

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI: *LITERATURE REVIEW*

Siska Handayani*, Shinta Utami, Kusuma Putri Paratiwi

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia

* Corresponding Author: siskahandayani250@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 02-09-2026

Revised: 18-09-2026

Accepted: 03-10-2026

Available online: 10-10-2026

Kata Kunci:

Kualitas Tidur Bayi, *Literature Review*, Pijat Bayi

Keywords:

Baby Massage, Infant Sleep Quality, Literature Review

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan neurologis bayi. Gangguan kualitas tidur dapat memengaruhi proses tumbuh kembang bayi sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan atau efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. Metode penelitian menggunakan *literature review* naratif berdasarkan kerangka PICO dengan proses pencarian dan seleksi artikel mengikuti alur PRISMA melalui database Google Scholar, PubMed, ResearchGate,

dan Garuda periode 2021-2026. Sebanyak 1.240 artikel ditemukan pada tahap identifikasi awal, kemudian melalui proses seleksi diperoleh 10 artikel penelitian original yang dianalisis. Artikel yang dianalisis menggunakan berbagai desain penelitian, yaitu *pre-experimental*, *quasi experimental*, *cross sectional*, dan kohort. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner atau lembar penilaian kualitas tidur serta evaluasi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kajian menunjukkan bahwa pijat bayi secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi, dengan sebagian besar penelitian menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Pijat bayi berpotensi diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang bayi.

ABSTRACT

Sleep is a fundamental need that plays a crucial role in an infant's physical growth and neurological development. Poor sleep quality can impact an infant's growth and development, necessitating safe and easily implemented non-pharmacological interventions. This study aimed to identify and synthesize scientific evidence regarding the relationship between infant massage and sleep quality in infants aged 0-12 months, or the effectiveness of such massage. A narrative literature review was conducted using the PICO framework; article search and selection followed the PRISMA flow diagram, utilizing the Google Scholar, PubMed, ResearchGate, and Garuda databases for the period of 2021-2026. A total of 1,240 articles were identified initially, and the selection process yielded 10 original research articles for analysis. The analyzed articles employed various research designs, including pre-experimental, quasi-experimental, cross-sectional, and cohort studies. Infant sleep quality was assessed using questionnaires or sleep quality rating scales, alongside evaluations of changes in sleep quality before and after the intervention. The review findings indicate that infant massage is consistently associated with improved sleep quality in infants, with the majority of studies reporting $p\text{-values} < 0.05$. Infant massage has the potential to be implemented as a non-pharmacological intervention to support optimal infant growth and development.



PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar fisiologis yang sangat vital bagi bayi, karena pada masa ini terjadi proses pematangan sistem saraf pusat, konsolidasi memori, serta pemulihan energi yang telah digunakan selama masa terjaga (Park, 2020). Bayi usia awal kehidupan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, mengingat kebutuhan tidur pada periode ini jauh lebih tinggi dibandingkan usia anak maupun dewasa (Suryati & Oktavianto, 2020). Kualitas tidur yang baik pada bayi ditandai dengan kemudahan memulai tidur, durasi tidur yang cukup, minimnya frekuensi terbangun di malam hari, serta kondisi bayi yang tampak segar dan tidak rewel setelah bangun tidur (Fahmika & Aprilina, 2025).

Sebaliknya, gangguan kualitas tidur pada bayi dapat menimbulkan dampak yang cukup serius, baik terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maupun stabilitas emosional bayi, sehingga menjadikan kualitas tidur bayi sebagai salah satu indikator penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari orang tua maupun tenaga kesehatan yang menangani tumbuh kembang anak sejak dini (Hidayati et al., 2026). Secara global, gangguan tidur pada bayi dan anak merupakan masalah kesehatan yang cukup umum, dengan sekitar 25% anak mengalami masalah tidur pada suatu periode masa kanak-kanak, dan insomnia disebut sebagai gangguan tidur yang paling sering terjadi pada populasi usia muda (Kahn, 2023). Kajian sistematis yang menelaah berbagai penelitian internasional turut menegaskan bahwa intervensi sentuhan, termasuk pijat dan refleksiologi kaki, secara konsisten mampu memperbaiki durasi serta efisiensi tidur bayi baru lahir dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi tersebut (Ain & Sulasdi, 2023).

Di Indonesia, gangguan tidur pada bayi masih tergolong cukup tinggi, dengan penelitian pada anak usia 0–36 bulan melaporkan prevalensi 31%, sementara studi lain pada bayi usia 3–6 bulan menemukan gangguan tidur pada 67,9% sampel, dan rendahnya persepsi orang tua terhadap masalah tidur juga berulang dilaporkan sebagai faktor penting (Retnosari et al., 2021). Bukti yang ada menunjukkan bahwa edukasi orang tua, pengetahuan tentang pola tidur bayi, dan pembentukan rutinitas tidur yang positif merupakan komponen penting dalam penanganan, sementara intervensi nonfarmakologis berbasis perilaku cenderung meningkatkan tidur bayi dan dapat diberikan dalam beberapa sesi di layanan komunitas atau pelayanan primer (Drozd et al., 2022). Pendekatan

farmakologis sendiri umumnya tidak menjadi pilihan utama karena bukti efektivitasnya pada gangguan tidur anak masih terbatas, tidak ada obat yang disetujui khusus untuk insomnia pediatrik, dan tinjauan mutakhir menempatkan psikoedukasi serta intervensi perilaku sebagai lini pertama; karena itu, pengembangan intervensi rumahan yang aman, sederhana, dan sesuai konteks keluarga termasuk edukasi sleep hygiene dan paket intervensi multikomponen di Puskesmas tampak lebih relevan untuk mendukung orang tua dalam menangani masalah tidur bayi (Dhir et al., 2024).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang cukup banyak diteliti untuk mendukung tidur dan kenyamanan bayi adalah pijat bayi atau *baby massage*, yaitu stimulasi sentuhan lembut dan berirama pada tubuh bayi yang umumnya dilakukan pada kaki, perut, dada, tangan, wajah, dan punggung (Mrljak et al., 2022). Sejumlah studi menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus, merangsang sistem parasimpatis, memperbaiki sirkulasi, serta memengaruhi pelepasan hormon atau mediator seperti serotonin, melatonin, dan oksitosin yang berkaitan dengan relaksasi, rasa nyaman, dan pengaturan tidur bayi (Budiarti & Suryawan, 2023). Bukti yang ada juga menggambarkan pijat bayi sebagai metode yang aman, sederhana, dan berbiaya rendah, dapat dilakukan di rumah setelah pendampingan yang tepat, serta dapat diajarkan bukan hanya kepada ibu tetapi juga kepada ayah, kader, dan anggota keluarga lain untuk memperkuat keterlibatan pengasuhan serta ikatan emosional dengan bayi (Hidayati & Zakiyyah, 2026).

Bukti ilmiah mengenai manfaat pijat bayi terhadap berbagai aspek kesehatan bayi telah banyak dilaporkan, tidak hanya terbatas pada perbaikan kualitas tidur semata. Kajian meta-analisis yang menelaah enam belas artikel penelitian menyimpulkan bahwa pijat bayi secara konsisten mampu meningkatkan kualitas tidur sekaligus mendukung kenaikan berat badan bayi secara bersamaan (Fauzia et al., 2022). Selain manfaat fisiologisnya, pijat bayi juga memberikan dampak positif terhadap kelekatan emosional (*bonding*) antara orang tua dan bayi, sebagaimana dilaporkan pada penelitian yang membandingkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dan menemukan perbedaan proporsi kualitas tidur baik yang signifikan setelah pemberian intervensi pijat secara rutin selama beberapa minggu berturut-turut (Widiani & Chania, 2022). Meskipun demikian, keberhasilan intervensi ini sangat dipengaruhi oleh ketepatan teknik, durasi, serta konsistensi waktu pelaksanaan pemijatan yang dilakukan secara rutin (Wardani et al, 2023), dan variasi hasil antarpelelitian turut dipengaruhi oleh perbedaan usia bayi, durasi intervensi, serta latar belakang budaya dan sosial ekonomi keluarga. Kajian tinjauan pustaka lain yang menelaah dampak terapi sentuhan terhadap kualitas tidur bayi usia 0 sampai 12 bulan turut menyimpulkan adanya perbaikan pola tidur yang konsisten pada hampir seluruh studi

yang ditelaah, meskipun bukti terkuat berasal dari penelitian dengan kelompok kontrol (Ariska & Nurhayati, 2026).

Keragaman desain penelitian, jumlah sampel, lokasi penelitian, serta karakteristik usia bayi yang diteliti menyebabkan hasil temuan belum sepenuhnya seragam antarpelelitian, sehingga diperlukan telaah literatur yang lebih sistematis dan mendalam untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi secara menyeluruh dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah oleh tenaga kesehatan yang menangani asuhan bayi. Literature review ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis hasil penelitian mengenai hubungan atau efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan.

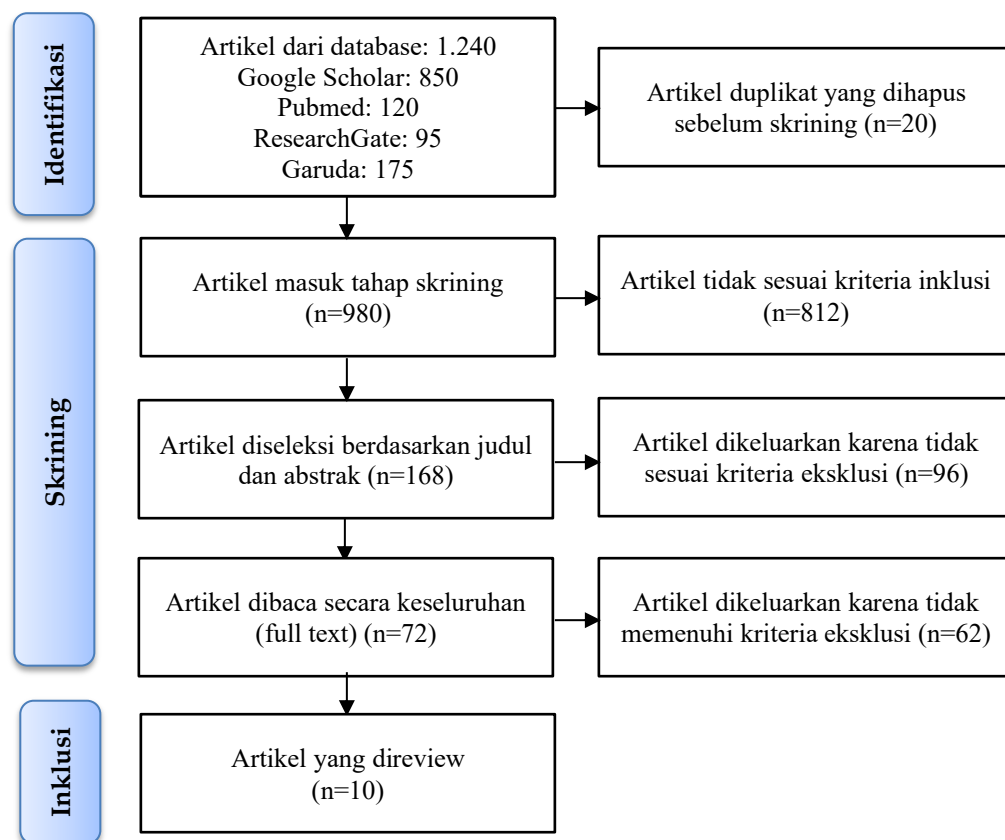
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan literature review dengan pendekatan naratif yang disusun berdasarkan kerangka kerja PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome), yaitu Populasi (P) bayi usia 0 sampai 12 bulan; Intervensi (I) pemberian pijat bayi (baby massage); Pembanding (C) kondisi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi, maupun antara kelompok yang menerima dan yang tidak menerima pijat bayi; serta Hasil/Outcome (O) berupa kualitas tidur bayi. Pendekatan naratif dipilih karena mampu mengakomodasi keragaman desain penelitian, mulai dari penelitian pre-experimental, cross sectional, kohort, hingga kajian literatur, sehingga memungkinkan penulis menggambarkan pola temuan secara komprehensif dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dan kredibel. Proses penelusuran dan seleksi artikel pada kajian ini mengacu pada alur Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), yang meliputi tahap identifikasi (identification), penyaringan (screening), dan penetapan artikel yang direview (include).

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah, antara lain Google Scholar, PubMed, ResearchGate, dan Garuda, terhadap artikel penelitian original berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris yang dipublikasikan pada periode 2021 hingga 2026. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi "pijat bayi", "kualitas tidur bayi", dan "bayi", serta padanan bahasa Inggris yaitu baby massage, infant massage, dan sleep quality, yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR. Pencarian dilakukan secara sistematis dengan menelusuri judul, abstrak, dan kata kunci artikel, serta menelusuri daftar pustaka artikel relevan guna menemukan sumber tambahan yang berpotensi memenuhi kriteria kajian namun belum teridentifikasi pada tahap pencarian basis data awal.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel meliputi artikel penelitian original dengan desain kuantitatif, baik pre-experimental, cross sectional, kohort, maupun studi lain yang membahas secara langsung hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 0 sampai 12 bulan, serta memiliki data hasil penelitian yang jelas seperti nilai rerata, proporsi kategori kualitas tidur, maupun nilai p-value. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak membahas pijat bayi secara spesifik, artikel opini, editorial, artikel yang tidak dapat diakses secara penuh (full-text), serta artikel yang membahas gangguan tidur bayi tanpa intervensi pijat secara langsung.

Proses seleksi artikel pada kajian literature review ini disajikan dalam bentuk diagram alir PRISMA berikut, yang menggambarkan secara rinci tahapan identifikasi artikel dari basis data, proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, hingga penetapan artikel akhir yang memenuhi kriteria untuk direview (**Gambar 1**).



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Berdasarkan diagram alir PRISMA tersebut, pencarian awal pada basis data elektronik menghasilkan sejumlah artikel dari Google Scholar, PubMed, ResearchGate, dan Garuda. Setelah dilakukan penghapusan duplikat, artikel yang tersisa masuk ke tahap skrining berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang tidak sesuai kriteria inklusi dikeluarkan, sehingga tersisa sejumlah artikel yang dibaca secara keseluruhan (full text). Setelah proses penilaian kelayakan menyeluruh terhadap teks lengkap, artikel yang tidak

memenuhi kriteria eksklusi turut dikeluarkan, sehingga diperoleh sepuluh artikel penelitian original yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber data utama dalam kajian literature review ini.

Data yang diperoleh dari kesepuluh artikel utama kemudian diekstraksi dan disusun secara sistematis ke dalam tabel ringkasan yang memuat nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, metode penelitian, serta hasil temuan utama masing-masing artikel. Analisis dilakukan secara deskriptif naratif dengan mengidentifikasi pola kesamaan maupun perbedaan hasil temuan antarpelitian, kemudian disintesis berdasarkan kerangka PICO untuk menjawab tujuan kajian literature review ini secara utuh dan komprehensif. Tabel ringkasan sepuluh artikel penelitian utama disajikan pada **Tabel 1** berikut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan sepuluh artikel penelitian utama mengenai hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi

Penulis (Tahun)	Judul & Lokasi	Metode	Temuan Utama
Stevani (2026)	Hubungan Pemijatan pada Bayi Usia 3–12 Bulan dengan Kualitas Tidur Bayi Dusun Pisang, Kec. Seluas, Kalimantan Barat	Praeksperimental <i>one group pretest-posttest</i> , $n=32$, <i>total sampling</i> , uji Wilcoxon	Sebelum intervensi: 53,1% (17 bayi) kategori cukup. Sesudah intervensi: 75,0% (24 bayi) kategori baik. Terdapat perbedaan bermakna dengan $p=0,001$.
Herfanda (2026)	Hubungan Pijat dengan Kualitas Tidur Bayi Desa Sidoarum, Godean, Sleman	<i>One group pretest-posttest</i> , populasi 109 ibu balita usia 6–24 bulan, <i>purposive sampling</i> , uji Wilcoxon	Terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan nilai $p<0,005$.
Arfianita (2025)	Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi 1–6 Bulan Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment, Kab. Sinjai	Kuantitatif <i>cross sectional</i> , $n=42$, <i>total sampling</i>	Nilai $p<\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat hubungan bermakna antara pijat bayi dan kualitas tidur.
Andriyani (2026)	Efektivitas Pijat Bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan PMB Dian Armianti, Desa Karangrejo, Kab. Pasuruan	Kuantitatif <i>pre-eksperimental</i> , $n=30$, <i>total sampling</i>	Sebelum intervensi: 60% (18 bayi) memiliki kualitas tidur kurang baik. Sesudah intervensi: 66,7% (20 bayi) memiliki kualitas

			tidur baik. Nilai $p=0,000$.
Zulfadila (2025)	Pijat Bayi Berhubungan dengan Kualitas Tidur dan Menyusu pada Bayi Usia 3-4 Bulan Desa Tanjungkarang, Kec. Jati, Kab. Kudus	Survei analitik <i>cross sectional, total sampling</i> $n=35$	Terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur ($p=0,000$) dan hubungan dengan kemampuan menyusu ($p=0,000$).
Faizaturrahmi (2024)	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan Nur Azhari Mom & Baby SPA	Praeksperimen <i>one group pretest-posttest, purposive sampling</i> $n=11$	Rata-rata skor kualitas tidur bayi sebesar 5,5 setelah intervensi. Terdapat pengaruh signifikan dengan $p=0,004$.
Supriatin (2022)	Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01, Cirebon	<i>Quasi experimental pretest-posttest one group, purposive sampling</i> $n=30$	Nilai kualitas tidur setelah pijat sebesar 2,27 (SD 0,740). Hasil uji menunjukkan pengaruh signifikan dengan $p=0,000$.
Robi (2024)	Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi PMB Suriyanti, Kota Makassar	Observasional analitik <i>cross sectional, accidental sampling</i>	Terdapat hubungan signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur dengan $p=0,000$. Koefisien korelasi 0,813 menunjukkan hubungan sangat kuat.
Sulistyowati & Cahyaningtyas (2022)	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Desa Matesih, Kec. Matesih, Kab. Karanganyar	Analitik observasional kohort, <i>purposive sampling, uji independent t-test</i> $n=34$	Hasil menunjukkan t hitung 5,657 > t tabel 2,131 dengan $p=0,000$, menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.
Lutfiani et al. (2022)	Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Indonesia (kajian literatur)	<i>Literature review</i> , 5 artikel dari Google Scholar dan ProQuest periode 2016-2021	Terapi pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur serta membantu menurunkan distres pernapasan pada bayi.

Berdasarkan hasil telaah terhadap sepuluh artikel penelitian utama sebagaimana disajikan pada **Tabel 1**, secara umum ditemukan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi pada berbagai kelompok usia, mulai dari usia 0 bulan hingga 12 bulan. Sebagian besar penelitian menunjukkan nilai p -value kurang dari 0,05, yang menandakan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi. Penelitian yang dilakukan di Dusun Pisang, Kecamatan Seluas, Kalimantan Barat menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar bayi berada pada kategori tidur cukup sebanyak 53,1%,

kemudian meningkat menjadi kategori baik sebanyak 75,0% setelah pemijatan, dengan nilai $p=0,001$ (Stevani, 2026).

Penelitian lain yang melibatkan populasi ibu balita di Desa Sidoarum, Godean, Sleman turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 6 sampai 24 bulan, dengan nilai $p<0,005$ menggunakan uji Wilcoxon (Herfanda, 2026). Hasil serupa juga dilaporkan pada penelitian di Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment, Kabupaten Sinjai, yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 1 sampai 6 bulan menggunakan pendekatan cross sectional (Arfianita, 2025). Konsistensi temuan pada berbagai rentang usia bayi dan lokasi geografis yang berbeda ini menunjukkan bahwa manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur bersifat universal, tidak terbatas pada satu kelompok usia maupun satu wilayah tertentu saja di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan di PMB Dian Armianti, Desa Karangrejo, Kabupaten Pasuruan menunjukkan perubahan yang cukup mencolok, yaitu sebelum pemijatan sebanyak 60% bayi memiliki kualitas tidur kategori kurang baik, kemudian setelah diberikan pijat bayi mayoritas responden sebanyak 66,7% memiliki kualitas tidur kategori baik dengan nilai $p=0,000$ (Andriyani, 2026). Hasil ini menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya berpengaruh pada bayi dengan kualitas tidur sedang, tetapi juga efektif memperbaiki kondisi bayi yang sebelumnya berada pada kategori kualitas tidur kurang baik secara signifikan.

Selain berpengaruh terhadap kualitas tidur, penelitian di Desa Tanjungkarang, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus menemukan bahwa pijat bayi juga berhubungan dengan kualitas menyusui pada bayi usia 3 sampai 4 bulan, dengan nilai $p=0,000$ pada kedua variabel tersebut (Zulfadila, 2025). Temuan ini memperluas pemahaman bahwa manfaat pijat bayi bersifat multidimensi, tidak hanya terbatas pada perbaikan pola tidur semata, tetapi juga turut mendukung keberhasilan proses menyusui yang merupakan kebutuhan dasar lain bagi bayi usia awal kehidupan.

Penelitian di Nur Azhari Mom & Baby SPA yang melibatkan bayi usia 0 sampai 11 bulan melaporkan penurunan rata-rata skor gangguan tidur setelah pemberian pijat bayi dengan nilai signifikansi 0,004 (Faizaturrahmi, 2024). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian di Lemahabang, Cirebon, yang melaporkan nilai kualitas tidur setelah pijat bayi sebesar 2,27 dengan standar deviasi 0,740 serta nilai $p=0,000$ pada bayi usia 0 sampai 6 bulan (Supriatin, 2022). Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dilakukan pada jumlah sampel yang relatif kecil, efektivitas pijat bayi tetap konsisten teramati secara statistik.

Penelitian di Praktek Mandiri Bidan Suriyanti, Kota Makassar, menunjukkan adanya hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan nilai $p=0,000$ serta koefisien korelasi sebesar 0,813, yang menandakan kekuatan hubungan yang tergolong sangat kuat antara kedua variabel tersebut (Robi, 2024). Semakin besar skor pijat bayi yang diberikan, semakin baik pula kualitas tidur bayi yang dihasilkan.

Penelitian di Desa Matesih, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar menggunakan desain kohort dengan analisis independent t-test menemukan nilai t hitung sebesar 5,657 yang lebih besar dari t tabel 2,131, disertai nilai $p=0,000$, yang menunjukkan pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 sampai 12 bulan (Sulistiyowati & Cahyaningtyas, 2022). Penggunaan desain kohort pada penelitian ini memberikan bukti tambahan yang lebih kuat dibandingkan desain pre-experimental semata, karena turut membandingkan kelompok bayi yang dipijat dengan kelompok bayi yang tidak dipijat secara langsung.

Kajian literature review lain yang menelaah lima artikel penelitian turut menyimpulkan bahwa terapi pijat merupakan metode yang sangat efektif dalam menurunkan gangguan pernapasan sekaligus memperbaiki kualitas tidur anak (Lutfiani et al., 2022). Kajian literatur lain yang lebih baru turut menegaskan bahwa terapi sentuhan pada bayi usia 0 sampai 12 bulan secara konsisten memperbaiki pola tidur pada hampir seluruh studi yang ditelaah (Ariska & Nurhayati, 2026). Kedua kajian literatur tersebut memperkuat validitas eksternal temuan pada kajian yang sedang disusun oleh penulis saat ini.

Secara mekanistik, efektivitas pijat bayi dalam memperbaiki kualitas tidur dapat dijelaskan melalui peningkatan tonus saraf vagus yang merangsang pelepasan hormon serotonin dan melatonin, sehingga bayi menjadi lebih tenang dan mudah memasuki fase tidur nyenyak. Sentuhan lembut yang diberikan selama pemijatan juga menurunkan kadar hormon kortisol dalam tubuh bayi, sehingga tingkat kecemasan dan kerewelan berkurang secara bertahap. Secara keseluruhan, sintesis dari sepuluh artikel penelitian utama menunjukkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan dapat memperbaiki kualitas tidur bayi secara bermakna pada berbagai karakteristik usia, sehingga layak diintegrasikan sebagai bagian standar asuhan tumbuh kembang bayi di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap sepuluh artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan konsistensi temuan dengan sebagian besar studi melaporkan nilai *p-value* <0,05, yang mengindikasikan adanya perubahan kualitas tidur setelah pemberian pijat bayi pada berbagai karakteristik wilayah, desain penelitian, dan jumlah sampel. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpotensi menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif dalam mendukung optimalisasi pertumbuhan serta perkembangan bayi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan *randomized controlled trial* dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti kausalitas, serta mengevaluasi faktor pendukung seperti durasi, frekuensi, teknik pijat, dan kombinasi dengan intervensi nonfarmakologis lainnya sehingga dapat menghasilkan standar protokol pijat bayi yang lebih efektif dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, N., & Sulasdi, D. (2023). The effectiveness of baby massage on sleep duration for infants aged 1–12 months. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(8), 444–450. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i8.4797>
- Andriyani. (2026). Efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Dian Armianti, Desa Karangrejo, Kabupaten Pasuruan. [Nama Jurnal tidak tersedia], 2(3), 74–81.
- Arfianita. (2025). Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi 1–6 bulan di Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment, Kabupaten Sinjai. [Nama Jurnal tidak tersedia], 4(2).
- Ariska, P., & Nurhayati, S. (2026). The effect of touch therapy on the sleep quality of infants aged 0–12 months: A literature review. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 7(2), 6–12. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v7i2.2291>
- Budiarti, D., & Suryawan, A. (2023). Massage stimulation's effect on melatonin levels in preterm infants via vagal activity. *Bali Medical Journal*. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.3986>
- Dhir, S., Karim, N., Berka, H., & Shatkin, J. (2024). Pharmacological management of pediatric insomnia. *Frontiers in Sleep*, 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1389052>
- Drozdz, F., Leksbø, T. S., Størksen, H. T., Wilhelmsen, C., & Slinning, K. (2022). An overview of reviews for preventing and treating sleep problems in infants. *Acta Paediatrica*, 111, 2071–2076. <https://doi.org/10.1111/apa.16475>
- Fahmika, E. Y., & Aprilina, H. D. (2025). Insting Bunda (Instant Nesting Bed) untuk meningkatkan kualitas tidur bayi [Insting Bunda (Instant Nesting Bed) to improve baby's sleep quality]. *Indonesian Journal of Midwifery*, 8(2), 125–138.

- Faizaturrahmi, E., & Aprianti, N. F. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–11 bulan. *ProHealth Journal (PHJ)*, 21(2), 69–73. <https://doi.org/10.59802/phj.2024212144>
- Fauzia, R. L., Budihastuti, U. R., & Adriani, R. B. (2022). Meta-analysis the effect of baby massage in increasing quality of sleep and infant body weight. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), 64–74. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.01.07>
- Herfanda. (2026). Hubungan pijat dengan kualitas tidur bayi di Desa Sidoarum, Godean, Sleman. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, 15(1), 54–59.
- Hidayati, U. N., & Zakiyyah, M. (2026). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Babycare Bondowoso. *MUTIARA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 4(2), 128–141. <https://doi.org/10.61404/mutiara.v4i2.483>
- Kahn, M. (2023). Insomnia in infancy, childhood, and adolescence. *Sleep Medicine Clinics*, 18(2), 135–145. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.01.001>
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 37–44.
- Mrljak, R., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of infant massage: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Park, J. (2020). Sleep promotion for preterm infants in the NICU. *Nursing for Women's Health*, 24(1), 24–35.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0–36 months old. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>
- Robi. (2024). Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Suriyanti, Kota Makassar. [Nama Jurnal tidak tersedia], 1–6.
- Stevani. (2026). Hubungan pemijatan pada bayi usia 3–12 bulan dengan kualitas tidur bayi di Dusun Pisang Kecamatan Seluas Kalimantan Barat. [Nama Jurnal tidak tersedia], 9, 1886–1892.
- Sulistyowati, E. A., & Cahyaningtyas, A. Y. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(2), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Suryati, S., & Oktavianto, E. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3–10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(2), 33–40.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>

- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29–33. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>
- Zulfadila, Fauzia, R. L., & Sulistiyaningsih, S. H. (2025). Pijat bayi berhubungan dengan kualitas tidur dan menyusu pada bayi usia 3–4 bulan di Desa Tanjungkarang Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwifery Educational Research Journal)*, 3(1), 10.