

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Denpasar Selatan merupakan salah satu pusat pelayanan kesehatan yang didirikan oleh pemerintah dan berlokasi di Kelurahan Pedungan tepatnya di Jalan Pulau Moyo No. 63A Pedungan, Kecamatan Denpasar Selatan. UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dibangun pada tahun 2008 dan mulai beroperasi pada bulan April tahun 2009.

UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan menaungi Kelurahan Pedungan yang terdiri dari 14 Banjar yaitu : Br. Kaja, Br. Menesa, Br. Puseh, Br. Sama, Br. Geladag, Br. Sawah, Br. Begawan, Br. Pitik, Br. Karang Suwung, Br. Pande, Br. Kepisah, Br. Dukuh Pesirahan, Br. Ambengan, Br. Pesanggaran. Berdasarkan Profil Kelurahan Pedungan Jumlah penduduk di wilayah kerja UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2021 yaitu 40.400 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki 20.243 jiwa dan perempuan yaitu 20.157 jiwa.

Visi yang dimiliki UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan ialah “Masyarakat Kelurahan Pedungan Mandiri untuk Hidup Sehat”. Untuk mewujudkan visi tersebut, misi yang dijalankan ialah:

1. Menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat

2. Meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas
3. Membuat kelurahan sehat.

UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan sudah melakukan salah satu upaya untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan memberikan edukasi mengenai langkah-langkah pijat bayi di ruang rapat Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan sebelum bayi diimunisasi. Dalam pertemuan tersebut, bidan secara langsung melibatkan ibu bayi dalam peningkatan kesehatan yang dilakukan berupa stimulasi sentuhan dan usapan lembut yang dapat memberikan kenyamanan serta dapat menangani masalah gangguan tidur sehingga bayi dapat tertidur lelap dan lebih lama.

2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi yang berada di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 31 bayi. Karakteristik responden yang diteliti dapat diuraikan berdasarkan jenis kelamin, umur, konsumsi dan jenis imunisasi bayi seperti tabel sebagai berikut.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Umur, Konsumsi
dan Jenis Imunisasi Bayi

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	2	3
Jenis kelamin		
Perempuan	16	51,6
Laki-laki	15	48,4
Total	31	100,0
Umur		
3 bulan	3	9,7
4 bulan	5	16,1
5 bulan	2	6,5
6 bulan	2	6,5
7 bulan	2	6,5
8 bulan	1	3,2
9 bulan	7	22,6
10 bulan	5	16,1
11 bulan	0	0,0
12 bulan	4	12,8
Total	31	100,0
Konsumsi bayi		
ASI	9	29
ASI eksklusif	12	38,7
Tidak ASI eksklusif	10	32,3
Total	31	100,0
Imunisasi		
DPT-HB-HIB, OPV, IPV	1	3,2
DPT-HB-HIB, OPV, IPV, RV	4	12,9
DPT-HB-HIB, OPV, PCV, RV	3	9,7
DPT-HB-HIB, OPV, RV, IPV	1	3,2
IPV	6	19,4

	1	2	3
JE		5	16,1
MR		7	22,6
PCV		4	12,9
Total		31	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bayi berjenis kelamin perempuan terdapat 51,6% (16 bayi) dan bayi berjenis kelamin laki-laki terdapat 48,4% (15 bayi). Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar bayi berusia 9 bulan dengan presentase 22,6% (7 bayi), sedangkan berdasarkan karakteristik konsumsi, mayoritas bayi mengkonsumsi ASI eksklusif dengan presentase 38,7% (12 bayi). Dilihat dari jenis imunisasi, sebagian besar bayi menerima imunisasi MR yaitu sebanyak 22,6% (7 bayi).

Tabel 5
Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Statistic	Df	Sig.
Skor sebelum dipijat	.902	31	.008
Skor sesudah dipijat	.848	31	.000

Uji normalitas data yang digunakan ialah *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai signifikan sebelum dipijat ialah 0,008. Dimana $0,008 < 0,05$ yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Nilai signifikan pada saat sesudah dipijat ialah 0,000, dimana nilai tersebut $< 0,05$. Dapat dikatakan data sesudah dipijat juga tidak berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan, uji yang digunakan berdasarkan variabel ialah uji *Wilcoxon* karena data *pre* dan *post* tidak berdistribusi normal.

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian sesuai variabel penelitian

- a. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dipijat dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6
Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Pasca Imunisasi Sebelum Dipijat Dengan Aromaterapi Vanilla

	N	Minimum	Maximum	Median	Mean	Std. Deviation
Skor sebelum dipijat	31	1	6	3.00	3.42	1.747
Valid N (listwise)	31					

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dipijat dengan aromaterapi vanilla memiliki nilai median yaitu 3,00 dengan standar deviasi 1,747.

- b. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7
Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Pasca Imunisasi Sesudah Dipijat Dengan Aromaterapi Vanilla

	N	Minimum	Maximum	Median	Mean	Std. Deviation
Skor sesudah dipijat	31	4	8	7.00	6.45	1.028
Valid N (listwise)	31					

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla memiliki nilai median yaitu

7,00 dengan standar deviasi 1,028. Dapat disimpulkan terdapat peningkatan kualitas tidur bayi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla.

- c. Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8
Analisis Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan
Pasca Imunisasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi
Dengan Aromaterapi Vanilla

Kualitas Tidur Bayi			N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai Z	P Value
Skor sesudah dipijat – skor sebelum dipijat	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00		-4.898 ^b	0.000
	Positive Ranks	31 ^b	16.00	496.00			
	Ties	0 ^c					
	Total		31				

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla. Nilai *mean rank* sebesar 16,00 dan *sum of rank* sebesar 496,00. Hasil uji *Wilcoxon* mendapatkan nilai Z sebesar -4,898^b dengan *p value* 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima, dimana $p\ value\ 0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

B. Pembahasan

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dipijat dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan sebelum diberikan pijat bayi memiliki nilai minimum 1 dan maksimum 6. Sebagian besar orangtua bayi mengeluh bayinya rewel dan sulit untuk tidur akibat efek samping yang dialami pasca imunisasi seperti demam dan bengkak di area suntikan. Hal ini mengakibatkan terjadinya gangguan tidur pada bayi. Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur sebelum dipijat memiliki nilai median 3,00 dengan standar deviasi 1,747.

Gejala KIPi timbul beberapa jam dengan puncaknya pada 12-36 jam setelah imunisasi. Namun reaksi KIPi yang timbulkan setelah imunisasi umumnya ringan dan mudah diatasi oleh orang tua (Rahmadani and Sutrisna, 2022). Kebutuhan tidur bayi harus diperhatikan agar terhindar dari gangguan tidur. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Anak yang sehat akan menunjukkan tumbuh kembang yang optimal sesuai dengan usia dan parameter pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal memerlukan keterlibatan orang tua, sehingga perlu adanya edukasi yang diberikan kepada orang tua (Komang Erny Astiti et al., 2023). Bayi yang bermasalah dalam tidurnya, ialah bayi yang tidur

kurang dari 9 jam pada malam hari dan sering terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit memulai tidur kembali. Hal ini kerap terjadi pada responden penelitian ini. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif, dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Nurhayati, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi yaitu salah satunya ialah kondisi kesehatan dan lingkungan, dimana menurut Rahmawati (2018) ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat bayi akan dapat tertidur dengan nyenyak. Faktor lingkungan juga berpengaruh dalam menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Peneliti berpendapat, bayi akan tertidur nyenyak di lingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah dan pencahayaan yang tidak terlalu terang akan membuat bayi merasa nyaman saat tidur. Lingkungan yang kotor, cenderung panas dan tingkat kebisingan tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi,dkk (2020) di Roemah Mini *Baby Kids & Mom Care* Siak menyatakan, keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses tidur bayi. Keadaan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur.

Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif dapat membuat kualitas tidur bayi berkurang (Dewi et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati,dkk (2020) di UPTD Puskesmas Padangmatinggi, menemukan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden dalam kategori kurang yaitu sebesar 26 responden (86,6). Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Nurhayati, 2021).

Dalam mengatasi gangguan tidur, Pemerintah sudah mencanangkan tentang pelayanan kesehatan spa yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 mengenai pelayanan kesehatan spa yang didalamnya tercantum perawatan kesehatan tradisional dan modern dengan menggunakan pijat dan aromaterapi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) di *kiddie mom and baby care*, Palembang, menemukan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi (Pratiwi, 2021). Hal ini diperkuat oleh (Ekajayanti, P, dkk) dalam bukunya yang berjudul Pelayanan Kebidanan Komplementer, pijat bayi merupakan sentuhan yang diberikan pada jaringan lunak yang memberi manfaat bagi anak dan orangtua. Sentuhan atau pijatan dapat merangsang produksi ASI, meningkatkan nafsu makan sehingga dapat menaikkan berat badannya.

2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan sesudah diberikan pijat bayi mengalami peningkatan. Nilai minimum yang didapat sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla ialah 4 dan skor maksimumnya yaitu 8. Peningkatan kualitas tidur bayi sesudah dipijat dengan aromaterapi vanilla juga ditandai dengan 31 responden yang dikaji melalui kuesioner mengenai kualitas tidur bayi seluruhnya mengalami peningkatan, dengan kata lain tidak ada responden yang mengalami penurunan skor. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai median sesudah dipijat yaitu 7,00 dengan standar deviasi 1,028.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan meminta keluarga bayi mengisi formulir karakteristik setelah bayi diimunisasi di ruang imunisasi UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan, kemudian peneliti melakukan kunjungan rumah pertama tepatnya pada sore hari setelah bayi mendapatkan 1x frekuensi tidur pasca imunisasi. Sebelum dipijat, keluarga bayi mengisi kuesioner *pre-test* yang berisi 8 pertanyaan mengenai kualitas tidur yang diadopsi dan dimodifikasi dari *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems* (BISQ) lalu dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa pijat bayi dengan aromaterapi vanilla selama 15 menit sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Selanjutnya peneliti melakukan kunjungan rumah hari kedua tepatnya pada sore hari dengan memberikan intervensi yang sama kepada responden. Setelah itu, pada kunjungan rumah ketiga tepatnya pada pagi hari,

keluarga bayi kembali mengisi kuesioner *post-test* yang berisi 8 pertanyaan mengenai kualitas tidur.

Hasil dari penilaian sesudah dipijat mengalami peningkatan kualitas tidur. Peningkatan nilai pada penelitian ini dikarenakan setelah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla, sebagian besar bayi mudah tertidur dan bugar serta ceria saat bangun tidur. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa sentuhan berupa pijat setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia, sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif dan berfungsi sejak awal (Dewi et al., 2020). Ujung-ujung syaraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan, selanjutnya akan mengirim pesan-pesan ke otak melalui jaringan syaraf yang berada ditulang belakang. Sentuhanpun akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh. Pemijatan bayi yang dilakukan secara teratur juga akan meningkatkan frekuensi menyusu bayi. Frekuensi menyusu bayi berkaitan dengan pengeluaran ASI. Semakin sering bayi menghisap maka ASI akan diproduksi lebih banyak.

Saat bayi dipijat, bayi akan merasakan kenyamanan serta terjalinnya ikatan dan kontak mata orang tua ke bayi. Sentuhan dan pandangan kasih orang tua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pijat bayi akan membuat bayi tertidur lebih lelap dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi,dkk (2020) di Roemah

Mini *Baby Kids & Mom Care* Siak, menyatakan pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Dewi et al., 2020).

Penelitian Aryani, dkk (2022) di Posyandu Balita Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, menemukan bayi yang telah diberikan tindakan *baby massage* mengalami peningkatan kualitas tidur ditandai dengan lama tidur malam pada semua responden mengalami peningkatan yaitu lebih dari 9 jam, frekuensi terbangun sebanyak 14 responden (87,5%) terbangun malam hari kurang dari 3 kali, dan durasi terbangun malam hari sebagian besar responden yaitu 15 bayi (93,7%) terbangun kurang dari 1 jam (Aryani et al., 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sinaga, dkk (2020) Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan, menemukan sesudah dilakukan pemijatan pada 10 bayi, ada perbedaan yang signifikan dimana bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut dan adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari.

3. Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pasca imunisasi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla di Wilayah UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yang dibuktikan dengan $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Dari hasil penelitian yang dilakukan selain lingkungan, teknik pijatan juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi. Untuk bayi yang berusia 3 bulan diberi gerakan halus

disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat, sedangkan untuk bayi berusia 3 bulan sampai 12 bulan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit.

Pijat pada bayi mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi (Zaen and Arianti, 2019). Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat (Rosalina et al., 2022). Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi.

Pemberian tindakan pijat bayi dengan aromaterapi vanilla dapat memberikan rasa nyaman dan tenang pada bayi sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi. Menurut (Tang, 2018), kualitas tidur yang meningkat setelah diberikan terapi pijat dikarenakan adanya rangsangan/stimulus yang diberikan oleh orangtua, serta pengaturan lingkungan sekitar kamar tidur yang baik. Bayi setelah dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga memberikan efek seperti bayi mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Bayi yang kualitas tidurnya baik juga

dipengaruhi oleh lingkungan bayi yang tidak terisik serta suasana kamar yang lebih nyaman (Aryani et al., 2022).

Aroma vanilla mengandung *Phenylethylamine*. Senyawa ini dapat merangsang pelepasan endorfin dalam otak, yang dapat memberikan perasaan positif, relaksasi, dan rasa bahagia. Ini dapat membantu bayi merasa lebih tenang dan tidur lebih nyenyak. Saat digunakan dalam aromaterapi, vanilla diyakini dapat membantu tubuh melepaskan dopamin yang menenangkan saraf dan meningkatkan suasana hati. Dengan aroma vanillin yang manis dan lembut, aromaterapi vanilla dapat digunakan untuk pijat bayi sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan tenang. Selain itu, vanilla juga mengandung antioksidan yang tinggi sehingga sangat baik untuk mencegah efek buruk radikal bebas yang akan menyerang tubuh (Baba, 2018).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Selain itu, durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorphin pada saat bayi dipijat. Hormon endorphin merupakan suatu hormon yang untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidur meningkat (Alfiyanti et al., 2022). Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang betha serta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh terhadap proses tidur (Agustina et al., 2022).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian Ilmiah,dkk (2019) di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira, menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 (Ilmiah and Imelda, 2019). Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2020) di UPTD Puskesmas Padangmatinggi, menemukan ada pengaruh pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima (Nurhayati, 2021).

Penelitian yang dilakukan Dewi (2022) di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0 -6 bulan di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli secara signifikan dengan *p-value* sebesar 0,000 dimana $p\text{-value} < \alpha$ (0,05). Penelitian ini menyatakan bayi yang telah diberikan intervensi berupa pijat bayi memiliki kualitas tidur yang baik, tidak mudah rewel dan menjadi lebih bugar. Pijat bayi ini dilakukan selama 15 – 30 menit di ruangan bayi RSU Bangli (Dewi, 2022).

C. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini terdapat beberapa kelemahan antara lain:

1. Penelitian ini hanya menggunakan kelompok perlakuan saja tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini menyebabkan peneliti tidak mampu membuktikan keefektivitasan dari pijat bayi dengan aromaterapi vanilla jika dibandingkan dengan terapi lain yang dilakukan secara non farmakologi.

2. Sampel penelitian ini tidak homogen jika dilihat berdasarkan usia dan jenis imunisasi yang didapat oleh responden, sehingga peneliti tidak mampu membuktikan keefektivitasan karakteristik yang diteliti.