromaterapi	Kualitas Tidur Bayi				Jumlah		df	Sig (2-taited)
		Lelap		Tidak Lelap					
		f	%	f	%	f	%		
1	Terapi	27	23,8	7	10,2	34	34,0	1	0,034
2	Tidak Terapi	8	11,2	8	4,8	16	16,0		

Setelah dilakukan penyuluhan pijat aroma terapy lapender di Klinik Mom And Akachan jumlah bayi dengan Kualitas Tidur yang lelap sebanyak 27 bayi (23,8%). bayi yang melakukan Pijat Aromaterapi tetapi tidak tidur dengan lelap berjumlah 7 bayi (10,2%). Bayi yang tidak melakukan Pijat Aromaterapi sebanyak 8 bayi (11,2%) dan bayi yang tidak melakukan terapi dengan kualitas tidur tidak lelap sebanyak 8 bayi (4,8%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* Hubungan Pijat Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur pada bayi dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-taited) 0,034 < (α) = 0,05

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, didapati dari 50 bayi yang melakukan *Pijat aromaterapi lavender* sebanyak 34 bayi (68,0%) dan yang tidak melakukan Pijat Aroma Terapi Lavender sebanyak 16 bayi (36,3%) dan diketahui bahwa dari 50 bayi, sebanyak 27 bayi (23,8%). bayi yang melakukan Pijat Aromaterapi tetapi tidak tidur dengan lelap berjumlah 7 bayi (10,2%). Bayi yang tidak melakukan Pijat Aromaterapi sebanyak 8 bayi (11,2%) dan bayi yang tidak melakukan terapi dengan kualitas tidur tidak lelap sebanyak 8 bayi (4,8%).

Kesimpulan

Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya untuk para ibu yang memiliki bayi untuk dapat meningkatkan kualitas tidur bayinya melalui pijat aromatherapy lapender.

Referensi

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Arifin, dkk. 2010. Fisiologi Tidur dan Pernafasan. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI – SMF Paru RSUP Persahabatan.
- Aryani, A., Widiyono, W., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Pengaruh Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi usia 3–10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49-58.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Misrati, M. (2021). Baby Spa memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Jakarta Timur. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2), 165-172.
- Doe, Nomo. (2012). Gangguan Tidur pada Perawat Pekerja Shift Undergraduate Thesis. Salatiga: Program Sarjana PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Kristen Styawacana.
- Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus
- Harsi, S. K. (2019). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018.
- Handayani, N., Azza, A., & Rhosma, S. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat.
- Julianti, S. Kep, CHt. (2021). Rahasia Baby Spa. Jakarta. Whiterpreneur Club Kamalia,
- R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 106-113.
- Kalsum, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan* (Doctoral dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura).
- Kemendes R.I, (2014) Permenkes No 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.