BAB 1
PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi bayi karena berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, pematangan fungsi otak, serta perkembangan sistem saraf. Bayi usia 3–12 bulan membutuhkan waktu tidur sekitar 12–16 jam setiap hari yang terdiri atas tidur siang dan tidur malam. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan usia, tidur yang nyenyak, serta frekuensi terbangun pada malam hari yang minimal. Sebaliknya, gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan pertumbuhan berat badan yang tidak optimal, menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan frekuensi bayi rewel, serta mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup keluarga. Fenomena tersebut masih sering dijumpai di masyarakat sehingga gangguan kualitas tidur menjadi salah satu keluhan yang banyak disampaikan orang tua dalam merawat bayi (Agustina dkk, 2024).

Gangguan kualitas tidur pada bayi masih menjadi masalah kesehatan di berbagai negara. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 20–30% bayi dan balita di dunia mengalami gangguan tidur dengan berbagai tingkat keparahan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan fungsi otak, sistem imun, serta kesehatan anak dalam jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat (WHO, 2022). Di Indonesia, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, sekitar 24,7% bayi berusia di bawah satu tahun memiliki pola tidur yang belum memenuhi kebutuhan tidur sesuai usianya.

Permasalahan kualitas tidur bayi juga masih ditemukan di Provinsi Aceh. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 21,9% bayi yang datang ke fasilitas pelayanan kesehatan mengalami keluhan terkait gangguan tidur. Sementara itu, data UPTD Puskesmas Langsa Baro Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 420 bayi usia 3–12 bulan yang terdaftar, sekitar 22,6% mengalami gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang kurang, sering terbangun pada malam hari, serta pola tidur yang

tidak teratur. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada bayi masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi proses tumbuh kembang bayi.

Upaya pemerintah dalam mendukung pelayanan kesehatan komplementer telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Peraturan tersebut menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai bentuk terapi, seperti penggunaan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan makanan. Pendekatan tersebut bertujuan memberikan efek terapeutik melalui pancaindra untuk mencapai keseimbangan *body* (tubuh), *mind* (pikiran), dan *spirit* (jiwa), sehingga dapat mendukung terwujudnya kondisi kesehatan yang optimal (Suryani, 2023).

Salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah *baby massage* atau pijat bayi. *Baby massage* merupakan teknik sentuhan terapeutik yang dapat memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kenyamanan, serta menenangkan sistem saraf bayi. Saat ini, penggunaan minyak esensial sebagai media pijat semakin berkembang, salah satunya adalah *lavender essential oil*. Minyak esensial lavender diketahui memiliki efek relaksasi, mengurangi kecemasan, serta membantu merangsang pelepasan hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur bayi (Rahayu, 2025).

Minyak aromaterapi atau minyak esensial merupakan minyak atsiri yang dimanfaatkan untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik maupun emosional. Minyak esensial memiliki molekul berukuran kecil sehingga mudah diserap melalui kulit dan memberikan efek fisiologis maupun psikologis melalui sistem peredaran darah serta sistem saraf. Selain itu, aroma minyak esensial akan diterima oleh indera penciuman dan diteruskan ke sistem saraf pusat sehingga merangsang pelepasan berbagai zat neurokimia yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman (Lismayani, 2024).

Pemberian *baby massage* yang dikombinasikan dengan *lavender essential oil* merupakan salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Aroma lavender akan merangsang sistem saraf pusat melalui indera penciuman sehingga memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Kombinasi pijat bayi dengan *lavender essential oil* dapat membantu bayi tidur lebih lama dan lebih nyenyak, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, mengurangi frekuensi menangis selama tidur, serta membuat bayi tampak lebih segar dan ceria ketika bangun. Meskipun demikian, masih banyak ibu yang belum mengetahui manfaat maupun teknik penggunaan *lavender essential oil* sebagai media *baby massage*, sehingga ketika bayi mengalami gangguan tidur mereka cenderung belum memanfaatkan terapi komplementer tersebut secara optimal (Rahayu, 2025).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Sari dan Lestari (2023) melaporkan bahwa pemberian pijat bayi menggunakan minyak esensial lavender selama 15 menit sebelum tidur malam mampu meningkatkan durasi tidur rata-rata sebesar 1,5 jam serta menurunkan frekuensi terbangun pada malam hari. Putri dkk. (2024) juga menemukan bahwa bayi yang mendapatkan pijat menggunakan minyak lavender memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan bayi yang dipijat menggunakan minyak kelapa biasa.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada lokasi, karakteristik responden, dan kondisi lingkungan yang berbeda dengan penelitian ini. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi tersebut sesuai dengan karakteristik masyarakat di wilayah tersebut.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 30 ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro

menunjukkan bahwa sebanyak 63,3% ibu menyatakan bayinya sering terbangun pada malam hari, 56,7% menyatakan durasi tidur bayi kurang dari 12 jam per hari, dan hanya 20% ibu yang mengetahui teknik *baby massage* yang benar serta manfaat penggunaan *lavender essential oil* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur bayi masih cukup tinggi, sedangkan pengetahuan ibu mengenai terapi komplementer masih relatif rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, tingginya kejadian gangguan kualitas tidur pada bayi, masih rendahnya pengetahuan ibu mengenai penggunaan *baby massage* dengan *lavender essential oil*, serta belum adanya penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro?"

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan sebelum pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.
2. Mengetahui kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan sesudah pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

3. Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan sebelum dan sesudah pemberian *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

Manfaat Penelitian

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah serta memperkaya bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan, kebidanan, dan bidang ilmu kesehatan lainnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai manfaat *baby massage* menggunakan *lavender essential oil* sebagai salah satu intervensi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan.

Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Langsa Baro dalam menyusun program edukasi dan pelayanan kesehatan terkait peningkatan kualitas tidur bayi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai teknik *baby massage* yang benar serta manfaat penggunaan *lavender essential oil* sebagai terapi komplementer.

Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai *baby massage* maupun terapi komplementer lainnya. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain, memperluas jumlah sampel, atau membandingkan efektivitas *lavender essential oil* dengan jenis minyak esensial lainnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.