Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (3) 2026, Page: 52046-52054

PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA 3 SAMPAI 5 TAHUN

The Effect Of Massage On Sleep Quality In Children Aged 3 To 5 Years

Julina Br. Sembiring

Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

juliana@gmail.com

Published: November , 2026

ABSTRAK

Anak usia 3 sampai 5 tahun termasuk dalam kelompok usia balita yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa ini sering disebut sebagai masa emas atau golden period karena perkembangan yang terjadi pada periode ini memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kehidupan anak pada masa berikutnya.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat anak Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin Tahun 2026.Desain penelitian ini menggunakan Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental dengan pendekatan one group pretest dan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 3 sampai 5 tahun dengan jumlah populasi sebanyak 30 anak, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan sampel penelitian adalah 30 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji Paired Sampel T-test.Berdasarkan Peneliti melakukan uji statistik uji Paired Sampel T-test menunjukan bahwa Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. diperoleh angka signifikan (0,025) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah ada pengaruh Pijat Terhadap Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-5 Tahun Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin Tahun 2026. Saran dari penelitian ini diharapkan Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin dalam pelaksanaan Pijat anak dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai pijat anak

Kata Kunci : Pijat, Kualitas Tidur, Anak

ABSTRACT

Children aged 3 to 5 years fall into a developmental stage characterized by rapid growth and progress. This phase is often referred to as the "golden period," as the developments occurring during this time significantly influence the quality of a child's future life. This study aims to determine the effect of pediatric massage on the sleep quality of children aged 3–5 years at the Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin in 2026. The study employs a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consists of 30 children aged 3 to 5 years. Purposive sampling was used, applying specific inclusion and exclusion criteria to select the 30 participants. Data analysis includes both univariate and bivariate methods, with the Paired Sample T-test used for the bivariate analysis. Statistical analysis using the Paired Sample T-test revealed that the mean sleep quality score before the massage was 1.37 (standard deviation: 0.615), while the mean score after the massage was 2.27 (standard deviation: 0.740). The resulting significance value (0.025) is well below the significance threshold of 0.05. The study concludes that pediatric massage has an effect on the sleep quality of children aged 3–5 years in Lau Mulgap Village, Padang Cermin District, in 2026. It is recommended that pediatric massage be implemented in Lau Mulgap Village, Padang Cermin District, and that these findings be utilized by healthcare professionals to enhance their knowledge regarding pediatric massage.

Keywords: Massage, Sleep Quality, Children

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Anak usia 3 sampai 5 tahun termasuk dalam kelompok usia balita yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa ini sering disebut sebagai masa emas atau golden period karena perkembangan yang terjadi pada periode ini memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kehidupan anak pada masa berikutnya. Pada masa ini terjadi perkembangan yang signifikan pada berbagai aspek, antara lain perkembangan fisik, motorik, bahasa, kognitif, serta perkembangan sosial dan emosional anak. Oleh karena itu, anak usia balita memerlukan perhatian yang lebih dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi, kesehatan, serta stimulasi perkembangan agar pertumbuhan dan perkembangan dapat berlangsung secara optimal (1).

Tumbuh kembang pada balita tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorag individu masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang memiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (2).

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam tumbuh kembang anak usia prasekolah. Anak usia 3 sampai 5 tahun membutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta perubahan perilaku (3).

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan sebagian anak usia dini mengalami gangguan perkembangan, gangguan emosi, serta gangguan tidur. Kondisi ini sering berkaitan dengan stres, ketegangan otot, dan ketidaknyamanan tubuh pada anak. Relaksasi memegang peran penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan emosional anak. Anak dengan kondisi tubuh rileks menunjukkan pola tidur lebih baik, emosi lebih stabil, serta respons positif terhadap lingkungan (4).

Secara global, berbagai intervensi non farmakologis telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas tidur anak, salah satunya adalah terapi pijat. Di beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, dan negara-negara Eropa, terapi pijat anak telah digunakan sebagai bagian dari pendekatan komplementer dalam perawatan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Field menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan stres, serta memperbaiki kondisi emosional anak melalui stimulasi sistem saraf. Praktik ini juga banyak digunakan di rumah sakit dan pusat layanan kesehatan anak sebagai bagian dari perawatan holistik (5).

Di Indonesia, praktik pijat bayi dan anak telah lama dikenal sebagai bagian dari perawatan tradisional untuk menjaga kesehatan anak. Saat ini terapi pijat juga telah banyak diterapkan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan seperti klinik kesehatan ibu dan anak, praktik bidan, serta pusat pelayanan kesehatan masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya stimulasi, deteksi, serta intervensi dini dalam mendukung tumbuh kembang anak melalui berbagai metode yang aman, termasuk terapi sentuhan (6).

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut meliputi faktor genetik, lingkungan, nutrisi, kesehatan, serta stimulasi yang diberikan oleh orang tua dan tenaga kesehatan. Stimulasi yang tepat pada anak usia dini sangat penting karena dapat membantu mengoptimalkan perkembangan otak serta kemampuan motorik anak. Anak yang mendapatkan stimulasi yang baik cenderung memiliki perkembangan yang lebih optimal dibandingkan dengan anak yang kurang mendapatkan stimulasi (7).

Sentuhan memiliki peran penting dalam perkembangan anak karena dapat memberikan rasa aman, nyaman, serta meningkatkan hubungan emosional antara anak dengan orang tua. Sentuhan yang diberikan secara tepat dapat membantu menenangkan anak, mengurangi stres, serta meningkatkan kenyamanan tubuh anak. Kondisi tubuh yang nyaman tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidur anak (8).

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang mencerminkan kecukupan dan kenyamanan tidur anak. Pada anak usia balita, kualitas tidur memiliki peran penting karena berhubungan dengan pemulihan energi, pertumbuhan fisik, serta perkembangan otak. Anak yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, memiliki emosi yang lebih stabil, serta menunjukkan perilaku yang lebih tenang (9).

Anak yang mengalami ketegangan atau stres sebaliknya dapat menunjukkan berbagai tanda seperti mudah menangis, sulit tidur, gelisah, atau rewel. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kelelahan, perubahan lingkungan, ketidaknyamanan tubuh, atau kurangnya stimulasi yang diberikan kepada anak. Apabila kondisi ini terjadi secara terus menerus maka dapat mempengaruhi kesehatan serta perkembangan anak (10).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur anak memiliki hubungan erat dengan kondisi fisik dan kenyamanan tubuh. Pijat bayi berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur dengan membuat anak lebih mudah tertidur dan memiliki durasi tidur yang lebih panjang. Terapi pijat dapat meningkatkan kenyamanan serta memperbaiki pola tidur anak (11).

Pijat memberikan stimulasi pada reseptor sentuhan pada kulit yang kemudian diteruskan ke sistem saraf pusat. Stimulasi tersebut dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman serta menurunkan tingkat stres. Selain itu, pijat juga dapat menurunkan hormon kortisol yang berkaitan dengan stres pada tubuh (12).

Pada masa balita, tidur yang sehat sangat diperlukan untuk perkembangan sarafdan pembentukan sinapsis. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat balita tidur.Terapi sentuhan dan pijat diyakini sebagai stimulasi yang kuat untuk meningkatkan pertumbuhan, menurunkan kadar hormon stres, dan meningkatkan kadar serotonin yang mendukung tidur nyenyak. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017, bidan memiliki yurisdiksi untuk mengawasi dan mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk melalui penerapan teknik pijat bayi (13).

Klinik Utama Rufaidah Care Banda Aceh merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan layanan pijat anak. Layanan ini cukup diminati oleh masyarakat karena dipercaya dapat membantu meningkatkan kenyamanan serta kesehatan anak. Banyak orang tua yang menyatakan bahwa anak mereka menjadi lebih tenang dan mudah tidur setelah mendapatkan terapi pijat.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Utama Rufaidah Care Banda Aceh pada tanggal 15 Februari 2026 terhadap 7 anak usia 3 sampai 5 tahun, yang terdiri dari 3 anak usia 3 tahun, 2 anak usia 4 tahun, dan 2 anak usia 5 tahun, diperoleh informasi bahwa sebagian besar orang tua membawa anak mereka untuk mendapatkan terapi pijat ketika anak mengalami gelisah, kesulitan tidur, atau ketidaknyamanan pada tubuh. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pijat cenderung lebih mudah tertidur, tidur lebih nyenyak, dan tampak lebih tenang setelah terapi, sedangkan anak yang tidak mendapatkan pijat cenderung masih mengalami kesulitan tidur, lebih sering terbangun pada malam hari, serta tampak lebih gelisah. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi kualitas tidur antara anak yang mendapatkan pijat dan yang tidak mendapatkan pijat.

Meskipun praktik pijat anak cukup sering dilakukan, penelitian ilmiah mengenai pengaruh pijat anak terhadap kualitas tidur pada anak usia 3 sampai 5 tahun masih terbatas, khususnya pada fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat pijat anak terhadap kualitas tidur pada anak usia balita.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Desain penelitian ini menggunakan Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental dengan pendekatan one group pretest dan posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 3 sampai 5 tahun dengan jumlah populasi sebanyak 30 anak, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan sampel penelitian adalah 30 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji Paired Sampel T-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini adalah umur, Jenis Kelamin, Status kesehatan, Kualitas Tidur dengan distribusi frekuensi sebagai berikut**:**

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin

Karakteristik Responden	**f**	**Presentase**
Umur Anak		
3 Tahun	14	46,7
3 Tahun	7	23,3
4 Tahun	9	30,0
Jenis Kelamin		
Laki Laki	18	60
Perempuan	12	40
Status Kesehatan		
Sehat	30	100
Sakit	-	-
Kualitas Tidur		
Terganggu	21	70,0
Normal	9	30,0
Jumlah	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur anak menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 3 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), sedangkan sisanya berusia 4 tahun sebanyak 7 orang (23,3%). Jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki- laki yaitu sebanyak 18 orang (60%), diikuti oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (40%). Distribusi status kesehatan anak menunjukkan bahwa seluruh responden berstatus sehat, yaitu sebanyak 30 orang (100%). Distribusi frekuensi kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori terganggu yaitu sebanyak 21 orang (70%), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 9 orang (30,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Anak

Kualitas Tidur	**Pijat Aank**			
	Pre-test		***Post-test***	
	F	**Persentase**	**f**	**Persentase**
Terganggu	21	70,0	11	36,7
Normal	9	30,0	19	63,3
Total	**30**	**100.0**	**30**	**100.0**

Berdasarkan Tabel 4.2, menunjukkan bahwa kualitas tidur pada responden sebelum diberikan perlakuan pijat anak (*pre-test*) sebagian besar berada pada kategori terganggu, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan pada kategori normal sebanyak 9 responden (30,0%).

Setelah diberikan perlakuan pijat anak (*post-test*), kondisi kualitas tidur pada responden sebagian besar berada pada kategori Normal, yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan pada kategori terganggu sebanyak 11 responden (36,7%).

4.2.1 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis dan mengetahui apakah ada hubungan atau perbedaan antara dua variabel, sehingga dapat diketahui ada tidaknya efekivitas anatar variable independen terhadap variable dependen. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon, karena untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dengan kategorik

1. Analisa Uji Normalitas

Tabel 4.3 Hasil Uji Data Pengaruh Pijat Anak Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-5 Tahun Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang CerminTahun 2026

Kualitas Tidur Anak	Kualitas Tidur Anak 3-5 Tahun				Nilai P
	Sebelum		Sesudah		Uji- Wilcoxon
	f	%	f	%	P (0,025)
Terganggu	21	70	11	36,7	
Normal	9	30	19	63,3	**0,05**
Jumlah	30	100	30	100	

Berdasarkan Tabel di 4.3, Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur anak usia 3-5 tahun sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kulitas tidur terganggu yaitu sebesar 21 orang (70%) dan setelah dilakukan pijat kualitas tidur normal menjadi 19 responden (63,3%) maka kualitas tidur anak 3-34 tahun meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,025) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka ada pengaruh Pijat Terhadap Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-5 Tahun Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang Cermin Tahun 2026.

Tabel 4.4. Pengaruh Pijat Anak Sebelum dan Sesudah Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-5 Tahun Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang CerminTahun 2026

Variable	Mean	Std deviasi	Std Eror	p-Value	n
Kualitas Tidur					
pre	1,37	0,615	0,112	0,005	30
Post	2,27	0,740	0,135		

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas menggambarkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,05 maka $p < \alpha$ dimana H0 ditolak, artinya adapengaruh yang signifikan antara kualitas tidur anak sebelum dan sesudah pijat bayi.

Pembahasan

Pengaruh Pijat Terhadap Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Desa Lau Mulgap Kecamatan Padang CerminTahun 2026

Berdasarkan Tabel di 4.3, Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur anak usia 3-5 tahun sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kulitas tidur terganggu yaitu sebesar 21 orang (70%) dan setelah dilakukan pijat kualitas tidur normal menjadi 19 responden (63,3%) maka kualitas tidur anak 3-34 tahun meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,025) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka ada pengaruh Pijat Terhadap Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-5 Tahun Di Klinik Utama Rufaidah Care Banda Aceh Tahun 2026.

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini dalam R angriani (2024) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (14).

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah

dengan *baby massage*. Bayi 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 bayi adalah *baby massage*.

Secara teori, pijat bayi menstimulator reseptor kulit yang memicu vasodilatasi, relaksasi otot, penurunan hormon kortisol, serta peningkatan hormon melatonin yang berperan dalam regulasi tidur. Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage. Bayi 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 bayi adalah baby massage. Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja selsel dalam otak (15).

Selama intervensi, tim peneliti/bidan terapis pijat balita diminta (oleh peneliti) untuk mengajarkan teknik-teknik terapi pijat balita sederhana kepada ibu balita. Hal tersebut bertujuan agar ibu balita dapat menerapkan pijat kepada balitanya secara mandiri di rumah masing-masing.

Didukung oleh teori dalam penelitian Darah Ifalahma dan Lutfia Rahma 2019 yang menyatakan bahwa durasi pijatan yang lebih lama terbukti lebih efektif meningkatkan kualitas tidur bayi. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi pijatan meningkatkan kualitas tidur bayi; lebih banyak frekuensi menyebabkan kualitas tidur bayi lebih baik. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Sesuai kerangka teori peneliti, maka saat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan. Selain berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan, hormon ini juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel- sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah dan sel neuron diotak. Proses pembaruan sel ini berlangsung lebih cepat di bandingkan dengan waktu bangun. Hal ini merupakan bukti yang penting bahwa tidur berefek pada tumbuh kembang anak terapi pijat, salah satu bentuk pengobatan tertua yang dikenal manusia, adalah istilah umum yang mencakup teknik yang melibatkan manipulasi manual jaringan lunak (16).

Peneliti yang menyatakan bahwa *massage therapy* atau terapi pijat dapat *ecreased HPA axis activity (in cortisol and catecholamines)* atau menurunkan aktivitas hormon HPA khususnya kortisol dan katekolamin. Dengan pijat pada balita, dapat membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuh balita yaitu hormon kortisol dan oksitosin. Pijat dapat meningkatkan kadar serotonin yang menghasilkan melatonin, suatu hormon yang berperan dalam membuat tidur lebih lama. Kondisi tersebut akan diikuti dengan penambahan berat badan, kondisi psikologis yang lebih baik, penurunan kadar hormon stres, dan peningkatan kadar serotonin (2).

Pijat bayi berpengaruh pada perkembangan motorik kasar dan halus bayi, pola tidur yang teratur, berat badan bayi, serta ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, perkembangan motorik kasarnya dan halusnya akan lebih baik, tidur lelap dan lebih lama. Jika bayi tidur lebih lelap perkembangan motorik kasar dan alusnya akan semakin baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2024) ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap perkembangan neonatus (17).

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi seretonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin yang disintesis oleh asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk kemata berkurang (18).

Gangguan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan dan posisi tidur bayi mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, posisi terlentang adalah posisi

paling aman untuk mengurangi resiko terjadinya sudden infant death syndrome (SIDS). Selalu tidurkan bayi dalam posisi terlentang, sebelum bayi bisa berguling, bayi bisa kehabisan nafas atau kepanasan jika dibaringkan dalam posisi menelungkup (19).

Hasil ini sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2024), terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan yang diberikan pijat bayi. Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi, karena pemijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini dengan cara menurunkan gelombang Alpha dan meningkatkan gelombang beta dan tetha yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Electro Enchephalogram). Maka dari itu salah satu upaya yang harus dilakukan orang tua apabila bayinya mengalami gangguan tidur adalah dengan cara pijat bayi baik dilakukana sendiri atau ke fasilitas yang ada. Orang tua yang masih, remaja umumnya kurang tahu atau belum siap menjadi orang tua karena dirinya sendiri belum cukup dewasa untuk mengetahui berbagai hal tentang bayi (20).

Melakukan pijat bayi secara rutin ini juga dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pendidikan ibu yang tergolong rendah menyebabkan sedikitnya mengetahui tentang informasi pijat bayi serta manfaat dari pijat bayi, berbeda halnya dengan pendidikan orang tua atau ibu yang tergolong lulusan Sarjana tentunya memiliki pengetahuan atau informasi yang lebih luas tentang pijat bayi serta manfaatnya. Selain dari segi pendidikan, pekerjaan ibu juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan ibu untuk mengakses informasi tentang pijat bayi, seperti halnya ibu yang bekerja sebagai petani, untuk mengakses tempat pijat bayi masih kurang dan juga pengahsilan dari petani masih terbatas apabila mengajak bayinya ketempat pijat bayi secara rutin.

Peristiwa gangguan tidur umumnya terjadi pada masa bayi dan balita, sehingga masalah ini perlu diatasi dengan baik supaya tidak menimbulkan dampak jangka panjang pada bayi dan balita. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi adalah stimulasi atau rangsangan. Perkembangan yang optimal memerlukan rangsangan/stimulasi yang diberikan oleh orangtua bayi dan balita antara lain dapat melalui pijatan, mengatur ritme dan kebiasaan tidur anak yang teratur.

Berdasarkan asumsi peneliti, pencapaian perkembangan yang optimal pada bayi tidak hanya bergantung pada kecukupan nutrisi, tetapi juga dukungan intervensi non-farmakologis seperti pijat anak. Sentuhan selama pijat, dimulai dari kaki, perut, tangan, wajah, hingga punggung, membantu melemaskan otot dan merangsang aliran darah, sehingga tubuh anak merasa lebih rileks dan mengantuk. Hal ini memungkinkan anak untuk tidur lebih panjang, melewati fase tidur yang dalam, dan bangun dalam keadaan lebih segar. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa anak yang tidak menerima pijat cenderung lebih sering terjaga dan rewel, sedangkan mereka yang mendapatkan pijat tidur lebih nyenyak dan hanya terbangun karena lapar. Hal ini mendukung pentingnya pijat anak sebagai upaya mendukung kualitas tidur dan pertumbuhan anak secara optimal.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur anak yang awalnya normal dapat terganggu setelah pijat biasanya disebabkan oleh **kondisi fisik anak yang tidak nyaman.** Secara ilmiah, pijat anak (pijat stimulus lembut) seharusnya meningkatkan hormon tidur (melatonin) dan menurunkan hormon stres (kortisol). Memijat saat perut anak kosong membuatnya rewel karena lapar, sedangkan memijat tepat setelah menyusu dapat memicu mual, kembung, atau muntah.

Begitu juga dengan kualitas tidur anak yang awalnya terganggu bisa tetap terganggu (atau bahkan memburuk) setelah pijat anak karena kesalahan teknik, pemilihan waktu yang tidak tepat, atau adanya stimulasi berlebih yang membuat anak stres. Meskipun secara medis **pijat anak yang benar** terbukti meningkatkan hormon tidur (melatonin), penerapan yang keliru justru memicu hormon stres (kortisol) yang membuat bayi terjaga. Ruangan yang terlalu dingin, panas, bising, atau lampu yang terlalu silau membuat anak gagal mencapai fase relaksasi. Pastikan kamar pijat dan kamar tidur berada di kisaran 24–26 derajat Celcius dengan srikulasi udara yang baik. Memijat saat lapar membuat anak rewel, sedangkan memijat langsung setelah makan bisa memicu mual atau muntah.

KESIMPULAN

Hasil rerata kualitas tidur anak usia 3 sampai 5 tahun sebelum diberikan pijat sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kulitas tidur terganggu yaitu sebesar 21 orang (70%) dan menggambarkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Hasil rerata kualitas tidur anak usia 3 sampai 5 tahun

setelah dilakukan pijat kualitas tidur normal menjadi 19 responden (63,3%) maka kualitas tidur anak 3-34 tahun meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Terdapat pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Pada anak Usia 3-5 Tahun Di Klinik Utama Rufaidah Care Banda Aceh Tahun 2026 diperoleh angka signifikan (0,025) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur di Klinik Utama Rufaidah Care Banda Aceh dalam pelaksanaan Pijat anak dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai pijat anak. Dapat digunakan sebagai acuan pengabdian bagi desa dan mahasiswa tentang pengaruh Pijat anak terhadap kualitas tidur anak usia 3-5 tahun serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya Pijat anak kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

REFERENCES

Duarba IMKA, Mediastari AAPA, Wiryanatha IB. Manfaat pijat bayi dalam perbaikan kualitas tidur balita di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari: The benefits of infant massage in improving sleep quality in infants at Ni Made Sinarsari's Independent Midwifery Practice. Widya Kesehat. 2023;5(2):33–42.

Maghfiroh A, Lestari TEW, Fitriyani T. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal. 2025;15(3):707–14.

Herfanda E, Fitriahadi E. HUBUNGAN PIJAT DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI. J Ilm Kesehat. 2026;15(1):54–9.

Prawestri R, Astuti D, Asiyah N. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Balita Stunting. Midwifery Care J. 2026;7(2):71–8.

Jazuli MA. Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Anak 6-10 Tahun Di Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang; 2017.

Safitri AAR. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATES KULON PROGO. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2024.

Ningrum EW, Pristianto A. Penyuluhan Pemberian Baby Massage Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 11-25 Bulan Di Posyandu Harapan Bunda. J Pengabdi Masy Multidisiplin. 2021;5(1):1–6.

Asyahida N. Penerapan Loving Touch Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Balita Di PMB Siti Jamila, S. ST, Lampung Selatan Tahun 2022. Poltekkes Tanjungkarang; 2022.

AGUSTINA N, Aryani A, Suwarni A. Pengaruh Baby Massage dengan Menggunakan Minyak Zaitun (Olive Oil) Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Toddler di Posyandu Balita Desa Malangjiwan Kabupaten Karanganyar. Universitas Sahid Surakarta; 2024.

Sayuti S, Qotimah Q, Rokhamah R. Baby massage meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita. Care J Ilm Ilmu Kesehat. 2023;11(2):402–12.

Haryanti SR, Sari PT, Dewi PW. Gambaran loving touch baby massage terhadap pola tidur balita. J URECOL. 2019;10(1):552–5.

Muzayyana M, Mokoagow F, Nading SR, Kulo H. Penerapan Baby Massage untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Memperbaiki Pola Tidur Pada Balita di Desa Tanoyan Utara. J Pengabdi Masy Bhinneka. 2025;4(2):2099–105.

Khosyi ND, Sureskiarti E. Intervensi Inovasi Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Pada Pasien Scabies. MNJ (Mahakam Nurs Journal). 2024;3(3):102–6.

Angriani R, Noviana I. PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI BERUSIA TIGA HINGGA ENAM BULAN. J Kesehatan, Teknol dan Sains. 2024;3(2):83–8.

Sri Anjani D. Efektivitas Pijat Bayi di Iringi Murottal Al-Qura'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia

3-9 Bulan di PMB NY. Wulan Tahun 2024. Universitas Bhakti Kencana; 2024.
Ifalahma D, Cahyani LRD. Effect of Baby Massage on Babyâ€™s Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). In: Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology. 2019. p. 25–8.
Pratiwi AS. Korelasi Kualitas Tidur dengan Perkembangan Balita di Posyandu Rambutan, Kelurahan Badean, Kabupaten Bondowoso. J DHARMA PRAJA. 2025;7(2).
Rahmawati SP, Wulan R, Indrawati L. Hubungan terapi komplementer essensial oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal. 2022;13(2):25–32.
SINAGA NS. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki. 2021;
ANISSA K, HARIYANTI R. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Febra Ayudiah, SST., MH. J Midwifery. 2024;12(2):220–4.