



## KONSELING PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA 1-3 TAHUN MELALUI PIJAT DAN AROMATERAPI LAVENDER

<sup>1</sup>Indri Astutik\*, <sup>2</sup>Ririn Handayani, <sup>3</sup>Asri Iman Sari

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

<sup>2,3</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: ririnhandayani89@uds.ac.id

Received : 07-07-2025 Revised : 25-07-2025 Accepted : 31-07-2025

### Keywords:

Lavender  
Aromatherapy,  
Children aged 1–  
3 years,  
Counseling,  
Sleep Quality,  
Massage

**ABSTRACT** Children aged 1–3 years are in a critical phase of growth and development, yet they often face sleep-related problems that can interfere with their overall development. This community service activity aims to improve understanding of how to enhance sleep quality in children aged 1–3 years through massage and aromatherapy. The method used was educational counseling conducted over one month, from May 1 to May 30, 2025, involving 30 participants. After the counseling sessions and sleep quality assessments using a questionnaire, the results showed that 16 children (53.4%) had good sleep quality, and 14 children (46.6%) had moderate sleep quality. In conclusion, this community service activity demonstrates that providing education to mothers of toddlers about massage and lavender aromatherapy can have a positive impact on improving sleep quality in children aged 1–3 years. This activity serves as an initial step in efforts to improve sleep quality through an educational approach and effective communication between healthcare providers and the community, and is expected to support sustainable improvements in sleep quality for children aged 1–3 years..

## PENDAHULUAN

Anak berusia 1–3 tahun berada dalam masa yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan karena pada periode ini terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Anak-anak pada usia ini mengalami perkembangan yang pesat, baik dari sisi kemampuan motorik, kemampuan berbahasa, maupun interaksi sosial. Secara fisik, anak mengalami peningkatan tinggi dan berat badan, serta perkembangan otak yang signifikan. Di usia ini pula, anak mulai menunjukkan kemandirian dan mulai mengembangkan kemampuan berpikir, berbicara, serta menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Salah satu faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak balita adalah kualitas tidur (Rizal, 2021).

Berdasarkan data dari WHO, sekitar 33% balita di dunia mengalami gangguan tidur (Pratiwi, 2021). Di Indonesia, penelitian di lima kota menunjukkan bahwa 44,2% dari 385 anak yang terdiri dari 198 laki-laki dan 187 perempuan dengan rata-rata usia 12 bulan mengalami masalah tidur (Nugraheni et al., 2018). Di Jawa Timur, tercatat 572.634 anak mengalami gangguan tidur seperti terbangun lebih dari tiga kali dan terjaga lebih dari satu jam saat malam (Kalsum & Setiawati, 2021). Penelitian lain di Kabupaten Jember juga menunjukkan bahwa dari lima anak, tiga di antaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (Masrifah & Wieminaty, 2023)

Masalah tidur pada anak bisa dipicu oleh berbagai hal. Dari sisi fisik, penyakit seperti flu, batuk, asma, alergi, hingga sleep apnea bisa menyebabkan anak susah tidur atau mudah terbangun. Dari aspek psikologis dan emosional, mimpi buruk atau rasa takut mendadak juga dapat mengganggu tidur. Sementara itu, faktor lingkungan seperti ruangan tidur yang terlalu terang, bising, suhu tidak nyaman, paparan layar gadget, serta ketidakteraturan jadwal tidur turut memengaruhi pola tidur

anak (Habibillah & Bahri, 2016). Jika gangguan ini tidak segera ditangani, maka akan berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak (Barbeau & Weiss, 2022).

Dampak dari kurang tidur pada anak cukup signifikan, seperti penurunan fungsi kognitif, lemahnya sistem imun, dan lambatnya proses pemulihan saat anak sakit. Anak juga menjadi lebih mudah marah, gelisah, dan menangis, bahkan gangguan tidur yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko obesitas serta masalah kesehatan lainnya (Adrian, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mengatasi permasalahan ini.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak adalah kombinasi pijat bayi dan pemberian aromaterapi lavender. Pijat bayi atau stimulus *touch* merupakan bentuk ekspresi kasih sayang orangtua melalui sentuhan yang memberikan efek positif. Teknik pijat dilakukan dengan gerakan lembut pada bagian kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Sentuhan ini mampu membuat otot bayi rileks, sehingga bayi menjadi tenang dan tidur lebih nyenyak. Selain membantu tidur, pijat bayi juga bermanfaat dalam meningkatkan berat badan, memperkuat sistem imun, mendukung pertumbuhan, dan membantu konsentrasi anak (Masrifah & Wieminaty, 2023; Sette et al., 2017) Jika dikombinasikan dengan aromaterapi lavender, efek pijat menjadi lebih maksimal karena lavender dapat memperpanjang durasi tidur dan memudahkan anak tertidur kembali setelah terbangun (Kalsum & Setiawati, 2021).

Konseling merupakan suatu proses komunikasi interpersonal yang dilakukan secara terencana antara petugas kesehatan dan individu atau keluarga untuk membantu meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan (Milah, 2022). Dalam konteks kesehatan anak, konseling bertujuan untuk memberikan edukasi, dukungan emosional, serta panduan praktis kepada orang tua atau pengasuh dalam mengasuh anak secara optimal. Tujuan utama konseling adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap positif orang tua terhadap pola tidur anak dalam menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan konseling kepada ibu yang memiliki balita sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur anak melalui pemberian pijat dan aromaterapi lavender. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam memberikan pola pengasuhan terutama untuk menjaga tumbuh kembang anak.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TPMB Indri Astutik yang beralamat di Desa Pace Kecamatan Silo Kabupaten Jember dengan melibatkan 30 anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara mengukur kualitas tidur anak menggunakan kuisioner dan pemberian pijat dan aromaterapi lavender dipraktikkan secara langsung oleh bidan berdasarkan SOP. Setelah diperoleh kualitas tidur anak kemudian responden diberikan konseling terkait kualitas tidur yang telah diukur. Kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan pada tanggal 1 Mei hingga 30 Mei 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Observasi

Kegiatan diawali dengan melakukan identifikasi sasaran yaitu anak usia 1-3 tahun yang melakukan pijat bayi di TPMB Indri Astutik pada periode 1 Mei-30 Mei 2025. Jumlah responden yang memenuhi kriteria sebanyak 30 orang. Observasi awal dilakukan dengan cara mengukur kualitas tidur anak menggunakan kuisioner sebagai instrument pengukuran kualitas tidur.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah kualitas tidur anak diukur menggunakan kuisioner, hasil pengukuran dianalisis untuk menentukan kategori tingkat kualitas tidur pada masing – masing anak. Selanjutnya, diberikan konseling individu kepada masing – masing responden berdasarkan Tingkat kualitas tidur yang diperoleh. Konseling difokuskan pada edukasi kualitas tidur anak, manajemen kualitas tidur buruk dan sedang, serta dukungan kepada ibu agar lebih mudah dalam mengatasi masalah pada anak.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan meninjau kembali perubahan pemahaman dan sikap ibu setelah sesi konseling. Responden diberikan kesempatan untuk menyampaikan umpan balik terkait kegiatan konseling yang telah dilakukan. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang dan sebagai masukan dalam meningkatkan asuhan pada balita di TPMB Indri Astutik.

**Tabel 1.** Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

| Permasalahan   | Tindakan  | Luaran   |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ditemukan bahwa sebagian anak usia 1-3 tahun dengan kualitas tidur sedang hingga buruk yang disebabkan efek sakit dan lingkungan yang kurang nyaman.</li> <li>2. Kurangnya pengetahuan ibu tentang dampak dari kualitas tidur anak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.</li> <li>3. Tidak semua ibu memperoleh informasi atau edukasi yang memadai tentang pertumbuhan dan perkembangan anak</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan konseling intrapersonal berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur anak yang terjadi pada anak usia 1-3 tahun</li> <li>2. Edukasi diberikan mengenai kualitas tidur anak, manfaat kualitas tidur, dan cara penanganan kualitas tidur pada anak.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu anak menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai kualitas tidur anak dan cara penanganannya.</li> <li>2. Terjadi peningkatan kualitas tidur anak setelah sesi konseling</li> <li>3. Luaran ini menjadi bahan evaluasi untuk pengembangan edukasi berkelanjutan bagi ibu yang memiliki anak usia 1-3 tahun di TPMB Indri Astutik, serta perlunya monitoring dalam mengevaluasi kualitas tidur anak.</li> </ol> |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di TPMB Indri Astutik yaitu mengukur kualitas tidur anak usia 1-3 tahun. Kemudian, ibu yang memiliki anak usia 1-3 tahun diberikan edukasi dan pendampingan berupa konseling tentang upaya peningkatan kualitas tidur pada anak.

**Tabel 2.** Kualitas tidur anak usia 1-3 tahun

| Kualitas tidur anak | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------------|---------------|----------------|
| Baik                | 4             | 13,3           |
| Sedang              | 22            | 73,4           |
| Buruk               | 4             | 13,3           |
| Total               | 30            | 100            |

Kualitas tidur anak usia 1-3 tahun di TPMB Indri Astutik, sebagian besar mengalami kualitas tidur baik sebanyak 4 anak (13,3%), kualitas tidur sedang sebanyak 22 anak (73,4%) dan kualitas tidur anak buruk sebanyak 4 anak (13,3%).

Menurut Andriyani (2019), kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan tidurnya dan mendapatkan jumlah tidur yang cukup untuk tidur REM dan NREM. Beberapa aspek kualitas tidur terdiri dari: 1). Durasi tidur; 2). Tidur Laten; 3). Frekuensi terbangun; dan 4). Aspek subjektif (Andriyani, 2019). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi usia yang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda pada setiap tingkatan usia; jenis kelamin menggambarkan

terkait *multitasking* antara pria dan wanita, wanita dengan *multitasking* yang lebih baik namun berdampak terhadap kerusakan otak, sehingga dengan tidur maka sebagai proses pemulihan dan perbaikan yang baik; lingkungan mempengaruhi terhadap kecepatan terjadinya tidur; nutrisi berperan dalam memaksimalkan periode pertumbuhan otak jika nutrisi terpenuhi; penyakit dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak (Alphasana, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak dengan pemberian pijat dan aromaterapi lavender. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus (Syaukani, 2015).

Aromaterapi lavender adalah aromaterapi penyembuhan menggunakan bunga lavender yang memiliki zat aktif berupa *linalool acetat* dan *linalool* sebagai relaksasi (Suriyati et al., 2016). Aromaterapi lavender bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman (olfaktorius) yang kemudian mempengaruhi sistem limbik di otak, bagian yang mengatur emosi seperti senang, takut, dan cemas. Mekanismenya mengikuti teori inhalasi, di mana aroma yang dihirup masuk ke rongga hidung, diterima oleh epitelium penciuman, lalu diteruskan ke bulbus olfaktorius dan akhirnya ke sistem limbik, termasuk amygdala dan hippocampus. Amygdala mengatur respons emosional terhadap aroma, sementara hippocampus bertanggung jawab terhadap memori dan pengenalan bau. Aroma yang menyenangkan, seperti lavender, dapat menstimulasi talamus untuk menghasilkan enkefalin, yaitu zat penghilang rasa sakit alami, sehingga menimbulkan efek rileks dan menenangkan (Miqiawati, 2022).

Tujuan utama dari pelaksanaan konseling ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai dampak anak dengan gangguan tidur. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan ibu dapat mengenali tanda anak dengan kualitas tidur buruk dan sedang, sehingga dapat mencegah terhadap dampak kualitas tidur yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Konseling dapat mendorong ibu menjadi lebih bijak dan sadar dalam menentukan memberikan edukasi, dukungan emosional, serta panduan praktis kepada orang tua atau pengasuh dalam mengasuh anak secara optimal. Tujuan utama konseling adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap positif orang tua terhadap pola tidur anak dalam menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak.



Gambar 1. Pijat bagian kaki



Gambar 2. Pijat bagian perut



Gambar 3. Pijat bagian dada



Gambar 4. Pijat bagian wajah



Gambar 5. Pijat bagian tangan



Gambar 6. Pijat bagian punggung

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui pemberian konseling kepada ibu yang memiliki balita tentang pijat dan aromaterapi lavender terbukti memberikan manfaat dalam upaya meningkatkan kualitas tidur anak. Melalui edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam menerapkan pola pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, khususnya dalam menjaga kualitas tidur sebagai bagian penting dari kesehatan dan perkembangan anak balita..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh ibu dan anak di TPMB Indri Astutik yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2021). *Anak Kurang Tidur, Inilah 5 Dampak yang Dapat Muncul*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Alphasana, Y. I. (2022). *Pengaruh Terapi Murrotal Al Quran terhadap Kualitas Tidur pada Anak Balita Umur 12-36 bulan di Wilayah RT 01 Batu Ampar Jakarta Timur Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Andriani, A. (2019). *Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0-12 Bulan) di Desa Pesa Kecamatan Wawo Kabupaten Bima Tahun 2019*. STIKES Yarsi Mataram.
- Barbeau, D. Y., & Weiss, M. D. (2022). Gravens By Design: Optimizing Sleep in the NICU, a Neurodevelopmental Imperative. *Neonatology Today*, 17(8).
- Habibillah, I. Y., & Bahri, S. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pasien Asma Di Rsd Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1).
- Kalsum, U., & Setiawati, I. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan Esensial Oil Lavender terhadap Kualitas Hidup Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Pustu Tonaah Burneh Bangkalan*. Stikes Ngudia Husada Madura.
- Masrifah, A. S., & Wieminaty, A. F. (2023). Pengaruh Banyaknya Pijat pada Kualitas Tidur Anak Usia 1-6 Bulan. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 8(2), 215–220.
- Milah, A. S. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Edu Publisher.
- Miqiawati, A. (2022). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia Kelompok Esti Nastiti di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualittas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usi 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 07(1), 9–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
- Rizal, S. (2021). Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 3(3), 366–383.
- Sette, S., Zava, F., Baumgartner, E., & et al. (2017). Shyness, Unsociability, and Socio-Emotional Functioning at Preschool: The Protective Role of Peer Acceptance. *J Child Fam Stud*, 26, 1196–

1205. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10826-016-0638-8>

Suriyati, Adriana, & Murtilita. (2016). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*. Nursing Lecture Tanjungpura University.

Syaukani. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu dalam Memijat Bayi Secara Mandiri diKelurahan Girimargo Sragen*.