

Efektivitas Pijat Bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi: Literatur Review

Gina Sukriyah Amala¹, Salwa Fadilah Nur Ilahi², Syndu Samarga Putra³, Rifan Irawan⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Keperawatan STIKes Permata Nusantara Cianjur, Indonesia

E-mail: ginaam198@gmail.com

Article Info

Article history:

Received December 02, 2025

Revised December 16, 2025

Accepted December 27, 2025

Keywords:

Baby massage; Infant care;

Infant sleep;

Nonpharmacological therapy;

Sleep quality

ABSTRACT

Sleep is a fundamental physiological requirement that plays a critical role in infant growth and development, particularly during the early months of life. Poor sleep quality in infants may negatively affect physical growth, neurodevelopment, and emotional regulation. Baby massage is widely recognized as a non-pharmacological intervention that may enhance sleep quality by promoting relaxation and physiological comfort. This literature review aims to analyze the effectiveness of baby massage in improving infant sleep quality based on recent scientific evidence. This study is a secondary research using a narrative literature review method. The reviewed studies consistently demonstrated that baby massage significantly improves infant sleep quality. Improvements were indicated by increased sleep duration, reduced frequency of night awakenings, and enhanced deep sleep phases. Several studies also reported additional benefits, including improved appetite and weight gain. Overall, baby massage showed a statistically significant positive effect on sleep quality across various infant age groups. Baby massage is an effective, safe, and practical non-pharmacological intervention for improving infant sleep quality. The findings support its use as part of routine infant care to promote optimal growth and development. However, most reviewed studies employed pre-experimental designs with limited sample sizes. Future research is recommended to utilize randomized controlled trials with larger populations to strengthen the evidence base and explore long-term outcomes.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 02, 2025

Revised December 16, 2025

Accepted December 27, 2025

Keywords:

Pijat bayi; Perawatan bayi;

Tidur bayi; Terapi

nonfarmakologis; Kualitas

tidur

ABSTRAK

Tidur adalah kebutuhan fisiologis mendasar yang memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama selama bulan-bulan awal kehidupan. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik, perkembangan saraf, dan regulasi emosional. Pijat bayi secara luas diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mendorong relaksasi dan kenyamanan fisiologis. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi berdasarkan bukti ilmiah terkini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur, yang menelaah hasil-hasil penelitian sebelumnya tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Data diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah terbit tahun 2019–2025 dan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur. Studi yang ditinjau secara konsisten menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi. Peningkatan ditunjukkan oleh peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi terbangun di malam hari, dan peningkatan fase tidur nyenyak. Beberapa studi juga melaporkan

manfaat tambahan, termasuk peningkatan nafsu makan dan penambahan berat badan. Secara keseluruhan, pijat bayi menunjukkan efek positif yang signifikan secara statistik pada kualitas tidur di berbagai kelompok usia bayi. Pijat bayi adalah intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan praktis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Temuan ini mendukung penggunaannya sebagai bagian dari perawatan bayi rutin untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, sebagian besar studi yang ditinjau menggunakan desain pra-eksperimental dengan ukuran sampel yang terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan uji coba terkontrol secara acak dengan populasi yang lebih besar untuk memperkuat dasar bukti dan mengeksplorasi hasil jangka panjang.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Gina Sukriyah Amala
STIKes Permata Nusantara Cianjur
E-mail: ginaaml98@gmail.com

Pendahuluan

Tidur adalah kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Di awal kehidupan, terutama antara usia 0 dan 3 bulan, tidur berperan dalam mendukung perkembangan otak, sistem saraf pusat, pengaturan suhu tubuh, dan sistem kekebalan tubuh. Menurut Galland dkk. (2019), bayi baru lahir membutuhkan sekitar 14–17 jam tidur per hari, dengan pola tidur yang tidak teratur karena ritme sirkadian mereka belum sepenuhnya terbentuk (Mustika dkk., 2022). Tidur yang berkualitas memungkinkan otak bayi mencapai puncaknya karena tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang cukup tidur dan tidur dalam waktu lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sekaligus memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui sel-selnya. Sebaliknya, gangguan tidur dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi (Lutfiani dkk., 2022).

Salah satu masalah yang dialami ibu adalah bayi yang mengalami kesulitan tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah pijat. Pijat dapat merangsang pelepasan endorfin, yang dapat mengurangi rasa sakit, menenangkan bayi, dan mengurangi frekuensi menangis. Pijat juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Herlinda & Niawati, 2022). Gangguan tidur pada bayi dapat menyebabkan berbagai masalah, mulai dari gangguan perilaku dan kesulitan belajar hingga gangguan perkembangan otak (Ramlah, 2021). Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan imunitas, keterlambatan penyembuhan, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, dampak psikologisnya meliputi ketidakstabilan emosi, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan kognitif. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sangat penting. Beberapa faktor dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, termasuk faktor lingkungan, penyakit, penggunaan obat, kelelahan, stres, dan nutrisi.

Kualitas tidur juga memengaruhi aktivitas dan pertumbuhan bayi. Bayi aktif dengan pertumbuhan normal umumnya mendapatkan cukup tidur (Nurafifah dkk., n.d.). Pijat bayi

adalah jenis layanan kesehatan yang melibatkan terapi sentuhan menggunakan teknik khusus untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi non-farmakologis ini, yang dapat dikombinasikan dengan aromaterapi atau musik, dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh (termasuk sel pembunuh alami), pencernaan, relaksasi, kewaspadaan, mengurangi rasa sakit, kembung, dan kolik, serta penambahan berat badan, pertumbuhan, volume ASI, konsentrasi bayi, dan tidur. Lebih lanjut, pijat bayi meningkatkan ikatan antara orang dewasa dan anak-anak serta meningkatkan aliran darah dan pernapasan (Simanjuntak & Widaningsih, 2025). Untuk memaksimalkan manfaat tidur malam yang nyenyak dan tetap bugar di siang hari, membangun pola tidur yang teratur dan memadai sangat penting. Kurang tidur lebih sulit untuk dipulihkan pada bayi. Membangun pola tidur yang teratur membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Bayi & Bulan, 2023). Pijat adalah terapi sentuhan yang telah dikenal sejak zaman dahulu sebagai terapi tradisional dan dikaitkan dengan kesehatan.

Pijat bayi adalah terapi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tubuh dan perkembangan otak melalui stimulasi pijat yang tepat. Selama masa pertumbuhannya, bayi yang cukup tidur akan mencapai pertumbuhan optimal. Salah satu indikator pertumbuhan yang dapat digunakan sebagai patokan kesehatan bayi adalah penambahan berat badan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur (literature review). Pendekatan ini dilakukan untuk menelaah dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Data yang dikumpulkan berasal dari artikel jurnal ilmiah terpublikasi antara tahun 2019 hingga 2025, yang diperoleh melalui pencarian menggunakan kata kunci seperti *“baby massage”*, *“pijat bayi”*, *“sleep quality”*, dan *“infant sleep”*. Seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur bayi. Dengan demikian, metode ini tidak mengumpulkan data primer, melainkan menginterpretasikan data sekunder dari berbagai sumber ilmiah guna memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas intervensi non-farmakologis tersebut.

Hasil

Para penulis mengidentifikasi lima jurnal ilmiah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, mereka mengekstrak data dari lima artikel yang dipilih. Ekstraksi data dilakukan dengan menganalisis dan mengkategorikan informasi kunci, termasuk nama penulis dan tahun publikasi, judul penelitian, sumber jurnal, metode penelitian, dan hasil penelitian. Hasil ekstraksi data untuk setiap artikel dirangkum dalam Tabel 1.

Table 1. Hasil

No	Penulis dan tahun	Judul	Jurnal	Metode	Hasil
1	Putu Yunia Ulandari AP ¹ , Pande Putu Indah Purnamayant	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan Di Biarose Baby Spa (Jurnal	Jurnal Berita Kesehatan	Pra-eksperimental one group pretest-posttest; sampel 30 bayi (purposive);	Sebelum: 66.7% tidur kurang; sesudah: 100% tidur baik; p=0.000 (<0.05), pijat

	hi ² , Pande Putu Novi Ekajayanti ³ (STIKES Bina Usada Bali) 2025	Berita Kesehatan, Vol. 18 No. 1)		intervensi pijat 1x/minggu selama 1 bulan (15-30 menit, VCO & SOP); uji Wilcoxon	berpengaruh signifikan tingkatkan kualitas tidur .
2	Aris Noviani & Siskana Dewi Rosita (2024)	Efektivitas kualitas tidur bayi dengan baby massage umur 3-11 bulan	<i>Journal of Public Health Innovation</i> Vol. 5 No. 1 (2024)	Quasi eksperimen dengan desain pra-eksperimen satu grup pretest-posttest. Sampel 30 bayi usia 3–11 bulan, analisis menggunakan uji Wilcoxon.	Sebelum dilakukan <i>baby massage</i> , sebanyak 87,9% bayi memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Setelah dilakukan <i>baby massage</i> , sebanyak 90,9% bayi memiliki kualitas tidur yang baik.
3	Andi Chusnul Chotimah, Haerul P, Khumaidi Arief (2023)	Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M. Kes Kota Makassar	<i>Journal of Health Quality Development</i> , Vol.3 No.2, Desember 2023	Pra-eksperimental, one group pretest-posttest design, sampel 32 bayi usia 3–6 bulan, purposive sampling	Sebelum intervensi: 53,1% bayi kualitas tidur cukup. Setelah intervensi: 75% bayi kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon p=0,001
4	Sevi Lestiya Rini Handayani, Maryatun (2024)	Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta	Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Vol.2 No.4, Oktober 2024	Deskriptif, studi kasus, 2 responden bayi usia 0–6 bulan, pemijatan 3x/minggu selama 2 minggu, instrumen BISQ	By. S: skor BISQ meningkat dari 7 → 15 (tidur baik). By. A: skor BISQ meningkat dari 6 → 13 (tidur baik).
5	Dwi Herdianti Nova Lita & Rosa Susanti (2024)	Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafsu makan dan kenaikan berat badan pada bayi	<i>Journal of Midwifery Care</i> , Vol.5 No.1, 2024	Quasi-eksperimen, non-randomized pretest-posttest design, sampel 30 bayi usia 6–12 bulan	Terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap: kenaikan berat badan (p=0,003), peningkatan nafsu makan (p=0,000), dan kualitas tidur bayi (p=0,000).

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki dampak positif pada kualitas tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur didefinisikan sebagai peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi terbangun di siang hari, dan peningkatan tidur nyenyak. Hal ini memperkuat gagasan bahwa tidur memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada tahap awal kehidupan (Sulfianti dkk., 2023). Tidur adalah kebutuhan fisiologis dasar yang memainkan peran penting dalam proses ini. Ketika bayi tidur nyenyak, otak melepaskan hingga

75% hormon pertumbuhan, yang merangsang perkembangan jaringan dan organ (Bayi & Bulan, 2023). Gangguan tidur dapat menghambat pertumbuhan optimal, sehingga kualitas tidur merupakan fondasi utama (Suryati dkk., 2019). Pada usia 0–3 bulan, tidur mendukung perkembangan otak, sistem saraf pusat, pengaturan suhu tubuh, dan sistem kekebalan tubuh.

Bayi yang tidur nyenyak mengalami pertumbuhan otak puncak, dengan produksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih tinggi daripada saat terjaga. Oleh karena itu, tidur yang lama memungkinkan perbaikan dan pembaruan sel-sel tubuh, sehingga pertumbuhan dan perkembangan dapat mencapai potensi maksimalnya (Lutfiani dkk., 2022). Pijat bayi merupakan intervensi tradisional untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Ayu, 2019). Teknik ini melibatkan usapan lembut dan perlahan di seluruh tubuh bayi, dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung (Sinaga & Laowo, 2020). Sentuhan lembut ini menciptakan rasa nyaman, membantu bayi tidur lebih nyenyak dan mengurangi tangisan akibat kelelahan (Safitri dkk., 2016). Selain manfaat tidur, pijat bayi juga memberikan stimulasi motorik yang positif. Gerakan memijat memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Prasetyo, 2017). Di Indonesia, pijat bayi dikenal sebagai terapi tertua, yang diwariskan dari generasi ke generasi sejak zaman dahulu (Siahaan & Revine, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur, pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, yang ditunjukkan oleh peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi terbangun, dan tidur yang lebih nyenyak. Pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan bermanfaat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan desain pra-eksperimental dengan ukuran sampel kecil, oleh karena itu penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih baik diperlukan untuk meningkatkan bukti ilmiah.

Daftar Pustaka

- Al-Attraqchi, A., Sahib, H., Al-Hasseni, J., & Mohammed, M. (2019). The Vitro Study Effect of Ginger Extracts on Fungal Isolated From a Suppurative Otitis Media and Externa. *Iraqi Journal of Medical Sciences*, 17(1), 4–11. <https://doi.org/10.22578/ijms.17.1.2>
- Andriani, P. (2022). *Prosiding PKM-CSR, Vol. 5 (2022) e-ISSN: 2655-3570*. 5, 3–6.
- Ayu, N. G. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan. *Kesehatan*, 8487(2), 1–6.
- Bayi, P., & Bulan, U. (2023). *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2023 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. 5(2), 242–251.
- Herlinda, & Niawati, I. (2022). Influence of infant massage on increasing the quality of infant sleep in bpm i simpang kandis, bengkulu city. *Kebidanan Besurek*, 7(1), 16–21.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2016). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 6(2), 14–17.

- Lestari, F., & Lestari, U. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Rumah Sakit Nurul Hasanah Aceh Tenggara 2023 The Effect of Baby Massage on the Quality of Baby ' s Sleep at Nurul Hasanah Hospital Southeast Aceh 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1756–1761.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., & Putri, Y. Y. (2022). *Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi*. 37–44.
- Mustika, E., Abukasim, S., & Novianty, N. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 3 Bulan*. 4(4), 419–424.
- Nurafifah, D., Impartina, A., Kusbiantoro, D., Rusdiana, M., & Lamongan, U. M. (n.d.). *Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Baby*. 11(01).
- Safitri, F., Suryani, L., & Rahmi, N. (2016). Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 29–34.
- Siahaan, E., & Revine, J. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Simanjuntak, H., & Widaningsih, I. (2025). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan di Karawang Jurnal Media Informatika [JUMIN]*. 6(5), 2701–2704.
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealtico*, 3(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v3i6.764>
- Suryati, S., Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), 75. <https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215>