

Despita Sari, NIM : 1715371021

Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Lama Waktu Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Lampung Utara Tahun 2021

xiii + V bab + 60 Halaman + 8 Tabel + 3 Gambar + 9 Lampiran

ABSTRAK

Masa bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga pada masa ini anak memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah pijat bayi dengan aromaterapi mawar karena saat pemijatan ada peningkatan kadar sekresi serotonin (Roesli, 2009). Dan pemberian aromaterapi mawar mengandung *linalool* dan *geraniol* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius* ini melatih otot dan pikiran menjadi rileks. Berdasarkan data WHO pada tahun 2012 dalam jurnal pediatrics, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Nugraheni et al., 2018). Hasil prasurvei yang dilakukan di PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja adalah 72% bayi mengalami gangguan tidur, yaitu 45% bayi tidur < 12 jam perhari, 63% bayi sering rewel dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Mawar terhadap Lama Waktu Tidur pada Bayi Usia 3-6.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *Pra Eksperimental*, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-6 bulan yang mengalami gangguan tidur di PMB wilayah kerja puskesmas Tanjung Raja sebanyak 68 bayi. Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel yang di dapat sebanyak 31 sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Analisis univariat menggunakan mean dan analisis bivariat menggunakan nonparametric dependent *wilcoxon signed ranks test*.

Hasil analisis univariat dari 31 responden diperoleh rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi mawar adalah 715,8 menit dengan standar deviasi 36,44, Sedangkan rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi dengan aromaterapi mawar adalah 801,2 menit dengan standar deviasi 30,11, dan Rerata peningkatan sebesar 85,4 menit. Hasil analisis bivariat dengan *wilcoxon signed ranks test* didapatkan *P-value* 0,000 atau *P-value* < α (0,05 yang artinya ada pengaruh terapi kombinasi pijat bayi dengan aromaterapi mawar terhadap lama waktu tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi kombinasi pijat bayi dengan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap peningkatan lama waktu tidur bayi usia 3-6 bulan. Saran untuk tenaga kesehatan dan orang tua agar dapat dijadikan salah satu pilihan terapi non farmakologi yang aman dan efektif dalam upaya meningkatkan lama waktu tidur pada bayi dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan jumlah sampel serta perbaikan desain penelitian.

Kata Kunci : Lama waktu tidur, pijat bayi, aromaterapi wawar.
Daftar Bacaan : 37 Referensi (2001-2020)