

Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Literature Review : Potential Combination of Massage and Lavender Aromatherapy on Baby Sleep Quality

Mega Karina Putri¹, Melia Eka Rosita², Andina Vita Sutanto³

^{1,2}Program Studi Sarjana Farmasi, STIKes Akbidyo

³Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, STIKes Akbidyo

¹Email: megakarina Putri28@gmail.com

ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah pemenuhan kebutuhan tidur, 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat bayi tidur, sehingga dapat menstimulasi perkembangan otak. Namun, bayi sering mengalami kesulitan tidur karena berbagai faktor. Banyak penelitian membuktikan bahwa pijatan menggunakan aromaterapi lavender berhasil memperbaiki kebutuhan tidur bayi. Oleh karena itu, untuk merangkum hasil penelitian tersebut dilakukan studi literatur pengaruh pijat dan aromaterapi lavender. Literature review dilakukan dengan melakukan pencarian artikel ilmiah dengan kata kunci : aromaterapi-pijat bayi, *aromatherapy massage on baby*, *baby massage* dan aromaterapi pada bayi. Pencarian artikel dilakukan di PubMed dan Google Cendekia. Hasil pencarian diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil literature review dapat diketahui bahwa populasi penelitian yang terlibat adalah bayi berusia 0-12 bulan. Pijat bayi yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan dapat mempengaruhi lamanya waktu tidur dan bayi dapat mudah tertidur kembali disaat terbangun. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek tenang, memperbaiki *mood*, melancarkan sirkulasi darah, menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, efek sedatif, hipnotis dan antineurodepresif.

Kata kunci : Pijat, Aromaterapi Lavender, Kualitas tidur, Bayi

ABSTRACT

Factors that affect the growth of the baby is the fulfillment of sleep needs, 75% of growth hormone is excreted when the baby sleeps, so it can stimulate brain development. However, babies often have difficulty sleeping due to various factors. Many studies have proven that massage using lavender aromatherapy has succeeded in improving the baby's sleep needs. Therefore, to summarize the results of this study, a literature study was carried out on the effect of lavender massage and aromatherapy. Literature review was carried out by searching scientific articles with keywords: aromatherapy-baby massage, aromatherapy massage on babies, baby massage and aromatherapy on babies. Article searches were performed on PubMed and Google Scholar. The search results obtained 7 articles that met the inclusion criteria. Based on the results of the literature review, it can be seen that the study population involved were infants aged 0-12 months. Baby massage combined with lavender aromatherapy can improve the quality of baby sleep and can affect the length of time to sleep and babies can easily fall back asleep when they wake up. Lavender aromatherapy can provide a calming effect, improve mood, blood circulation, maintain and increase endurance, sedative, hypnotic and anti-neurodepressive effects.

Keywords: Massage, Aromatherapy Lavender, Quality Sleep, Baby

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas dimana salah satu tahap perkembangan. Tahap tersebut

merupakan tahap krusial karena bayi sangat sensitif terhadap lingkungan, dan disebut periode emas karena waktu yang singkat dan tidak dapat terulang

lagi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi, salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan tidur. Tidur merupakan stimulasi yang baik untuk perkembangan otak. Hampir 75% hormon pertumbuhan diekskresikan ketika anak tertidur. Hormon tersebut mempengaruhi pertumbuhan tulang, pertumbuhan jaringan, regulasi metabolisme tubuh dan otak. Hormon pertumbuhan juga terlibat dalam proses perbaikan tubuh dan regenerasi sel tubuh. Proses regenerasi sel berjalan lebih cepat ketika bayi tidur daripada ketika bayi terjaga (Afriyanti, 2018).

Kualitas tidur pada bayi dipengaruhi oleh beberapa hal, contohnya lingkungan fisik meliputi tata cahaya, ventilasi, tata warna, suhu, latihan fisik, nutrisi, penyakit dan kecukupan tidur bayi. Lingkungan merupakan faktor penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi hal yang membahagiakan bagi bayi. Hal ini disebabkan oleh latihan fisik dan kelelahan karena aktivitas sehari-hari sehingga umumnya akan memerlukan lebih banyak waktu tidur, agar energi menjadi seimbang. Nutrisi bayi harus tercukupi karena bayi yang belum kenyang dapat sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya. Suatu penyakit

yang diderita oleh bayi dapat mengakibatkan masalah pada tidurnya, karena adanya rasa sakit yang akan mengganggu waktu tidur (Handriana dan Nugraha, 2019; Kalsum dan Setiawati, 2021).

Bayi dengan rentang usia 1-12 bulan memerlukan 14-15 jam per hari untuk tidur, termasuk tidur siang (Ubaya, 2010). Proses *restorative* atau memperbaiki kembali organ-organ tubuh akan terjadi saat tidur (Arifin, 2010). Tubuh dan otak bayi dapat berkembang secara baik dan normal ketika bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup. Tidur yang nyenyak dan teratur akan memberikan pengaruh sangat baik bagi bayi, karena dengan proses ini bayi mengalami perkembangan. Selain itu, bayi atau anak yang memiliki waktu tidur siang cukup umumnya tidak membuat mereka menjadi terlalu rewel dan saat malam hari dapat tertidur dengan pulas (Ubaya, 2010).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar kebutuhan bayi untuk tidur dapat terpenuhi adalah dengan pijatan menggunakan aromaterapi. Beberapa ahli telah melaporkan hasil penelitiannya mengenai terapi sentuhan dan pijat pada

bayi dapat memberikan manfaat, misalnya bayi dapat tertidur dengan lelap, pada waktu bangun bayi memiliki kemampuan konsentrasi yang baik, membantu merangsang kekebalan tubuh bayi, sehingga dapat melawan infeksi dan dapat meningkatkan berat badan tubuh (Afriyanti, 2018; Roesli, 2009; Roesli, 2013). Teknik pijat bayi secara khusus dapat mengatasi kulik, masuk angin dan susah buang air besar. Terapi sentuhan dan pijat dapat mempengaruhi kadar hormon oksitosin, kadar kortisol, kadar hormon stress (katekolamin) dan EEG (*electro encephalogram, brain wave*) (Afriyanti, 2018). Sekresi hormon oksitosin dapat dirangsang dengan pemijatan. Hormon oksitison disekresikan di hipotalamus. Hipotalamus memberikan sinyal ke pituitary untuk memproduksi oksitosin, sehingga tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan dapat mengurangi frekuensi menangis, serta meningkatkan kualitas tidur bayi (Roesli, 2013).

Aromaterapi dapat membantu bayi menjadi lebih tenang, karena molekul aromaterapi terdispersi, sehingga akan menyebar dan menstimulasi sistem syarat pusat untuk relaksasi serta pengobatan. Keuntungan lain dari aromaterapi adalah dapat

membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kelelahan (Pratyahara, 2012). Minyak aromaterapi dapat mengantarkan sinyal ke otak, sehingga otak melepaskan berbagai macam neurokimiawi seperti relaksan, *stimulant*, sedatif dan sifat eforik yang dapat menimbulkan rasa senang (Koensoermaridiyah, 2009). Minyak esensial akan memberikan pengaruh terhadap aktivitas fungsi dan kerja otak melalui sistem syarat pusat yang berhubungan dengan indra penciuman. Respon tersebut mampu meningkatkan produksi massa penghantar syaraf otak (neurotransmitter) yang berikatan dengan pemulihan psikis seperti keinginan, emosi, perasaan, dan pikiran (Jaelani, 2009).

Penelitian membuktikan bahwa sesudah pemijatan menyebabkan perubahan gelombang di otak sebesar 50% bila dibandingkan sebelum pemijatan. Perubahan tersebut dapat terjadi karena adanya penurunan gelombang alfa dan diiringi peningkatkan gelombang beta yang mampu membuat bayi tidur lebih nyenyak (Tang, 2018). Manfaat pijat menggunakan aromaterapi dihubungkan dengan pengaruh ganda berupa efek inhalasi dan efek sentuhan. Pijat

aromaterapi membuktikan bahwa ketika pijatan diiringi dengan penyerapan minyak esensial melalui kulit, sinyal akan dikirim untuk memperbaiki *mood* yang dipengaruhi oleh pelepasan neurotransmitter seperti encefalin, endorfin, dan serotonin (Rini, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan merupakan penjelasan dalam bentuk alinea yang jelas dan lugas mengenai rancangan penelitian, populasi, sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti. Studi yang dilakukan berupa tinjauan literatur dengan memaparkan pengaruh kombinasi pijat/*massage* bersama aromaterapi pada bayi. Pencarian literatur dilakukan selama bulan April 2022. Pencarian sumber sebagai literatur dilakukan di databased komputersasi, yaitu PubMed dan Google Cendikia. Dari hasil pencarian tersebut diperoleh 7 artikel penelitian dengan kata pencarian : aromaterapi-pijat bayi, *aromatherapy massage on baby*, *baby massage* dan aromaterapi pada bayi. Kriteria inklusi yaitu jurnal ilmiah tahun publikasi dari 10 tahun terakhir yakni 2011-2021. Kriteria

eksklusi yaitu jurnal ilmiah tahun publikasi sebelum tahun 2011.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidur bagi bayi merupakan kebutuhan penting untuk mendukung pertumbuhannya. Bayi baru lahir lebih banyak menggunakan waktu untuk tidur. Waktu terjaga akan lebih lama dengan seiring bertambahnya usia, sehingga jumlah total waktu tidur akan berkurang (Wahyuni, 2014). Waktu tidur ketika siang dan malam hari sangat penting, karena hal tersebut dibutuhkan oleh bayi dan memiliki fungsinya masing-masing, sehingga tidak bisa mensubsitisi satu sama lain. Bayi atau anak dengan waktu tidur siang yang cukup, umumnya tidak gelisah dan dapat tertidur lelap saat malam harinya (Galenia, 2014).

Kebutuhan tidur tidak hanya berdasarkan dari kualitas, tetapi juga kuantitas. Bayi yang terbiasa tidur siang dengan waktu yang cukup, akan meningkatkan kecerdasannya otaknya. Perkembangan tidur pada bayi berhubungan pada maturitas otak serta umur untuk jumlah total tidur yang dibutuhkan akan menurun, maka diimbangi dengan berkurangnya proporsi *rapid eyes movement* (REM)

dan *non rapid eyes movement* (NREM) (Maya, 2008 dan Wong, 2009). Bayi dengan kualitas tidur yang baik terlihat ketika memenuhi 3 dari 5 kriteria berikut : tidur pada malam hari lebih dari 10 jam, frekuensi bangun ketika malam hari tidak sampai 3 kali, waktu terbangun di malam hari tidak sampai 60 menit dan keadaan bayi ketika terbangun di pagi hari terlihat bugar dan ceria (Fatimah, 2014 dalam Kalsum dan Setiawati, 2021).

Dampak pada bayi yang kurang tidur meliputi mencegah pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal tersebut kemudian dapat menyebabkan bayi menjadi mudah rewel, terlihat lemas dan tidak bersemangat selama beraktivitas sehingga dapat mengganggu pola tidur. Selain itu, juga dapat membuat daya tahan tubuh bayi menurun. Mengingat waktu tidur pada bayi merupakan faktor yang krusial terhadap perkembangan bayi, maka waktu tidur bayi harus terpenuhi agar tidak menghambat perkembangannya (Kalsum dan Setiawati, 2021). Oleh karena itu, harus dilakukan suatu

tindakan sebagai bentuk upaya agar bayi dapat memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Salah satunya dengan melakukan pijat pada bayi yang dikombinasi dengan penggunaan aromaterapi.

Beberapa penelitian telah dilaporkan terkait efektivitas penggunaan aromaterapi bersamaan dengan pijat bayi terhadap kualitas dan kuantitas tidur bayi. Populasi penelitian adalah bayi berusia 0-12 bulan dengan rincian : neonatus dengan 1 artikel, usia 3-6 bulan dengan 2 artikel, usia 3-12 bulan pada 1 artikel, dan usia 6-12 bulan pada 1 artikel. Metode penelitian yang digunakan berupa deskriptif dengan 1 artikel, *quasi experiment with pre post with control group design* dengan 4 artikel, dan *preexperiment method with one-group pretest-posttest* dengan 2 artikel. Hasil penelitian pada ke tujuh artikel dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Pada Tabel 1 berikut tersaji rangkuman hasil penelitian-penelitian tersebut.

Tabel 1. Hasil penelitian pengaruh pijat bayi dengan pemberian aromaterapi lavender pada kualitas tidur bayi

No	Nama Peneliti	Jenis aromaterapi	Populasi Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Handriana dan Nugraha (2019)	Lavender	40 bayi usia 3-6 bulan	Deskriptif	Skor kualitas tidur bayi yang telah diberi intervensi pijat bayi menggunakan <i>essensial oil</i> lavender mengalami peningkatan, sehingga kualitas tidur bayi menjadi baik.
2.	Kalsum dan Setiawati (2021)	Lavender	20 bayi usia 6 – 12 bulan	<i>Quasi experiment with pre post with control groub design</i>	Pijat bayi menggunakan esensial oil lavender memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.
3.	Raniah, Kusumawaty, dan Setiawaty (2021)	Lavender	32 bayi usia 3-6 bulan	<i>Quasi experiment with pre post with control groub design</i>	Kombinasi pijat bayi-aromaterapi lavender dapat mempengaruhi durasi tidur bayi.
4.	Arbianingsih, Amal, Hidayah, Azhari, dan Tahir (2009)	Lavender	13 bayi usia 6-12 bulan	<i>Preexperiment method with one-group pretest-posttest</i>	Pemberian pijat selama 30 menit dengan aromaterapi lavender pada bayi dapat menurunkan gangguan tidur, khususnya dalam dimensi memulai dan mempertahankan tidur, gangguan mengantuk, dan interupsi transisi tidur terjaga.
5.	Kasmiatun (2014)	Lavender	13 neonatus	<i>Preexperiment method with one-group pretest-posttest</i>	Kebutuhan tidur neonates meningkat setelah pemberian intervensi pijat bayi dan aromaterapi lavender.
6.	Yulita dan Intani (2021)	Lavender	15 bayi usia 3-12 bulan	<i>Quasi experiment with pre post with control groub design</i>	Kualitas tidur bayi mengalami peningkatan pada kelompok yang diberi perlakuan pijat bersama aromaterapi.

- | | | | | | | |
|----|---------------------|----------|-----------------------------|------|---|---|
| 7. | Afriyanti
(2014) | Lavender | 20
usia
6-12
bulan | bayi | <i>Quasi
experiment
al design
with two
group
design</i> | Terdapat hubungan antara pemberian pijat bayi bersama dengan aromaterapi lavender terhadap gangguan tidur bayi. |
|----|---------------------|----------|-----------------------------|------|---|---|

Pemijatan adalah suatu proses memberikan sentuhan bersama dengan penekanan lembut yang dilakukan ke bayi, sehingga mengakibatkan ujung syaraf yang terletak di permukaan kulit merespon pijatan atau sentuhan yang diberikan. Syaraf itu kemudian akan menyampaikan sinyal ke otak yang diperantarai oleh jaringan syaraf yang terletak di medulla spinalis. Pada proses itu, akan menyebabkan adanya rangsangan pada reseptor syaraf sensorik perifer (reseptor utama tekanan). Area pada syaraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan nucleus traktus solitaries berupa perangsangan sistem syaraf parasimpatis paling utama yang terlibat pada proses tidur. Dimana syaraf tersebut merupakan daerah sensorik viseral yang dapat masuk ke otak melalui syaraf vagus dan glosavaringues, sehingga menimbulkan keadaan tidur (Roesli, 2009; Guyton, 2007).

Pijatan akan mengkonversi gelombang otak kemudian mengakibatkan penurunan gelombang alfa. Namun, dapat menyebabkan

terjadinya peningkatan gelombang beta dan tetha. Kondisi tersebut akan mempermudah bayi tertidur lelap dan saat terjaga kembali, bayi berada dalam kondisi siaga (Roeli, 2007). Pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin, yang merupakan suatu transmitter penting yang digunakan pada pembentukan tidur. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya penekanan kegiatan otak lain. Serotonin di sintesis berasal dari asam amino triptophan. Triptophan berubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP). 5-HTP mengalami proses N-asetilasi menjadi N-asetil serotonin, lalu diubah menjadi melatonin melalui proses O-metilasi yang terletak di kelenjar pineal. Melatonin adalah hormon yang di sintesis dan di produksi oleh kelenjar pineal. Ketika sekresi melatonin meningkat, maka akan memicu tidur melalui penekanan *wake-promoting signal* di *suprachiasmatic nucleus* (SCN). Aktivasi *wake-promoting signal* dapat mempertahankan kesadaran dan menghambat dorongan untuk tidur. Sedangkan, melatonin berfungsi untuk

menurunkan *sleep onset latency* melalui *sleep switch* pada mekanisme tidur, sehingga mampu menjaga keadaan tidur di malam hari dan membuat tidur lebih lama, serta lebih nyenyak. Hal tersebut dikarenakan melatonin diproduksi secara melimpah saat gelap atau malam (Michalak, 2018; Yulita dan Intani, 2021).

Pemijatan yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi lamanya waktu tidur bayi dan bayi dapat mudah tertidur kembali disaat terbangun. Hal tersebut dapat terjadi karena ada sentuhan ringan yang mampu merelaksasi otot-otot bayi, sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, melancarkan sirkulasi darah dan tidak terlihat lemas (Kalsum dan Setiawati, 2021; Afriyanti, 2018). Pijat bayi dengan aromaterapi lavender dapat mengurangi jumlah hormon adrenalin yang diproduksi, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kecemasan, dan mencegah gangguan psikologis (Kasmiatun, 2017). Selain itu, juga dapat mengurangi hormon kortisol yang bias membuat bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Hormon kortisol merupakan hormon pencetus stress (Ubaya, 2010).

Aromaterapi lavender dapat memberikan efek tenang, memperbaiki *mood*, melancarkan sirkulasi darah (mampu menurunkan beban kerja jantung yang berlebih dan menurunkan tekanan darah), menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, efek sedatif, hipnotis serta antineurodepresif. Senyawa yang bertanggung jawab terhadap efek sedatif ini memberi rasa relaks pada sistem syaraf dan ketegangan otot sehingga mengurangi stress pada bayi adalah linalool asetat (Setyawati, 2013; Afriyanti, 2018). Senyawa linalool asetat dalam aromaterapi lavender dapat dihirup, sehingga aroma tersebut dilepaskan dan menstimulasi reseptor *olfactory nerve ciliary* yang terletak di epilatium olfaktorius. Aroma tersebut kemudian diteruskan ke *bulb olfactory* melalui syaraf okfaktorius, dimana *bulb olfactory* akan berkaitan dengan sistem limbik (Buckle, 2015).

Sistem limbik akan memperoleh semua informasi yang diberikan oleh sistem pendengaran, penglihatan dan penciuman. Limbik merupakan bagian dalam otak yang memiliki bentuk menyerupai cincin dan terletak di bawah serebral korteks. Bagian limbik paling penting yang berasosiasi erat

dengan aroma adalah amigdala dan hipokampus (Buckle, 2015). Amigdala merupakan pusat dari segala emosi. Sedangkan, hipokampus merupakan bagian yang bersinggungan dengan memori termasuk aroma, contohnya aroma yang diproduksi dari bunga lavender. Aroma akan dibawa ke bagian kecil otak dengan elemen penting yang disebut *raphe nucleus*. Proses tersebut melalui hipotalamus sebagai pengatur. Aroma yang telah sampai di *raphe nucleus* kemudian memberikan efek kepada serotonin. Hal tersebut kemudian menyebabkan produksi serotonin, dimana serotonin berfungsi sebagai pengatur onset tidur (Buckle, 2015; Chamine dan Oken, 2016). Dengan begitu, pijat bayi bersama aromaterapi lavender dapat memperbaiki kuantitas dan kualitas tidur bayi.

SIMPULAN DAN SARAN

Intervensi pijat bayi bersama aromaterapi lavender dapat memperbaiki kuantitas dan kualitas tidur bayi usia 0-12 bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., 2018, Effects of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy in Fulfillment of Sleep Need among Baby Age 6-12 months in The Working Area Nilam Sari Health Center Bukittinggi in 2017, *Journal of Midwifery*, 3 (1), 13-24
- Arbianingsih, A., Amal, A. A., Hidayah, N., Azhari, N., 2019, Massage with Lavender Reduced Sleep Disturbances on Infant, *Enfermeria Clinica*, 30(S3), 62-65
- Arifin, dkk, 2010, *Fisiologi Tidur dan Pernafasan*, Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI -- SMF Paru RSUP Persahabatan, Jakarta
- Bucke, J., 2015, *Clinical Aromatherapy Essential Oil in Healthcare*, 3rd ed, Elsevier, USA
- Chamine, I., Oken, B., 2016, Aroma Effect on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress : A Mechanism Invertigation, *Journal Alternative Complementary Medicine*, 22 (9), 713-722
- Handriana, I., Nugraham Y., 2019, Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bati Menggunakan Enssenstial Oil Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, *Seminar Nasional Widya Husada I*, 164-171
- Galenia, 2014, *Home Baby Spa*, Penerbit Plus, Jakarta
- Guyton, A. H., 2007, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 9, EGC, Jakarta

- Jaelani, 2009, *Aromaterapi*, Yayasan Obor Indonesia, Bandung
- Kalsum, U., Setiawati, I., 2021, Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan, *Naskah Publikasi*, Program Studi Diploma IV Kebidanan, Stikes Ngudia Husada, Madura
- Kasmiatun, S., 2014, Pengaruh Pijat Bayi dengan Terapi Bunga Lavender Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Neonatus di Posyandu Melati Mojorot Kediri, *Jurnal Ilmu kesehatan*, 3 (1), 41-47
- Koensoemardiyah, 2009, *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*, Andi Offset, Yogyakarta
- Michalak, M., 2018, Aromatherapy and Methods of Applying Essential Oils, *Arch Physiother Glob Res*, 22(2), 25-31
- Ubaya, R.L., 2010, Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 bulan di Desa Kertosari, Kecamatan Singosari Kabupaten Kendal, *Undergraduate Thesis*, Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah, Semarang
- Pratyahara, D., 2012, *Miracle Touch For Your Baby*, Javalitera, Jogjakarta
- Raniah, N., Kusumawaty, I., Setiawaty, D., 2021, The Effect of Baby Massage with Lavender Essential Oil on The Duration on Infant Sleep, *Journal of Maternal and Child Health Sciences*, 1(2), 81-86
- Rini, R. A. P., 2020, Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah, dan Kortisol pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 178-182
- Roesli, U., 2009, *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*, Trubus Agriwidya, Jakarta
- Roesli, U., 2013, *Pedoman pijat Bayi edisi Revisi*, Trubus Agriwidya, Jakarta
- Setyawati, T., 2013, Pengaruh Pemijatan Tungkai dan Kaki dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Tang, 2018, Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan, *Global Health Science*, 3(1), 12-16
- Wahyuni, S., 2014, *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Penuntun Belajar Pratik Klinik*, EGC, Jakarta
- Wong, D. L., 2009, *Buku Ajar Keperawatan Pediatri edisi 5*, EGC, Jakarta
- Yulita, D., Intani, T. M., 2021, Efektifitas Baby Massage dengan Aromaterapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Kota

Padang, *Jurnal Kesehatan Medika
Saintika*, 12 (2), 286-29