

**PENGARUH *BABY MASSAGE* DENGAN MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN
(*OLIVE OIL*) TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA TODDLER DI
POSYANDU BALITA DESA MALANGJIWAN
KABUPATEN KARANGANYAR**

Niken Agustina¹, Atik Aryani², Anik Suwarni³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

Penulis Korespondensi: nagustina557@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri *toddler* dan faktor lingkungan fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *baby massage* dengan menggunakan minyak zaitun (*olive oil*) terhadap kualitas tidur anak usia *toddler*. Rancangan Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian bersifat *pre eksperimental* dengan desain *One group pretest-posttest*. Sampel penelitian ditentukan dengan *purposive sampling* bayi yang usianya 3 tahun dengan jumlah sampel 21 responden. Instrumen penelitian menggunakan SOP *baby massage* dan kuesioner BISQ (*Brief Infant Slaap Questionnaire*). Hasil nilai *pre-test* kualitas tidur baik 5 responden (23%), kualitas tidur buruk 16 responden (76,2%) dan nilai *post-test* kualitas tidur baik 21 responden (100,0%). Hasil *uji paired t-test* menunjukkan nilai *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan. Diperoleh nilai *p value* < 0,05. Ada pengaruh *baby massage* dengan menggunakan minyak zaitun terhadap kualitas tidur bayi pada Posyandu Balita di Desa Malangjiwan Kabupaten Karanganyar.

Kata Kunci : Toddler, kualitas tidur, *baby massage*, minyak zaitun

Abstract

Sleep is one of the basic needs for optimal growth and development for a child. Sleep patterns are influenced by several factors, namely internal factors in the toddler and physical environmental factors. The aim of this research was to determine the effect of baby massage using olive oil on the sleep quality of toddler-aged children. This research design uses quantitative methods, the type of research is pre-experimental with a One group pretest-posttest design. The research sample was determined by purposive sampling of babies aged 3 years with a sample size of 21 respondents. The research instrument used SOP baby massage and the BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire) questionnaire. The results of the pre-test sleep quality score were good for 5 respondents (23%), poor sleep quality for 16 respondents (76.2%) and post-test score for good sleep quality for 21 respondents (100.0%). The results of the paired t-test show that the pre-test and post-test scores have significant differences. Obtained p value <0.05. There is an effect of baby massage using olive oil on the quality of baby's sleep at the Toddler Posyandu in Malangjiwan Village Karanganyar Regency.

Keywords: *Toddler, sleep quality, baby massage, olive oil*

PENDAHULUAN

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, sebanyak 33% anak di bawah 3 tahun mengalami gangguan tidur. Di Indonesia dari penelitian yang dilakukan oleh Sekartini pada tahun 2004 sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018, sebanyak 13,6% anak yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Fauziah dan Wijayanti 2018).

Anak usia *toddler* merupakan anak yang berada rentang usia 12-36 bulan (Soetjiningsih dan Gde Ranuh, 2019). *Toddler* yaitu masa yang paling kritis karena sebesar 80% pertumbuhan otak terjadi pada usia tersebut atau dikenal dengan *golden age* (Gusrianti et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia *toddler* salah satunya istirahat. Tubuh anak usia *toddler* akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga anak usia *toddler* membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan optimal (Tarigan dan Adnin, 2023). Tidur merupakan bagian lain dari macam adaptasi anak usia *toddler* pada lingkungannya, tetapi permasalahan banyak anak usia *toddler* yang mengalami kesulitan tidur di malam hari, jika tidak ditangani dengan serius maka akan mengganggu perilaku tumbuh kembang dan gangguan otak. Dampak yang terjadi secara fisiologi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, cepat capek, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi yang labil, rewel, cemas, tidak konsentrasi (Fitriani et al., 2022; Meristika & Sukmawati, 2020). Fungsi tidur selain untuk mengisi kembali cadangan energi tubuh. Kebutuhan tidur pada *toddler* (1-3 tahun) sekitar 10–12 jam sehari. Sekitar 20–30 % tidurnya merupakan tidur REM (Pininta, 2016).

Pijat bayi merupakan salah satu jenis rangsangan dini yang dilakukan pada balita untuk memaksimalkan tumbuh dan kembangnya. Saat ini orang tua anak usia *toddler* juga bisa melakukan pijat bayi

terutama ibu. Pijat bayi yang dilakukan oleh ibu dengan menggunakan sentuhan dapat memberi rangsangan kepada anak usia *toddler* yaitu pada panca indera dan juga perkembangan otak bayi (Sri & Susanti, 2022). Berdasarkan penelitian Nainggolan et al., (2021) mengemukakan bahwa pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh anak usia *toddler* yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi.

Mengatasi masalah tidur pada anak usia *toddler* yaitu salah satunya melakukan pemijatan bayi oleh orang tua sendiri di rumahnya, untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada anak usia *toddler* maka dikombinasikan dengan minyak zaitun (*Olive Oil*). Minyak zaitun (*Olive Oil*) mengandung emolien yang bermanfaat untuk menjaga kondisi kulit yang rusak seperti psoriasis dan eksim. Pijat bayi menggunakan minyak zaitun dapat meningkatkan kualitas tidur, minyak zaitun juga mengandung lemak baik yang dapat melembabkan dan mengenyalkan kulit dengan kombinasi vitamin A dan minyak zaitun mampu meredakan iritasi, kemerahan, rasa kering, atau gangguan lain pada kulit akibat faktor lingkungan, selain itu minyak zaitun memiliki kandungan mineral oil yang didapat dari petroleum yang fungsinya melapisi kulit sehingga kadar air dalam kulit tidak cepat menguap dan kulit akan tetap terjaga kelembabannya (Utami, 2012).

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Dengan Menggunakan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Toddler di Posyandu Balita Desa Malangjiwan Kabupaten Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dan desain penelitian one group pretest – posttest. Penelitian ini dilakukan di Posyandu balita Desa Malangjiwan Kab Karanganyar.

Populasi dalam penelitian ini 104 seluruh *toddler* usia 3 tahun yang bertempat

di Desa Malangjiwan Kab Karanganyar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, jumlah sampel adalah *toddler* usia 3 tahun berjumlah 40.

Instrumen yang digunakan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner BISQ (*Brief Infant Screening Questionnaire*). Pertanyaan dalam BISQ mencakup; usia bayi; jenis kelamin bayi;

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan umur

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	38,1
Perempuan	13	61,8
Usia		
3 Tahun	21	100,0
Total	21	100,0

Sumber : Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui gambaran karakteristik responden data berdasarkan jenis kelamin, jumlah paling banyak Perempuan berjumlah 13 responden (61,8). Usia *toddler* berusia 3 tahun sebanyak 21 responden (100,0%).

Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler* Baik dan Buruk

Kualitas Tidur Bayi	<i>Baby Massage</i> menggunakan Zaitun (Olive Oil)

Uji Normalitas

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler*

Variabel	Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig
Sebelum dilakukan <i>baby massage</i> menggunakan <i>olive oil</i> .	,909	21	,052
Sesudah dilakukan <i>baby massage</i> menggunakan <i>olive oil</i> .	,956	21	,443

Sumber: Primer (2024)

	Pre Test	%	Post Test	%
Baik	5	23,8	21	100,0
Buruk	16	76,2	-	-
Total	21	100,0	21	100,0

Sumber : Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 responden dengan kualitas tidur anak usia *toddler* sebelum dilakukan *baby massage* menggunakan *olive oil* paling banyak dalam kategori buruk sebanyak 16 responden (76,2%), dan paling sedikit kategori baik sebanyak 5 responden (23,8%), setelah dilakukan *baby massage* bahwa kualitas tidur bayi dalam kategori baik menjadi sebanyak 21 responden (100,0%).

Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler* Sebelum dan Sesudah *Baby Massage* Menggunakan Zaitun (*Olive Oil*)

Tabel 2 Tingkat Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler* Sebelum dan Sesudah *Baby Massage* Menggunakan Zaitun (*Olive Oil*)

Variabel	N	Rerata	Min-Max	Std.Deviation
Kualitas Tidur <i>Toddler</i>				
PreTest	21	13,76	9-22	2,982
PostTest	21	25,19	19-30	3,281

Sumber : Primer (2024)

Tabel 3 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* nilai rata-rata kualitas tidur anak Usia *toddler* sebesar 13,76 menjadi 25,19. Nilai minimum sebesar 9 menjadi 22 dan nilai maksimum sebesar 25 menjadi 30.

Berdasarkan tabel 4 data didapatkan hasil uji normalitas data variabel kualitas tidur anak usia *toddler*

yaitu sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai signifikansi $>0,05$ (distribusi normal).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hasil Uji Paired T-Test Kualitas Tidur Anak Usia Toddler

Kualitas Tidur	N	Rerata	Selisih	IK95%	<i>p value</i>
Bayi					
Sebelum	21	13,76	-11,429	-13,292-	(- 0,0001
Sesudah	21	25,19		9,565)	

Sumber : Primer (2024)

Berdasarkan tabel hasil *uji paired t-test* kualitas tidur anak usia *toddler* maka dapat di lihat nilai *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikansi Dimana nilai *p value* $< 0,05$ sehingga hipotesis dapat diterima bahwa *baby massage* menggunakan *olive oil* terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* di Posyandu Balita Desa Malangjiwan.

dengan presentase 90.9%. Anak laki-laki lebih banyak bermain dan melakukan aktivitas yang menyebabkan pola tidurnya tidak baik, maka akan mempengaruhi perkembangan motoriknya yang lebih meningkat.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin bayi sebagian besar adalah Perempuan (61,8%). Penelitian Nyoman *et al.*, (2022), tentang pengaruh antara Baby Massage dan Kualitas Tidur di wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021 menyatakan jumlah responden hampir seimbang hanya terpaut 3 bayi responden berjenis laki-laki. Jenis kelamin perempuan 13 orang (43,3%) dan laki-laki sebanyak 17 orang (56,7%).

Sedangkan menurut Nadia (2020), anak perempuan kurang aktif dalam beraktivitas dan bermain dibandingkan dengan anak laki-laki. Hal ini dibuktikan dengan hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan perkembangan motorik dengan hasil perkembangan motorik anak perempuan masih banyak yang suspect dengan presentase 20.6% sedangkan anak laki-laki, hal ini dibuktikan juga dengan hasil tabulasi silang pola tidur dengan jenis kelamin dengan hasil anak laki-laki lebih banyak yang mengalami gangguan pola tidur dibandingkan dengan anak perempuan

Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui karakteristik responden menurut usia 3 tahun (100,0%). Menurut Sinarmawati (2012) usia anak akan sangat berpengaruh dalam penentuan atau pengaturan pola kesehatan anak termasuk pola tidur dikarenakan semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ pada anak. Hasil dari tabulasi silang menunjukkan anak pada usia 20 hingga 30 bulan hampir semua anak mengalami gangguan pola tidur.

Begitu juga dalam penelitian Rini (2016) yang menyatakan bahwa kebutuhan tidur anak batita berkurang seiring dengan bertambahnya usia anak. Semakin bertambah usia maka semakin banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur sehingga semakin besar pula kemungkinan terjadinya gangguan pola tidur (Zahara *et al.*, 2013).

Kualitas Tidur Anak Usia *Toddler*

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur sebelum dilakukan *baby massage* paling banyak kategori buruk 16 responden

(76,2%), dan paling sedikit baik 5 responden (23,8%), setelah di lakukan *baby massage* bahwa kualitas tidur anak usia *toddler* dalam kategori baik menjadi sebanyak 21 responden (100,0%). Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh penelitian Tiara Pratiwi (2021), menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 11 responden (31,4%), kualitas tidur cukup yaitu sebesar 21 responden (60%), dan responden kualitas tidur baik sebesar 3 orang (8,6%), setelah dilakukan *baby massage* menunjukkan hasil kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 2 orang (5,7%), kualitas tidur cukup sebesar 13 responden (37,1%) dan kualitas tidur baik meningkat menjadi 57,1%.

Menurut Roesli (2019) peningkatan kualitas tidur pada anak usia *toddler* yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, efek yang terjadi pada tubuh anak usia *toddler* menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis.

Hal ini sesuai dengan menurut Rabiah *et al.*, (2021) hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur anak *toddler* yang menyatakan bahwa pemberian pijat dapat mempengaruhi kualitas tidur anak usia *toddler*. *toddler* yang dilakukan *massage* secara rutin yakni 3-4 kali dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit pada penelitian ini menunjukkan kualitas tidur dengan kategori baik yang ditandai dengan durasi tidur malam ≥ 9 jam, frekuensi terbangun tidak lebih dari 2 kali dan lamanya terbangun pada malam hari tidak lebih dari 1 jam (12).

Pengaruh *baby massage* menggunakan minyak zaitun (*olive oil*) terhadap kualitas tidur anak usia *toddler*

Berdasarkan hasil *uji statistic* dengan menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa pengaruh *baby massage* dengan menggunakan minyak zaitun (*olive oil*) terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* di

peroleh nilai $p\ value = 0,0001$ ($p\ value < 0,05$). Ada pengaruh *baby massage* dengan menggunakan minyak zaitun (*olive oil*) terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* di Posyandu Balita Desa Malangjiwan Kab. Karanganyar.

Toddler yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur anak usia *toddler* adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani,2014).

Hasil penelitian ini dapat membuktikan adanya pengaruh *baby massage* menggunakan minyak zaitun terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* di Posyandu Balita Desa Malangjiwan Kec. Colomadu, Kab. Karanganyar, Prov. Jawa Tengah. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Arum Meiranny (2021), terdapat pengaruh yang bermakna pemberian pijat bayi dengan menggunakan minyak zaitun terhadap perkembangan motorik halus dan meningkatkan kualitas tidur, selain itu terdapat rata-rata kenaikan berat badan *toddler* 1,2 setelah di lakukan pemberian *baby massage* menggunakan minyak zaitun.

SIMPULAN

1. Kualitas tidur anak usia *toddler* di Posyandu Balita Desa Malangjiwan sebelum dilakukan *baby massage* mayoritas banyak dalam kategori baik sebanyak 16 responden (76,2%), dan paling sedikit kategori buruk sebanyak 5 responden (23,8%).
2. Kualitas tidur anak usia *toddler* di Posyandu Balita Desa Malangjiwan setelah di lakukan *baby massage* bahwa kualitas tidur bayi dalam kategori baik menjadi sebanyak 21 responden (100,0%).
3. Ada pengaruh *baby massage* dengan menggunakan minyak zaitun terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* pada Posyandu Balita di Desa Malangjiwan di peroleh nilai $p\ value = 0,0001$ ($p\ value$

$<0,05$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima.

dalam bidang keperawatan anak dapat mengembangkannya lebih lanjut.

SARAN

1. Bagi Orang Tua Responden
Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebaik-baiknya oleh orangtua responden dengan pemberian *baby massage* terhadap meningkatkan kualitas tidur anak usia *toddler*. Diharapkan orang tua anak usia *toddler* mengetahui manfaat dari *baby massage* serta mengerti langkah – langkah dalam pelaksanaan *baby massage* dan bisa melakukan *baby Massage* di rumah secara rutin pada Pagi hari dan Malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi 2x dalam 2 minggu selama 10-15 menit
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur di Posyandu Balita Desa Malangjiwan dalam pelaksanaan *baby massage* dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai *baby massage*.
3. Bagi Institusi
Dari hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan acuan atau referensi pihak mahasiswa jurusan keperawatan di Universitas Sahid Surakarta dalam teori tentang *baby massage* terhadap kualitas tidur anak usia *toddler*.
4. Bagi peneliti
Dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur anak usia *toddler* serta menjadi tambahan pengalaman praktik di lapangan.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur anak usia *toddler*, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, A., Friscila, I., Mauyah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 47–56.
- Meiranny, A., Sukmana, A. D., & Hudaya, I. (2023). Perbandingan Pijat Bayi Menggunakan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) Dan Minyak Zaitun (Olive Oil) Pada Pertumbuhan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibakung Kabupaten Tegal. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*, 19-28.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.
- Roesli, U. 2013. Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Sinarmawati. (2012). Hubungan antara pola tidur dengan pertumbuhan anak usia prasekolah (3-5 tahun) di wilayah tk seruni kabupaten gowa. Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Soetjiningsih, IG. N. Gde Ranuh. Tumbuh Kembang Anak Edisi 2. Jakarta: Penerbit *Buku Kedokteran EGC*. 2019, hlm. 2-18.
- Zahara, D., Hartanto, F., & Adyaksa, G. (2013). Hubungan antara gangguan tidurdengan pertumbuhan pada anak usia 3-6 tahun di kota semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2(1), 109498.