



Pengaruh Pijat Abdomen dengan *Fennel Oil* terhadap Kejadian Kolik Bayi 0-6 Bulan di Desa Karangpring

Ayu Ratna Eka Kartika Candra Kirana^{1*}, Widia Shofa Ilmiah²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Indonesia

Alamat: Jl. Sodanco Supriadi No. 22, Sukun, Malang, Indonesia

Korespondensi penulis: chndraki9@gmail.com*

Abstract. *Infant colic is a condition in which infants cry excessively and continuously without a clear cause, often following a specific pattern, such as occurring at certain times or at night. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal massage with fennel oil on the incidence of colic in infants in Karangpring Village. This study employed an observational approach with data collection through observation sheets. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Ranks test due to the non-normal distribution of the data. Most infants exhibited a history of colic with high crying frequency. After two sessions of abdominal massage using fennel oil per week, there was a significant reduction in colic symptoms ($p < 0.001$). Anise oil, as an essential oil, is believed to have antispasmodic properties, alleviate gastrointestinal symptoms, and enhance absorption through stimulation of the nervous and hormonal systems. There is an effect of abdominal massage with fennel oil on reducing the incidence of colic in infants aged 0–6 months. It is hoped that midwives can continue to provide education and motivation to parents and caregivers to perform abdominal massage as an additional method to reduce the duration of colic in infants.*

Keywords: *Abdominal massage, Colic infant, Fennel oil.*

Abstrak. Kolik pada bayi merupakan kondisi di mana bayi menangis secara berlebihan dan terus-menerus tanpa penyebab yang jelas, sering kali mengikuti pola tertentu seperti terjadi pada waktu-waktu tertentu atau pada malam hari. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat abdomen dengan minyak adas terhadap kejadian kolik pada bayi di Desa Karangpring. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional dengan pengumpulan data melalui lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks karena data berdistribusi tidak normal. Sebagian besar bayi menunjukkan riwayat kolik dengan frekuensi menangis yang tinggi. Setelah dua kali sesi pijat abdomen menggunakan minyak adas dalam satu minggu, terdapat penurunan signifikan pada gejala kolik ($p < 0,001$). Minyak adas sebagai minyak esensial diyakini memiliki sifat antispasmodik, meredakan gejala saluran cerna, serta meningkatkan penyerapan melalui stimulasi sistem saraf dan hormonal. Terdapat pengaruh pijat abdomen dengan minyak adas terhadap penurunan kejadian kolik pada bayi usia 0–6 bulan. Diharapkan bidan dapat terus memberikan edukasi dan motivasi kepada orang tua dan pengasuh untuk melakukan pijat abdomen sebagai metode tambahan dalam mengurangi durasi kolik pada bayi.

Kata kunci: Fennel oil, Kolik bayi, Pijat abdomen.

1. LATAR BELAKANG

Pada enam bulan pertama kehidupan, bayi sangat bergantung pada ASI sebagai sumber utama nutrisi. Seiring bertambahnya usia, sekitar usia 6 bulan, kebutuhan energi dan nutrisi bayi mulai meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dengan ASI. Oleh karena itu, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang sehat dan bergizi menjadi penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Indonesia, 2025; Rismayani et al., 2023). Peralihan dari pemberian ASI eksklusif ke makanan pendamping ASI (MPASI) sering kali menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan bayi, karena organ pencernaan mereka belum sepenuhnya matang. Proses adaptasi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik yang bersifat

ringan maupun berat. Beberapa gangguan yang umum terjadi pada bayi selama masa transisi ini antara lain infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), demam, dermatitis atopik, konjungtivitis, pilek biasa, penumpukan kotoran telinga (serumen), diare, influenza, otitis media akut, kudis (scabies), radang mulut (stomatitis), kolik, dan sembelit (konstipasi). Kondisi-kondisi ini memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan tenaga medis untuk memastikan kesehatan bayi tetap terjaga (Saputri et al., 2024).

Bayi yang mengalami kolik biasanya menangis selama lebih dari tiga jam dalam sehari, terjadi setidaknya tiga kali seminggu, dan berlangsung selama tiga minggu atau lebih. Tangisan ini sering kali muncul 10 hingga 15 menit setelah menyusui, meskipun bayi tampak kenyang dan sehat secara fisik. Walaupun kolik tidak memberikan dampak negatif terhadap tumbuh kembang atau kesehatan jangka panjang bayi, efek emosionalnya terhadap orang tua, khususnya ibu, tidak bisa dianggap sepele. Ketidakmampuan untuk menenangkan bayi yang terus menangis dapat memicu perasaan frustrasi, kelelahan emosional, bahkan keputusan. Dalam beberapa kasus, kondisi ini juga turut memengaruhi keputusan ibu untuk berhenti menyusui lebih awal dari yang direncanakan. (Rachman & Putri, 2021). Di sisi lain, menurut sumber dalam buku Juffrie et al. (2018), kolik pada bayi merupakan keluhan umum dikalangan orang tua baru. Kondisi ini dianggap sebagai perilaku khas bayi pada awal kehidupan, yang ditunjukkan melalui tangisan berkepanjangan dan sulit untuk ditenangkan. Tidak ditemukan bukti ilmiah bahwa tangisan akibat kolik disebabkan oleh rasa sakit di perut atau bagian tubuh lainnya. meski begitu, banyak orang tua meyakini bahwa penyebab utama tangisan yang berlebihan ini adalah nyeri perut yang berasal dari saluran pencernaan (Juffrie et al., 2018).

Prevalensi kolik pada bayi diperkirakan berada dalam rentang 30% hingga 60%. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Singapura, dan Australia, angka kejadian kolik tergolong tinggi, yakni sekitar 50% hingga 60%. Sementara itu, di Indonesia prevalensinya mencapai sekitar 40% (Rachman & Putri, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Muhandi et al. (2022) menunjukkan bahwa kolik terjadi pada 14,9% bayi berusia 0 hingga 5 bulan. Sedangkan berdasarkan kriteria Rome IV, prevalensi kolik pada bayi berusia 0 hingga 12 bulan dilaporkan berkisar antara 1,9% hingga 19,2% (Muhandi et al., 2022).

Penyebab pasti kolik pada bayi hingga kini belum sepenuhnya diketahui. Namun, sejumlah faktor telah diusulkan sebagai pemicu, seperti gangguan pada saluran pencernaan (gastrointestinal), faktor biologis, dan aspek psikososial. Beberapa ahli juga mengaitkan kolik dengan teknik pemberian makan yang kurang tepat, intoleransi laktosa, serta kebiasaan yang kurang optimal dalam menyendawakan bayi setelah menyusui. Meski demikian, bukti ilmiah mengenai hubungan antara intoleransi laktosa dan kolik masih bersifat kontradiktif. Beberapa

penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar motilin pada bayi baru lahir dan bayi yang mengalami kolik, yang mengindikasikan adanya hipermotilitas usus akibat ketidakseimbangan sistem saraf otonom. Selain itu, peradangan usus yang dapat diukur melalui kadar calprotectin dalam feses, serta perubahan komposisi mikrobioma usus, juga diduga berperan dalam terjadinya kolik (Lucia Kenya et al., 2023).

Upaya dalam mengatasi kolik sendiri dapat dilakukan dengan cara pengobatan holistik berupa pijat bayi. Pijat bayi sendiri dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi nyaman antar ibu atau pengasuh kepada bayi (Rachman & Putri, 2021). Pijat bayi adalah teknik sentuhan lembut pada kulit bayi yang bertujuan untuk memberikan rangsangan positif pada otot, sistem saraf, serta sirkulasi darah dan limpa. Sentuhan ini dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus, yang berperan dalam merangsang pelepasan hormon seperti gastrin, insulin, dan kolesistokinin (Praningrum, Ratih; Kusudaryanti, Dewi Pertiwi Dyah; Untari, 2017). Pijat bayi dapat membantu meredakan nyeri perut atau kolik yang sering dialami bayi, serta mencegah gangguan pencernaan. Dalam kondisi ini, pemijatan tetap dapat dilakukan untuk meredakan gejala kolik pada bayi yang sedang menangis. Selain itu, penggunaan minyak esensial seperti minyak adas (fennel) dapat meningkatkan manfaat pijat bayi. Minyak adas mengandung senyawa antispasmodik yang membantu mengurangi kram perut dan meningkatkan gerakan usus, sehingga efektif meredakan sembelit pada bayi (Sutarmi; Rusmini; Nurul, 2018).

Minyak adas, yang secara ilmiah dikenal sebagai *Foeniculum vulgare* Mill., merupakan salah satu jenis essential oil yang sering digunakan karena memiliki beragam manfaat. Minyak ini dikenal efektif dalam membantu mengurangi dan mencegah kejang pada usus, meredakan gejala sembelit, mengurangi produksi gas berlebih dalam perut, serta menangani berbagai gangguan pada sistem pencernaan. Aroma minyak adas memiliki karakteristik khas, yakni sedikit pedas dengan sentuhan manis seperti rempah-rempah. Karena sifatnya yang mudah menguap, minyak ini cepat meresap ke dalam kulit dan mudah diaplikasikan, khususnya saat digunakan dalam teknik pemijatan (Lucia Kenya et al., 2023). Secara tradisional, adas dikenal luas dalam pengobatan tradisional untuk membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan, mulai dari gangguan pada sistem pencernaan, ketidakseimbangan hormon, masalah pada sistem reproduksi, hingga masalah pernapasan seperti batuk atau sesak (Nurindah Sari et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi terhadap 15 bayi usia 0–6 bulan di Desa Karangpring, ditemukan 8 bayi dengan kolik berat (tangisan >4 jam/hari), 3 bayi dengan kolik disertai muntah, dan 4 bayi dengan kolik ringan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Abdomen dengan Minyak Adas (Fennel Oil) terhadap Kejadian Kolik

pada Bayi Usia 0–6 Bulan di Desa Karangpring” pada periode Februari–April 2025. Kolik dapat menyebabkan tangisan berkepanjangan, mengganggu kenyamanan bayi dan psikologis orang tua. Pijat abdomen menggunakan minyak adas dipercaya dapat meredakan gejala kolik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Kolik

Kolik merupakan kondisi umum yang sering dialami oleh bayi pada awal kehidupannya, biasanya muncul pada minggu kedua atau ketiga setelah kelahiran (J.B. Bank; Rouster Audra S; J. Chee, 2023). Menurut Buckley et. al (2021) kolik merupakan kondisi dimana bayi mengalami periode menangis yang tidak dapat di tenangkan, terus-menerus, tidak ada penyebab yang jelas dan pasti pada bayi yang tampaknya sehat, sehingga wajar menyebabkan orangtua khawatir, lelah dan frustrasi dengan keadaan bayinya. Ciri-ciri bayi yang mengalami sedang mengalami kolik diantaranya kemerahan pada wajah, kembung berlebihan pada saluran cerna, sering menarik kaki keatas, disertai tangisan yang tidak dapat ditenangkan(Buckley & Addagarla, 2021).

Tangisan yang berlebihan pada bayi dapat menyebabkan mereka menelan udara dalam jumlah yang cukup banyak, yang kemudian memicu penumpukan gas di dalam perut. Kondisi ini turut memperparah ketidaknyamanan yang dirasakan. Beberapa teori mengatakan bahwa penyebab kolik ialah indra yang terstimulus berlebihan, pencernaan yang belum sempurna dan serta kemungkinan adanya intoleransi terhadap laktosa yang terkandung dalam susu(Sutarmi; Rusmini; Nurul, 2018).

Pijat abdomen

Pijat bayi adalah ungkapan rasa sayang oarangtua pada anaknya melalui sentuhan pada kulit (Panglipurwati & Hamim, 2023jurnal). Pijat bayi memiliki banyak manfaat dan sangat disarankan untuk salah satu pendukung terapi konvensional yang digunakan oleh banyak negara. Secara tradisional, pengasuh atau oarangtua menggunakan sentuhan lembut dan tekanan pada perut untuk mengurangi rasa sakit dan kembung pada bayi. Pijat sendiri memiliki sejarah yang Panjang seperti pijat yang berasal dari Iran dan China, serta pengobayan Ayurveda dari India kuno. Beberapa studi tentang efek dari pijat adalah pada pengelolaan rasa sakit, tumbuh kembang anak, motoric dan kolik bayi(Bahrami et al., 2016).

Pijat diketahui dapat membantu meredakan rasa nyeri serta mencegah gangguan pada sistem pencernaan bayi. Meskipun secara umum pijat tidak disarankan dilakukan saat bayi sedang menangis, dalam kasus kolik aturan ini menjadi pengecualian. Saat terjadi serangan kolik, bayi yang menangis justru dapat diberikan pijatan untuk membantu meredakan gejalanya

(Sutarmi et al, 2018). Gerakan yang dilakukan saat melakukan pijat abdomen adalah searah jarum jam pada dinding perut, yaitu gerakan ke atas pada kolon asenden, kemudia secara horizontal untuk kolon transversum dan diakhiri ke bawah pada kolon desenden (Evi Dhiana, 2022). Beberapa teknik pijatan pediatrik untuk bayi yang sedang mengalami kolik abdomen (Sutarmi; Rusmini; Nurul, 2018).

1. **Abdomen permission**, meletakkan tangan secara lembut diatas perut bayi serta memberikan tekanan ringan, lalu mengamati reaksi bayi.
2. **Water wheel**, melakukan gerakan bergantian dari atas ke bawah secara bergantian seperti gerakan roda air, dimuali dari bawah tulang dada dan digerakkan perlahan ke arah bawah perut.
3. **Knees up**, gerakan kedua lutut bayi secara perlahan ditekuk dan diarahkan ke perut.
4. **Sun & moon**, gerakan tangan menyerupai bantuk matahari dan bulan yang berputarsearah jarum jam, mengikuti jalur alami usus besar (kolon) bayi.
5. **I Love U**, gerakan yang sangat populer untuk membantu meringankan kolik, kembung dan sembelit. Gerakannya mengikuti huruf I, L, dan U pada perut bayi.

Fennel oil

Minyak essential adalah minyak yang didapat dari berbagai bagian tumbuh-tumbuhan mulai dari bunga, dedaunan, kulit dan batang serta akar, yang memiliki aroma alami. Esensial ini memiliki kandungan senyawa alami yang unik, termasuk fotokimia, yang mampu memberikan aroma yang di percaya memiliki efek terapeutik khas. Beberapa manfaat dari minyak esensial ini antara lain adalah memperbaiki mood, mengurangi rasa sakit, dan memperkuat imun tubuh. Minyak esensial diketahui memiliki kemampuan untuk memengaruhi sistem saraf dan fungsi otak manusia melalui berbagai cara, seperti melalui penghirupan (inhalasi), pijatan, atau mandi aromaterapi. Selain itu, minyak esensial juga memiliki berbagai sifat fisik yang bermanfaat, seperti antiseptik, analgesik, antiinflamasi, dan antispasmodik. Berkat sifat-sifat ini, minyak esensial dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam menangani berbagai kondisi, termasuk nyeri, gangguan pencernaan, masalah kulit, dan peradangan (Tresno Saras, 2023).

Minyak adas atau *fennel oil* merupakan salah satu minyak esensial yang mempunyai banyak manfaat seperti mencegah perut kembung, mengurangi serta meredakan gas, konstipasi serta beberapa masalah pencernaan lainnya. Tanaman adas memiliki aroma khas yang sedikit pedas bercampur manis. Aroma ini mudah menguap, sehingga minyaknya bisa dengan mudah digunakan saat pemijatan dan cepat meresap ke tubuh(Lucia Kenya et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 0–6 bulan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik non-probability sampling, tepatnya purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 20 bayi yang berada di Desa Karangpring. Penelitian ini dilaksanakan selama periode Februari hingga April 2025, dan pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test, dan hasil menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Matched Pairs Test melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.

Tatacara pemijatan abdomen menggunakan minyak adas (*Fennel oil*) dilakukan untuk melihat pengaruh keberhasilan metode pijat sebagai berikut:

1. Pemberian Pijat Abdomen dengan Minyak Adas

Pijat abdomen bayi yang berlangsung sekitar 15-20 menit. Bayi kolik di berikan pijat abdomen yang menggunakan minyak adas sebagai essential oil. Perawatan berlangsung selama 2 kali kunjungan selama 1 minggu untuk melihat hasil.

2. Pengukuran keberhasilan pijat abdomen

Untuk mengetahui apakah keluhan kolik abdomen pada bayi membaik setelah diberikan intervensi berupa pijat abdomen, metode penelitian ini disusun dengan memperhatikan beberapa unsur penting. Unsur-unsur tersebut meliputi: identifikasi variabel, subjek penelitian, lembar observasi dan prosedur penelitian, serta hingga teknik analisis statistik yang digunakan dalam pengolahan dan interpretasi data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Riwayat Kolik		
Sering	6	30
Kadang	9	45
Tidak	5	25
Total	20	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	55
perempuan	9	45
Total	20	100
Berat Badan		
>4 Kg	2	10
4-6 Kg	14	70
7-9 Kg	4	20
Total	20	100

Asi Eksklusif		
Iya	11	55
Tidak	9	45
Total	20	100
Suhu Tubuh		
Normal	10	50
Tidak Normal	10	50
Total	20	100

Sumber: Data Primer Terolah Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik riwayat bayi yang mengalami kolik dengan kategori sering sebanyak 30%, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 45%, dan kategori tidak sebanyak 25%. Penelitian menunjukkan hasil karakteristik jenis kelamin yang melakukan pijat abdomen dengan minyak adas/*fennel oil* di Desa Karangprin mayoritas berjenis kelamin adalah bayi laki-laki yaitu sebanyak 11 bayi (55%), dengan berat badan bayi mayoritas adalah 4-6Kg (70%) yang melakukan pijat abdomen. Adapun penggunaan asi eksklusif pada bayi di Desa Karangpring yaitu sebanyak 11 bayi (55%) dan tidak menggunakan asi eksklusif sebanyak 45%. Sedangkan pada suhu tubuh yang di dapatkan dari penelitian ini menunjukkan hasil yang sama yaitu 10 responden (50%) bersuhu normal dan 10 responden dan (50%) bersuhu tidak normal.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Pijat Abdomen dengan *Fennel Oil* Terhadap Kejadian Kolik Bayi Usia 0-6 Bulan

		N	Men Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Pengukuran Kejadian Kolik Kedua –	Negatif Rank	15	8.00	120.00	-3.542	0.000
	Positif Rank	0	0.00	0.00		
Pengukuran Kejadian Kolik Pertama	Ties	5				
	Total	20				

Sumber: Data Primer Terolah Tahun 2025

Berdasarkan penelitian ini setelah dilakukan perlakuan pijat abdomen dengan *fennel oil* terhadap 20 bayi, didapatkan 15 responden mengalami perubahan, sedangkan didapatkan 5 responden lainnya tidak mengalami perubahan setelah dilakukan pijat abdomen dengan *fennel oil*. Pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Sign Test dengan menunjukkan nilai P value adalah <0.000 yang artinya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian pijat abdomen dengan Fennel oil yang berpotensi 3.542 kali mengurangi kejadian kolik bayi usia 0-6 bulan dibandingkan bayi yang tidak di berikan pijat abdomen dengan minyak adas. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lucia et al) yang menyatakan bahwa, minyak adas (*fennel oil*) merupakan salah satu jenis minyak esensial yang dikenal memiliki berbagai manfaat terapeutik, terutama dalam menjaga dan mendukung kesehatan saluran pencernaan. Kandungan senyawa aktif di dalamnya diketahui

mampu membantu meredakan ketegangan otot usus yang sering memicu kejang atau spasme, serta efektif dalam mengurangi penumpukan gas (flatulensi) di perut (Lucia Kenya et al., 2023).

Kolik pada bayi merupakan kondisi yang sering kali menyebabkan kekhawatiran orang tua, terutama karena bayi menangis secara intens dan terus-menerus tanpa penyebab yang jelas. Kolik biasanya terjadi pada usia 0–6 bulan dan ditandai dengan gejala seperti perut kembung, kentut berlebihan, tangisan tak terkendali, hingga kadang disertai dengan gangguan buang air besar seperti diare. Penanganan kolik secara non-farmakologis menjadi pilihan utama karena lebih aman dan minim risiko efek samping, terutama pada bayi yang masih sangat rentan (Wang et al., 2022).

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi melalui sentuhan lembut yang dilakukan secara teratur pada permukaan kulit bayi. Teknik ini lebih menekankan pada gerakan usapan ringan dan rangsangan raba yang halus, tanpa menimbulkan rasa tidak nyaman. Meskipun tampak sederhana, pijat bayi melibatkan manipulasi ringan pada jaringan tubuh yang bertujuan untuk memberikan efek positif terhadap sistem saraf, otot, dan pernapasan. Selain membantu menenangkan bayi, pijat ini juga berperan penting dalam meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga mendukung fungsi organ-organ vital. Dengan teknik yang tepat, pijat bayi dapat membantu meredakan ketegangan, memperbaiki kualitas tidur, serta mempererat ikatan emosional antara bayi dan orang tua melalui sentuhan penuh kasih sayang (Agustina & Handajani, 2023). Salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengatasi kolik pada bayi adalah pijat abdomen, yaitu teknik pijatan yang dilakukan di area perut. Pijat abdomen telah lama digunakan sebagai metode refleksologi dan terapi komplementer yang bermanfaat untuk merangsang fungsi pencernaan. Pijatan ini bekerja melalui dua mekanisme utama, yaitu mekanis dan refleksif. Secara mekanis, tekanan lembut yang diberikan pada perut mampu mengubah tekanan intraabdomen dan meningkatkan peristaltik usus sehingga mempercepat proses pengosongan lambung dan usus. Sementara secara refleksif, pijatan dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam mengaktifkan fungsi pencernaan tubuh dan membantu relaksasi bayi (Rachman & Putri, 2021).

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi berupa pijat abdomen dengan minyak adas. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai $p < 0.000$, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut memberikan efek yang bermakna secara statistik. Ini berarti bahwa terapi ini secara nyata berpengaruh terhadap penurunan gejala kolik pada bayi. Penurunan gejala terlihat dari berkurangnya frekuensi kentut, tangisan, serta kasus diare. Pijat dilakukan secara

teratur dua kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 15 menit, dan difokuskan pada area perut dengan gerakan mengusap dan memberi tekanan lembut.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan di Turki, di mana didapatkan bahwa 77% ibu menggunakan teh adas sebagai cara tradisional untuk mengatasi nyeri gas dan sembelit pada anak-anak mereka. Studi tersebut memperkuat bahwa tanaman adas telah dipercaya dan digunakan secara luas sebagai solusi alami dalam meredakan masalah pencernaan anak (Cherry et al., 2022). Selain itu, menurut penelitian Irina, penggunaan minyak adas dalam terapi pijat bayi juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penyembuhan gejala kolik dengan nilai $p < 0.01$, dan tanpa ditemukan adanya efek samping setelah penggunaannya (Alexandrovich et al., 2003).

Pemberian pijat abdomen dengan minyak adas memiliki mekanisme kerja ganda, baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologi, sentuhan dan tekanan lembut pada area perut bayi membantu meningkatkan motilitas usus, memperlancar gerak peristaltik, serta membantu mengeluarkan gas berlebihan yang terperangkap di dalam saluran pencernaan. Penambahan minyak adas sebagai media pijat memberikan efek karminatif, yaitu mampu meredakan spasme otot polos pada saluran cerna, mengurangi produksi gas berlebihan, dan melancarkan proses pembuangan feses. Hal ini menjadi sangat penting mengingat gangguan utama pada kolik adalah adanya distensi gas dan spasme pada saluran cerna bayi (Dedy Fernandes & Dewi Prabawati, 2024; Karlina et al., 2024; Wang et al., 2022).

Secara teknis, teknik pijat dilakukan dengan mengusap searah jarum jam pada bagian perut mulai dari bawah tulang rusuk kanan, ke arah kiri, mengikuti jalur usus besar, yang secara anatomi membantu mendorong feses ke arah bawah. Pijatan dilakukan dengan tekanan yang sangat lembut agar tidak menimbulkan ketidaknyamanan pada bayi. Minyak adas diberikan terlebih dahulu ke telapak tangan sebelum diaplikasikan, guna meningkatkan kenyamanan serta mempercepat penyerapan ke dalam kulit bayi. Keberhasilan terapi ini sangat tergantung pada konsistensi, ketepatan teknik, serta kenyamanan bayi saat proses berlangsung. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan maupun orang tua yang melakukan pijatan untuk memahami cara dan waktu yang tepat dalam pelaksanaannya. Disarankan pijat dilakukan saat bayi dalam keadaan tenang, tidak dalam kondisi lapar atau baru saja selesai menyusui, dan dilakukan di lingkungan yang tenang serta hangat (J.B. Bank; Rouster Audra S; J. Chee, 2023).

Selain intervensi pijat abdomen dengan minyak adas, pendekatan pendamping juga penting untuk mendukung efektivitas penanganan kolik. Edukasi kepada orang tua, khususnya ibu, memegang peranan penting agar mereka tidak mengalami frustrasi dalam menghadapi bayi yang menangis terus-menerus. Salah satu metode pendukung yang bisa diterapkan adalah

dengan menggunakan botol susu yang memiliki sistem kantong lipat atau anti-kolik, yang berfungsi mengurangi jumlah udara yang masuk ke dalam saluran pencernaan bayi. Posisi menyusui secara vertikal serta menyendawakan bayi secara rutin setelah menyusui juga dianjurkan untuk membantu mengurangi penumpukan udara di perut bayi. Metode lainnya yang dapat diterapkan untuk mengurangi tangisan dan menenangkan bayi kolik meliputi mengayunkan bayi secara lembut, menggunakan gendongan depan untuk memberikan sensasi kenyamanan, serta memutarakan white noise sebagai suara latar. Selain itu, memandikan bayi dengan air hangat, mengurangi pencahayaan yang terlalu terang, serta menghindari bau-bauan yang menyengat seperti parfum juga terbukti membantu meredakan stres pada bayi (J.B. Bank; Rouster Audra S; J. Chee, 2023).

Dengan kombinasi pendekatan tersebut—pijat abdomen dengan minyak adas yang dilakukan secara teratur, serta strategi pendukung lainnya—diharapkan gejala kolik pada bayi dapat berkurang secara signifikan, serta menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan nyaman baik untuk bayi maupun orang tua. Penggunaan terapi ini dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang aman, alami, dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal, khususnya dalam aspek pencernaan dan emosional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas bayi mengalami kolik, dengan 45% mengalami kolik kategori kadang dan 30% kategori sering. Pemberian pijatan abdomen menggunakan minyak adas (fennel oil) pada bayi usia 0–6 bulan menunjukkan hasil signifikan dengan nilai p-value sebesar 0,000, menandakan bahwa terapi ini efektif dalam meredakan gejala kolik. Selain intervensi pijat, pendekatan pendampingan kepada orang tua, khususnya ibu, sangat penting untuk mendukung efektivitas penanganan kolik. Edukasi kepada orang tua mengenai teknik menyusui yang benar, penggunaan botol susu anti-kolik, serta metode menenangkan bayi seperti mengayun lembut, menggunakan gendongan depan, memutarakan white noise, dan memandikan dengan air hangat dapat membantu meredakan stres pada bayi dan meningkatkan kenyamanan mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, L., & Handajani, S. R. (2023). Penyuluhan pijat untuk mengatasi kembung pada bayi di Klaten. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 183–186. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.284>
- Alexandrovich, I., Rakovitskaya, O., Kolmo, E., Sidorova, T., & Shushunov, S. (2003). The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic: A randomized, placebo-controlled study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(4), 58–61.
- Bahrami, H., Kiani, M. A., & Noras, M. (2016). Massage for infantile colic: Review and literature. *International Journal of Pediatrics*, 4(6), 1953–1958. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.6743>
- Buckley, J., & Addagarla, D. (2021). Probiotics to prevent infantile colic. *Gastroenterology Nursing*, 44(1), 64–65. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000556>
- Cherry, R. N., Blanchard, S. S., Chogle, A., Santucci, N. R., Mehta, K., & Russell, A. C. (2022). Herbal approaches to pediatric functional abdominal pain. *Children*, 9(8), Article 1266. <https://doi.org/10.3390/children9081266>
- Dedy Fernandes, & Prabawati, D. (2024). Pengaruh pemberian pijat abdomen dan pemberian posisi terhadap gastric residual volume pada pasien yang dirawat di unit perawatan intensif: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 726–734. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4999>
- Dhiana, E. (2022). Abdominal massage sebagai terapi komplementer untuk menjaga pola eliminasi defekasi pada pasien rawat inap. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 80–91. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.240>
- Indonesia, K. K. R. (2025). *Siklus hidup bayi dan balita < 5 tahun*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balita>
- J. B. Bank, Rouster, A. S., & Chee, J. (2023). Infantile colic. In *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518962/>
- Juffrie, M., Basrowi, R. W., & Chairunita. (2018). Pentingnya kesehatan. *ResearchGate*, 15(40), 6–13.
- Karlina, L., Intarti, W. D., & Siregar, R. (2024). Manfaat pijat abdomen bayi usia 6–12 bulan terhadap konstipasi di Klinik Azzahra Nurfalalah Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 89–101. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.266>
- Kenya, L., Vallen, N. I. P., & Jona, R. N. (2023). Pengaruh baby massage dengan fennel oil terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(1), 42–54. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i1.129>
- Muhardi, L., Aw, M. M., Hasosah, M., Ng, R. T., Chong, S. Y., Hegar, B., Toro-Monjaraz, E., Darma, A., Cetinkaya, M., Chow, C. M., Kudla, U., & Vandenplas, Y. (2022). A narrative review on the update in the prevalence of infantile colic, regurgitation, and

- constipation in young children: Implications of the Rome IV criteria. *Frontiers in Pediatrics*, 9, Article 778747. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.778747>
- Nurindah Sari, R., Nurhanifah, T., & Nirmala Jona, R. (2023). Efektivitas pijat oksitosin dengan minyak adas (fennel essential oil) terhadap produksi ASI. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(6), 237–248.
- Praningrum, R., Kusudaryanti, D. P. D., & Untari, I. (2017). *Panduan pijat bayi*. Yuma Pustaka.
- Rachman, S. M., & Putri, P. H. O. (2021). Hubungan terapi teknik pijatan pada bayi dengan keluhan kholik di Klinik Hanaya Mom and Baby Spa Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 41–45.
- Rismayani, R., Sari, F., Rismawati, R., Hermawati, D., & Arlenti, L. (2023). Edukasi makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh balita di Posyandu Desa Pematang Balam. *Jurnal Besemah*, 2(1), 27–36. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v2i1.117>
- Saputri, M. A., Yulinawati, C., & Arianggara, A. W. (2024). Pengaruh pijat medic pediatric sebagai terapi konstipasi pada bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 144–152. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.160>
- Saras, T. (2023). *Aromaterapi: Memanfaatkan aroma untuk kesehatan dan kesejahteraan* (W. Anita, Ed., pp. 1, 12–13). Tiram Media. https://www.google.co.id/books/edition/Aromaterapi_Memanfaatkan_Aroma_untuk_Kes/cFO_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PA20
- Sutarmi, Rusmini, & Nurul, M. (2018). *Padriatic massage therapy* (S. N. Ahza, Ed.).
- Wang, X., Sun, J., Li, Z., Luo, H., Zhao, M., Li, Z., & Li, Q. (2022). Impact of abdominal massage on enteral nutrition complications in adult critically ill patients: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 64, Article 102796. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102796>