

**PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN *ESSENSIAL*
LAVENDER OIL TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI DI CV UGANDA
AYU LESTARI**



I GUSTI AGUNG AYU GAYATRI KOMALA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN *ESSENSIAL*
LAVENDER OIL TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI DI CV UGANDA
AYU LESTARI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan oleh:

**I GUSTI AGUNG AYU GAYATRI KOMALA DEWI
NIM.A1225006**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

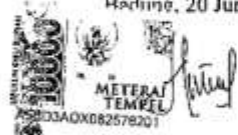
SURAT PERNYATAAN PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Agung Ayu Gayatri Komala Dewi
NIM : A1225006
Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil
Terhadap Kualitas Tidur

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Rachang, 20 Juni 2026



(I Gusti Agung Ayu Gayatri Komala Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN *ESSENSIAL*
***LAVENDER OIL* TERHADAP KUALITAS**
TIDUR BAYI DI CV UGANDA
AYU LESTARI

Diajukan oleh:

I GUSTI AGUNG AYU GAYATRI KOMALA DEWI
NIM.A1225006

Badung, 20 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



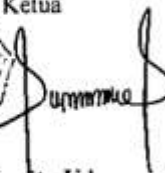
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0815019101

Pembimbing II



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.St.,M.Kes
NIDN.1126098501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0808068701

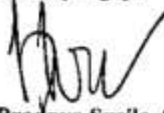
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Badung, 27 Juni 2026

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0813068801

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Anggota Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.1126098501

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

I Gusti Agung Ayu Gayatri Komala Dewi

Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur.

xiv + 72 halaman + 14 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Masa bayi adalah masa *golden age* yang akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan, salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu tidur dan istirahat. kualitas tidur bayi buruk, bayi menjadi lebih rewel, gelisah, daya tahan tubuh menjadi menurun, serta pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat. Dengan itu dapat diatasi dengan melakukan pijat bayi atau *massage baby*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan essensial lavender oil terhadap kualitas tidur bayi di CV Uganda Ayu Lestari.

Penelitian dilaksanakan dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test posttest design* yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juli 2026 dengan Jumlah sampel 30 responden yang diberikan intervensi tiga kali selama satu minggu yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p value <0,000, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pijat bayi dengan *Essensial Lavender Oil* terhadap kualitas tidur bayi di CV Uganda Ayu Lestari. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi bidan agar memberikan pijat bayi dengan *Essensial Lavender Oil* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, *Essensial Lavender Oil* , Kualitas Tidur.

Pustaka : 29 (2016-2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTE
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Thesis, Juli 2026

I Gusti Agung Ayu Gayatri Komala Dewi

The Effect of Infant Massage Using Lavender Essential Oil on Sleep Quality

(xiv + 72 pages + 14 tables + 3 figures + 14 appendices)

ABSTRACT

Infancy is a critical period of rapid growth and development, commonly referred to as the *golden age*. Adequate sleep is an essential factor supporting optimal infant growth and development. Poor sleep quality may result in increased irritability, restlessness, reduced immune function, and impaired physical and developmental outcomes. Infant massage using lavender essential oil has been proposed as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality. This study aimed to evaluate the effect of infant massage with lavender essential oil on infant sleep quality at CV Uganda Ayu Lestari.

A pre-experimental study with a one-group pre-test–post-test design was conducted from May to July 2026. A total of 30 infants were recruited using purposive sampling. Participants received infant massage with lavender essential oil three times over one week. Sleep quality was assessed using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results demonstrated a statistically significant improvement in infant sleep quality following the intervention compared with baseline ($p < 0.000$). These findings indicate that infant massage using lavender essential oil significantly improves infant sleep quality at CV Uganda Ayu Lestari. This intervention may be considered a complementary non-pharmacological approach to promote healthy sleep among infants and may be incorporated into midwifery practice to support infant health and development.

Keywords : *Infant Massage, Lavender Essential Oil, Sleep Quality.*

References : 29 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul "Pengaruh Pijat Bayi dengan Essensial Lavender Oil terhadap kualitas tidur bayi di CV Uganda Ayu Lestari " ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan studi Program Studi Sarjana Kebidanan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia kebidanan, khususnya dalam upaya mengatasi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan metode akupresure. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing satu yang dengan sabar memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
4. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah berbagi

ilmu dan wawasan, sehingga mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

6. Keluarga, sahabat, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.

Saya menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan, sehingga saya sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik maupun praktik kebidanan.

Badung, 09 Maret 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS <i>PLAGIARISM</i>	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	ivi
DAFTAR ISI.....	vx
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	39
C. Kerangka Teori	41
BAB III KERANGKA KONSEP,HIPOTESIS,DAN DEFINISI OPRASIONAL	42
A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis	43

C. Definisi Oprasional	49
BAB IV METODA PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Tempat Penelitian	46
D. Waktu Penelitian.....	46
D. Etika Penelitian.....	46
E. Alat Pengumpulan Data	49
F. Prosedur Pengumpulan Data	50
G. Pengolahan Data	51
H. Rencana Analisa Data.....	53
BAB V HASIL PENELITIAN	57
A. Tempat dan waktu penelitian	57
B. Analisa Deskriptif	58
C. Analisa komparatif	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi Penelitian	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan, dan penelitian.....	69
BAB VII PENUTUP	71
A. simpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SINGKATAN

BISQ : Brief Infant Sleep Questionnaire

SPPS : Statistical Package For The Social Sciences

WHO : World Health Organization

PSQI : The Pittsburg Sleep Quality Index).

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan	9
Tabel 2.2 Panjang Badan Bayi Usia 3-6 Bulan	9
Tabel 2.3 Lingkar Kepala Bayi Usia 3-6 Bulan	10
Tabel 2.4 Pola Tidur Sesuai Usia	17
Tabel 2.5 Skoring Pengukuran Durasi Tidur Malam.....	21
Tabel 2.6 Skoring Pengukuran Durasi Tidur Siang	21
Tabel 2.7 Skoring Durasi Terjaga Di Malam Hari.....	21
Tabel 2.8 Skoring Frekuensi Terbangun Di Malam Hari	22
Tabel 2.9 Skoring Tidur Tepat Waktu	22
Tabel 3.1 Definisi Oprational.....	43
Tabel 5.1 Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 5.2 Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Berat Badan	57
Tabel 5.3 Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Usia	58
Tabel 5.4 Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Pre-test.....	58
Tabel 5.5 Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Post-test.....	59
Tabel 5.6 Analisis Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi di CV Uganda Ayu Lestari.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pijat Pada Kaki	28
Gambar 2.2 Pijat Bayi Pada Perut	30
Gambar 2.3 Pijat Bayi Pada Dada.....	31
Gambar 2.4 Pijat Bayi Pada Tangan	32
Gambar 2.5 Pijat Bayi Pada Muka.....	33
Gambar 2.6 Pijat Bayi Pada Punggung.....	35

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	41
Skena 3.1. Kerangka Konsep	42
Skema 4.1 <i>One-Group Pretest- Posttest Design</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 3. Sertifikat Pelatihan Pijat Bayi
- Lampiran 4. Estimasi Waktu Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar kajian Etik
- Lampiran 8. SOP Pijat Bayi
- Lampiran 9. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Kisi-kisi kuesioner penelitian
- Lampiran 11. Master table
- Lampiran 12. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi