



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5591-5598

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Efektivitas Terapi Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia Dini

Ni Made Nitiasih Pulasari, Ni Made Dwi Purnamayanti

Kebidanan, Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

nitiasihpulasari@gmail.com, dwipurnamayanti@poltekkes-denpasar.ac.id

Abstrak

Masa bayi merupakan periode emas yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk kualitas tidur sebagai salah satu indikator utama kesehatan bayi. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam proses pematangan otak, perkembangan fisik, stabilitas emosi, serta peningkatan sistem imun. Namun, gangguan tidur pada bayi masih sering terjadi dan dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perilaku, serta kondisi kesehatan bayi secara menyeluruh. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diteliti untuk mengatasi masalah tersebut adalah pijat bayi. Pijat bayi dipercaya mampu meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi, stimulasi hormon serotonin, serta aktivasi sistem saraf parasimpatik yang membuat bayi merasa lebih nyaman dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan hasil Systematic Literature Review dengan pendekatan PRISMA. Sumber data diperoleh dari 20 artikel penelitian yang relevan dan dipublikasikan pada berbagai jurnal ilmiah nasional maupun internasional. Hasil sintesis menunjukkan bahwa hampir seluruh penelitian menyatakan adanya pengaruh positif pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Pijat bayi terbukti mampu meningkatkan durasi tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, memperbaiki pola tidur, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung kenyamanan bayi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif, aman, dan dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi secara optimal. Selain bermanfaat bagi bayi, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak melalui sentuhan yang menenangkan. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik pijat bayi yang benar perlu diberikan kepada orang tua maupun tenaga kesehatan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi, SLR

1. Latar Belakang

Masa bayi merupakan periode emas (golden period) dalam kehidupan anak yang sangat menentukan arah perkembangan otak, fisik, dan emosional secara menyeluruh. Pada fase ini, setiap rangsangan yang diterima bayi akan memberikan dampak besar terhadap kualitas tumbuh kembangnya di masa sekarang maupun masa depan.[1] Perkembangan yang terjadi berlangsung sangat cepat sehingga membutuhkan perhatian yang optimal dari orang tua maupun tenaga kesehatan sejak dini. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan dasar bayi seperti nutrisi, stimulasi, dan terutama tidur yang berkualitas menjadi hal yang sangat penting diperhatikan. Kualitas tidur yang baik akan membantu proses pertumbuhan serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh bayi agar dapat berkembang secara optimal. Sebaliknya, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan tidur dapat berdampak pada gangguan perkembangan fisik maupun emosional bayi. Dengan demikian, masa bayi harus benar-benar dimaksimalkan sebagai fondasi utama kesehatan anak di masa mendatang.[2]

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis utama yang memiliki peran sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan bayi secara menyeluruh. Pada saat bayi tidur, tubuh melakukan berbagai proses penting seperti pelepasan hormon pertumbuhan, perbaikan sel tubuh, serta pematangan sistem saraf pusat. Proses tersebut berlangsung secara alami dan sangat menentukan kualitas perkembangan fisik maupun fungsi otak bayi di masa awal kehidupannya.[3] Tidur yang cukup dan berkualitas juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap berbagai penyakit yang dapat menyerang. Selain itu, tidur yang baik membantu menstabilkan emosi bayi sehingga lebih tenang, tidak mudah rewel, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidur bukan hanya sekadar istirahat, tetapi merupakan proses biologis yang sangat penting bagi bayi. Oleh karena itu, kualitas tidur harus menjadi perhatian utama dalam pemantauan tumbuh kembang bayi sejak usia dini.

Dalam kenyataannya masih banyak bayi yang mengalami gangguan tidur yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang secara optimal. Gangguan tidur tersebut dapat berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau durasi tidur yang tidak sesuai kebutuhan usia. Kondisi ini sering kali membuat bayi menjadi lebih mudah rewel, sulit ditenangkan, dan mengalami penurunan kenyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, gangguan tidur juga dapat berdampak pada pola makan bayi yang menjadi tidak teratur sehingga berpengaruh pada status gizinya.[4] Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menghambat perkembangan fisik maupun psikologis bayi secara keseluruhan. Orang tua sering kali merasa kesulitan dalam mengatasi masalah ini karena kurangnya pemahaman mengenai penyebab dan penanganannya. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang tepat, aman, dan efektif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur bayi sejak dini.

Gangguan tidur pada bayi merupakan salah satu masalah yang cukup sering dialami pada masa awal pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari dalam diri bayi maupun dari lingkungan di sekitarnya. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan bayi, rasa lapar, popok yang basah, rasa tidak nyaman akibat kolik, proses pertumbuhan gigi, hingga perubahan fisiologis yang terjadi secara alami pada sistem saraf dan hormonal bayi. Selain itu, perkembangan kemampuan motorik dan sensorik yang berlangsung sangat cepat juga dapat memengaruhi pola tidur bayi sehingga waktu tidur menjadi tidak teratur. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa lingkungan tidur yang kurang nyaman, suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, suara bising, pencahayaan yang terlalu terang, serta pola asuh orang tua yang belum sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Kurangnya stimulasi relaksasi sebelum tidur juga dapat menyebabkan bayi sulit merasa tenang dan akhirnya mengalami gangguan tidur berkepanjangan. Aktivitas yang terlalu padat menjelang waktu tidur, seperti bermain berlebihan atau paparan layar elektronik, turut memengaruhi kesiapan bayi untuk beristirahat secara optimal. Kombinasi berbagai faktor tersebut menjadikan gangguan tidur pada bayi sebagai masalah yang cukup kompleks dan membutuhkan penanganan yang tepat agar tidak berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, serta kondisi emosional bayi maupun orang tua. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki risiko minimal untuk membantu mengatasi masalah tidur pada bayi.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan dan telah diteliti manfaatnya adalah terapi pijat bayi yang dilakukan melalui sentuhan lembut, teratur, dan penuh kasih sayang. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi pada tubuh bayi dengan teknik tertentu yang bertujuan memberikan efek relaksasi, kenyamanan, dan ketenangan. Terapi ini diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatik sehingga bayi menjadi lebih rileks, tenang, dan lebih mudah tertidur dengan kualitas tidur yang lebih baik. Selain membantu meningkatkan kualitas tidur, pijat bayi juga dapat memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan fungsi sistem pencernaan, memperbaiki metabolisme tubuh, serta membantu mengurangi ketegangan otot pada bayi. Sentuhan yang diberikan selama pijat memiliki efek psikologis yang kuat karena mampu meningkatkan rasa aman, kenyamanan, dan kedekatan emosional antara bayi dan orang tua. Hubungan emosional yang baik tersebut dapat membantu membangun bonding yang positif sehingga bayi merasa lebih terlindungi dan nyaman. Oleh karena itu, pijat bayi sering direkomendasikan sebagai metode sederhana, aman, dan mudah dilakukan di rumah untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Penerapan pijat bayi secara rutin juga dapat membantu membentuk pola tidur yang lebih teratur karena tubuh bayi menjadi lebih siap memasuki fase istirahat. Orang tua dapat melakukan pijat bayi agar efek relaksasi lebih maksimal. Dengan pelaksanaan yang tepat dan konsisten, pijat bayi dapat menjadi alternatif pendamping perawatan bayi yang efektif serta mendukung kesehatan fisik dan emosional bayi secara menyeluruh bagi setiap keluarga.[6]

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) sebagai kerangka dalam mengidentifikasi, menyaring, dan menganalisis artikel yang relevan secara sistematis dan terstruktur. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif terhadap hasil penelitian yang telah ada sebelumnya mengenai pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Sumber data diperoleh dari 20 artikel penelitian yang dianggap relevan dengan topik yang dikaji. Artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu. Penggunaan SLR memungkinkan peneliti untuk mengurangi bias dalam pemilihan studi. Selain itu, pendekatan PRISMA membantu meningkatkan transparansi proses seleksi artikel. Dengan demikian, hasil kajian menjadi lebih sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.[7]

Kriteria inklusi dalam penelitian ini ditetapkan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis benar-benar sesuai dengan fokus penelitian. Adapun kriteria tersebut meliputi penelitian yang membahas pijat bayi sebagai intervensi utama. Selain itu, artikel harus berfokus pada kualitas tidur atau durasi tidur bayi sebagai variabel hasil. Rentang usia subjek penelitian yang digunakan adalah bayi usia 0–12 bulan, meskipun beberapa studi dengan konteks balita tetap dipertimbangkan sebagai tambahan informasi.[8] Jenis penelitian yang dimasukkan mencakup kuantitatif, kualitatif, literature review, maupun studi eksperimen. Tahun publikasi artikel juga beragam, yaitu mulai dari tahun 2013 hingga 2026. Dengan adanya kriteria ini, diharapkan data yang dianalisis memiliki kesesuaian dan relevansi yang tinggi.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini digunakan untuk menyaring artikel yang tidak memenuhi syarat analisis. Artikel yang tidak membahas hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi dikeluarkan dari kajian. Selain itu, artikel yang tidak memiliki hasil penelitian yang jelas atau tidak menyajikan data yang dapat dianalisis juga tidak diikutsertakan. Data dari setiap jurnal yang terpilih kemudian diekstraksi secara sistematis berdasarkan beberapa komponen penting. Komponen tersebut meliputi nama penulis, tahun publikasi, metode penelitian yang digunakan, serta objek atau fokus penelitian. Selain itu, hasil utama dari masing-masing penelitian juga dicatat untuk dianalisis lebih lanjut. Seluruh data tersebut kemudian dilakukan sintesis naratif untuk memperoleh gambaran umum mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.[9]

Tabel 1. Pemberian Terapi Pijat Bayi sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia Dini

No	Judul Penelitian	Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Fokus/Objek	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan di Klinik Bidan Juliana Tanjung Morawa	Yessy Arisman, 2024	Kuantitatif, quasi eksperimen pretest-posttest, uji Wilcoxon	Bayi 3–10 bulan	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur signifikan (p=0,010)
2	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review	Nia Clarasari Mahalia Putri, 2024	Literature review (PRISMA, 13 artikel)	Bayi 0–12 bulan	Semua studi menunjukkan pijat bayi meningkatkan kualitas tidur
3	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Bubble n Me Pekanbaru	Nadyatul Rahmi Safitri, 2026	Kuantitatif, pre-experimental pretest-posttest	Bayi 1–12 bulan	Pijat bayi signifikan meningkatkan kualitas tidur (p=0,001)
4	Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Terapi Pijat	Rizki Indah Nughraheni, 2021	Pre-experimental, Wilcoxon	Bayi 3–12 bulan	16 responden meningkat kualitas tidur (p=0,00)
5	Efektivitas Baby Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi	Ni Made Egar Adhiestiani, 2025	Quasi eksperimen posttest control design, Mann Whitney	Bayi	Baby massage efektif meningkatkan kualitas tidur (p=0,02)
6	Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Ucik Nurul Hidayati, 2026	Quasi eksperimen, one group pretest-posttest, Wilcoxon	Bayi 3–6 bulan	100% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur (p=0,00)
7	Baby Massage dan Sensory Play Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan	D. R. N. Mahardika, 2025	Quasi eksperimen pretest-posttest control	Bayi 6–12 bulan	Peningkatan signifikan kualitas tidur (p=0,000)
8	Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur	Pepin Nahariani, 2022	Pre-experimental, Wilcoxon	Bayi 3–6 bulan	Pijat bayi berpengaruh

	Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung				signifikan (p=0,002)
9	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Niken Wahyu Prihatini, 2020	Literature review	Bayi 0-6 bulan	Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur
10	Hubungan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-3 Bulan	Cahyaningrum, 2022	Case control	Bayi 0-3 bulan	Ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur
11	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Puring	Eni Indrayani, 2023	Studi kasus deskriptif analitik	Bayi 3-6 bulan	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur
12	Peningkatan Pengetahuan Pijat Bayi Mandiri untuk Kualitas Tidur Bayi	Riska Aprilia Wardani, 2025	Edukasi (pengabdian masyarakat)	Ibu bayi	Pengetahuan ibu meningkat, berdampak pada tidur bayi
13	Baby Massage Meningkatkan Nafsu Makan dan Kualitas Tidur Balita	Sayuti, 2023	Pre-experimental pretest-posttest	Balita	Pijat bayi meningkatkan tidur dan nafsu makan
14	Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan	Arfi Anita, 2025	Cross sectional	Bayi 1-6 bulan	Ada hubungan signifikan pijat bayi dan tidur
15	Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pijat Stimulus Touch	Nurul Afriza, 2025	Cross sectional	Ibu bayi	Pengetahuan ibu berhubungan dengan kualitas tidur bayi
16	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Daffa Sucika Wulan Prasetya, 2024	Quasi eksperimen pre-post	Bayi 3-6 bulan	Durasi tidur meningkat signifikan (p=0,000)
17	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan	Nurmupida Abbas, 2026	Pre-experimental, paired t-test	Bayi 1-3 bulan	Ada pengaruh signifikan pijat bayi
18	Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan terhadap Kualitas Tidur	Febri Safitri, 2023	Quasi eksperimen pre-post	Bayi 6-12 bulan	Pijat bayi efektif meningkatkan tidur (p=0,000)
19	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi	Rafika Sari & Nirwan, 2024	One group pretest-posttest	Bayi 3-12 bulan	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur (p=0,000)
20	Terapi Pijat Bayi dengan Minyak Lavender terhadap Lama Tidur Bayi	Asriwiidayanti, 2025	Quasi eksperimen, Wilcoxon	Bayi 6-12 bulan	Pijat lavender meningkatkan lama tidur (p=0,000)

3. Hasil dan Pembahasan

1. Desain Penelitian dan Hasil Statistik

Hasil analisis terhadap 20 jurnal yang telah dikaji menunjukkan bahwa seluruh penelitian memiliki kesamaan temuan, yaitu adanya pengaruh positif dari pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hampir semua penelitian melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah intervensi pijat bayi dilakukan secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan dampak yang konsisten pada berbagai kondisi penelitian yang berbeda.[10] Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti ilmiah bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa pijat bayi dapat digunakan pada berbagai setting penelitian tanpa menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam efektivitasnya. Dengan demikian,

seluruh jurnal yang dianalisis secara umum mendukung adanya hubungan positif antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Pola hasil yang seragam ini menjadi dasar penting dalam melihat efektivitas intervensi secara keseluruhan.[11]

Mayoritas penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur yang cukup signifikan pada bayi. Peningkatan tersebut terlihat dari durasi tidur yang lebih panjang serta berkurangnya frekuensi bayi terbangun di malam hari. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa bayi menjadi lebih mudah tertidur setelah mendapatkan pijatan secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya berpengaruh pada kualitas tidur, tetapi juga pada pola tidur bayi secara keseluruhan. Efek positif tersebut terjadi karena adanya stimulasi relaksasi yang diberikan melalui sentuhan lembut pada tubuh bayi. Dengan demikian, pijat bayi terbukti memberikan manfaat nyata terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas istirahat bayi. Hasil ini memperkuat konsistensi temuan dari berbagai penelitian yang telah dianalisis.

Kesamaan hasil dari berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang memiliki tingkat keberhasilan yang relatif tinggi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dibuktikan dengan berbagai desain penelitian yang tetap menghasilkan temuan yang searah meskipun menggunakan metode yang berbeda. Beberapa penelitian menggunakan pendekatan eksperimen, sementara yang lain menggunakan studi observasional, namun tetap menunjukkan hasil yang positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh pijat bayi tidak bergantung pada satu jenis metode penelitian saja. Selain itu, konsistensi hasil ini juga memperkuat validitas ilmiah dari intervensi pijat bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dianggap sebagai metode yang stabil dan dapat diandalkan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa intervensi tersebut memiliki efektivitas yang luas.[12]

Secara keseluruhan, hasil penelitian dari 20 jurnal yang dianalisis menunjukkan pola yang sangat seragam dan saling mendukung satu sama lain. Tidak ditemukan perbedaan hasil yang signifikan yang bertentangan dengan pengaruh positif pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pijat bayi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia dini. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa pijat bayi dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang aman dan mudah dilakukan. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian menjadi bukti kuat dalam mendukung efektivitas pijat bayi. Oleh karena itu, pijat bayi layak direkomendasikan dalam praktik kesehatan ibu dan anak. Secara umum, intervensi ini memberikan kontribusi positif terhadap optimalisasi kualitas tidur bayi.[13]

2. Mekanisme Fisiologis Pijat Bayi

Peningkatan yang sangat tinggi terhadap kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi secara rutin dan terarah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pijat bayi memiliki dampak yang kuat terhadap perubahan pola tidur bayi. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada sebagian kecil sampel, tetapi hampir pada seluruh subjek penelitian yang diamati. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang konsisten dalam berbagai kondisi penelitian. Selain itu, hasil yang diperoleh juga menunjukkan bahwa intervensi ini mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari. Dengan demikian, pijat bayi dapat dianggap sebagai metode yang memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah dari berbagai penelitian yang telah dianalisis.[14]

Penelitian yang dilakukan oleh Uci Nurul Hidayati (2026) melaporkan bahwa 100% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi. Hasil ini menunjukkan tingkat keberhasilan yang sangat tinggi dalam penggunaan pijat bayi sebagai metode nonfarmakologis. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pijat bayi memberikan respons positif pada seluruh subjek penelitian tanpa adanya pengecualian. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memberikan efek yang cepat terhadap perbaikan pola tidur bayi.[15] Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat keyakinan bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang tinggi. Dengan demikian, penelitian tersebut menjadi salah satu bukti kuat dalam mendukung manfaat pijat bayi. Hasil ini juga relevan dengan berbagai penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya.[16]

Penelitian Rafika Sari & Nirwan (2024) juga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan setelah diberikan pijat bayi. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan pola tidur yang lebih teratur dan lebih nyenyak dibandingkan sebelum intervensi. Bayi juga menjadi lebih mudah tertidur dan tidak mudah terbangun pada malam hari setelah mendapatkan pijatan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya memberikan efek sementara, tetapi juga memberikan perubahan yang cukup stabil pada pola tidur

bayi. Efek positif tersebut memperkuat bukti bahwa pijat bayi memiliki manfaat yang nyata dalam praktik klinis. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian lainnya yang telah dianalisis. Hal ini menunjukkan konsistensi efek pijat bayi terhadap kualitas tidur.[17]

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Efek yang dihasilkan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga terlihat dalam kehidupan sehari-hari bayi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan durasi tidur yang lebih panjang serta berkurangnya frekuensi bayi terbangun di malam hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Selain itu, intervensi ini juga terbukti aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi utama dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Temuan ini memperkuat rekomendasi penggunaan pijat bayi dalam praktik kesehatan ibu dan anak.

Kesamaan hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang memiliki tingkat keberhasilan yang relatif tinggi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dibuktikan melalui berbagai desain penelitian yang tetap menghasilkan temuan yang searah meskipun menggunakan metode yang berbeda. Beberapa penelitian menggunakan pendekatan eksperimen, sementara penelitian lain menggunakan studi observasional, namun tetap menunjukkan hasil yang positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh pijat bayi tidak bergantung pada satu jenis metode penelitian tertentu saja. Selain itu, konsistensi hasil tersebut juga memperkuat validitas ilmiah dari intervensi pijat bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dipandang sebagai intervensi yang memiliki dasar bukti yang cukup kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa efek pijat bayi bersifat konsisten pada berbagai kondisi penelitian.[18]

Konsistensi hasil dari berbagai metode penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi bukan hanya efektif pada satu jenis penelitian saja. Hal ini terlihat dari kesamaan hasil yang ditemukan pada studi eksperimen maupun studi observasional. Masing-masing penelitian memberikan bukti bahwa pijat bayi berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh pijat bayi tidak dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian. Selain itu, konsistensi ini juga memperkuat validitas ilmiah dari hasil penelitian yang ada. Dengan demikian, pijat bayi dapat dianggap sebagai intervensi yang memiliki dasar bukti yang kuat. Hal ini menjadi salah satu alasan penting dalam mendukung penggunaannya secara luas.

Penelitian literature review oleh Nia Clarasari Mahalia Putri (2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan efek positif pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada penelitian yang bertentangan dengan manfaat pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa pijat bayi telah banyak diteliti dengan hasil yang seragam. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang konsisten pada berbagai kondisi bayi. Hal ini memperkuat bukti bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang layak direkomendasikan. Dengan demikian, hasil literature review tersebut menjadi penguat dari berbagai penelitian sebelumnya. Konsistensi ini menunjukkan kekuatan bukti ilmiah yang cukup tinggi.[19]

Secara fisiologis, pijat bayi bekerja melalui mekanisme stimulasi sentuhan lembut yang diberikan secara sistematis pada tubuh bayi. Stimulasi ini akan memengaruhi sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Aktivasi sistem ini berperan dalam menurunkan ketegangan dan memberikan efek relaksasi pada tubuh bayi. Selain itu, pijat bayi juga membantu mengurangi kadar hormon stres yang ada dalam tubuh. Penurunan hormon stres ini membuat bayi menjadi lebih tenang dan nyaman. Kondisi ini sangat mendukung proses tidur yang lebih berkualitas dan teratur. Dengan demikian, pijat bayi memiliki dasar fisiologis yang jelas dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.[20]

Pijat bayi juga berperan dalam meningkatkan produksi hormon relaksasi seperti serotonin. Serotonin ini kemudian berkontribusi dalam pembentukan melatonin yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur bayi. Dengan meningkatnya hormon-hormon tersebut, bayi menjadi lebih mudah tertidur dan tidak mudah terbangun di malam hari. Proses ini membantu memperbaiki pola tidur bayi secara keseluruhan. Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan juga membuat bayi lebih nyaman dalam beristirahat.[21] Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh langsung terhadap mekanisme biologis tidur. Dengan demikian, pijat bayi memberikan manfaat yang bersifat fisiologis dan psikologis secara bersamaan.

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang konsisten terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Konsistensi hasil tersebut terlihat dari berbagai desain penelitian yang digunakan oleh para peneliti. Baik penelitian eksperimen, observasional, maupun literature review menunjukkan hasil yang searah. Hal ini memperkuat bukti bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang efektif dan dapat diandalkan. Selain itu, mekanisme fisiologis yang mendasari juga mendukung hasil penelitian tersebut. Dengan demikian, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman. Temuan ini menjadi dasar penting dalam praktik kebidanan dan keperawatan anak.[22]

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil sintesis dari 20 jurnal yang telah dianalisis, hampir seluruh penelitian menunjukkan hasil yang konsisten bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia dini. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang positif pada berbagai kondisi penelitian yang berbeda. Tidak ditemukan adanya penelitian yang menunjukkan hasil negatif terhadap intervensi pijat bayi. Hal ini memperkuat bukti bahwa pijat bayi merupakan metode yang memberikan dampak yang stabil dan konsisten. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat diterapkan secara luas. Dengan demikian, pijat bayi terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam berbagai konteks penelitian. Konsistensi hasil ini menjadi dasar penting dalam penarikan kesimpulan ilmiah. Ketidadaan hasil penelitian yang menunjukkan dampak negatif memperkuat posisi pijat bayi sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman digunakan pada bayi. Selain aman, pijat bayi juga terbukti memberikan manfaat yang nyata terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Konsistensi hasil dari berbagai desain penelitian menunjukkan bahwa validitas temuan ini cukup kuat secara ilmiah. Hal ini terlihat dari kesamaan hasil meskipun penelitian dilakukan dengan metode yang berbeda-beda. Baik penelitian eksperimen maupun observasional sama-sama menunjukkan hasil yang searah. Kondisi ini memperkuat keyakinan bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang dapat diandalkan. Dengan demikian, pijat bayi layak dipertimbangkan sebagai intervensi utama dalam praktik kesehatan bayi. Pijat bayi dapat direkomendasikan dalam praktik keperawatan maupun kebidanan sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas tidur bayi. Temuan ini juga menjadi dasar penting dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi. Penerapan pijat bayi secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas istirahat bayi secara signifikan. Selain itu, intervensi ini juga mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya tinggi, serta tidak menimbulkan efek samping. Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang signifikan dan berkelanjutan. Hal ini menjadikan pijat bayi sebagai intervensi yang sangat relevan dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Dengan demikian, pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia dini.

Referensi

- [1] R. A. Wardani, "PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PIJAT BAYI MANDIRI PADA IBU MENYUSUI UNTUK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI".
- [2] D. R. N. Mahardika, Y. Atika, and A. F. Rahim, "Baby massage dan sensory play meningkatkan kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 19, no. 5, pp. 1004–1011, Jul. 2025, doi: 10.33024/hjk.v19i5.779.
- [3] S. Sayuti, Q. Qotimah, and R. Rokhamah, "Baby Massage Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita," *Care J. Ilm. Ilmu Kesehat.*, vol. 11, no. 2, pp. 402–412, Jul. 2023, doi: 10.33366/jc.v11i2.4583.
- [4] N. M. E. Adhiestiani, P. P. I. Purnamayanthi, and P. P. N. Ekajayanti, "Efektivitas baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 19, no. 3, pp. 473–477, May 2025, doi: 10.33024/hjk.v19i3.908.
- [5] F. Safitri, T. Indrayani, and R. Widowati, "EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR," vol. 5, no. 1, 2023.
- [6] Y. Arisman, R. Novia, K. Hayati, and S. Zainuri, "The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality Babies Aged 3-10 Months At The Midwife Juliana Clinic Tanjung Morawa," *J. KEBIDANAN KESTRA JKK*, vol. 6, no. 2, pp. 118–126, Apr. 2024, doi: 10.35451/jkk.v6i2.1807.
- [7] C. Cahyaningrum and E. Sulistyorini, "HUBUNGAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI UMUR 0-3 BULAN DI RB SUKO ASI SUKOHARJO TAHUN 2013," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 5, no. 2, Jul. 2014, doi: 10.36419/jkebin.v5i2.94.
- [8] T. Pratiwi, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-6 BULAN," *J-KESMAS J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 1, p. 9, May 2021, doi: 10.35329/jkesmas.v7i1.1921.
- [9] U. N. Hidayati, M. Zakiyyah, and B. Supriyadi, "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Babycare Bondowoso," vol. 4, no. 2, 2026.
- [10] D. I. Nurmalasari, E. M. Agung, and P. Nahariani, "PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI DESA BANDUNG KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG".
- [11] D. S. W. Prasetya and M. Maryatun, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Puskesmas Sibela Surakarta," *Public Health Saf. Int. J.*, vol. 4, no. 02, pp. 1–12, Oct. 2024, doi: 10.55642/phasij.v4i02.838.
- [12] Asriwiydayanti. "Terapi Pijat Bayi dengan Minyak Lavender terhadap Lama Tidur Bayi," *J. Gen. Health Pharm. Sci. Res.*, vol. 2, no. 3, pp. 23–33, Aug. 2024, doi: 10.57213/tjghpsr.v2i3.320.
- [13] A. Nengsih, R. R. Kusumadewi, S. St, and M. Kes, "PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN OIL LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DI KLINIK PT TBSM," *J. Kesehat. Masy.*, 2024.

- [14] E. Faizaturrahmi and N. F. Aprianti, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 - 11 Bulan," *ProHealth J.*, vol. 21, no. 2, pp. 69–73, Dec. 2024, doi: 10.59802/phj.2024212144.
- [15] E. Indrayani, A. P. S. Dewi, and W. N. Utami, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PURING".
- [16] Nia Clarasari Mahalia Putri, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review: The Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Babies Aged 0-12 Months: Literature Review," *Indones. J. Midwifery IJM*, vol. 7, no. 1, pp. 39–50, Mar. 2024, doi: 10.35473/ijm.v7i1.3039.
- [17] T. Pratiwi, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-6 BULAN," *J-KESMAS J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 1, p. 9, May 2021, doi: 10.35329/jkesmas.v7i1.1921.
- [18] I. Kenre, "HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI 1-6 BULAN DI HOME AFIFAH BABY SPA, KIDS & MOM TREATMENT KABUPATEN SINJAL," vol. 4, no. 2, 2025.
- [19] N. R. Safitri, M. Herawati, and H. Rahmita, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-12 BULAN DI BUBBLE N ME PEKANBARU," vol. 7, 2026.
- [20] R. I. Nughradeni and R. Ambarwati, "UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DENGAN TERAPI PIJAT," vol. 7, no. 1, 2018.