

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori Batita

2.1.1 Definisi Masa Batita (Toddler)

Masa Batita (*Toddler*) merupakan fase perkembangan penting yang membentang dari usia satu hingga tiga tahun. Namun, secara spesifik, rentang usia dua hingga tiga tahun sering diidentifikasi sebagai masa krusial di mana anak mulai beralih dari ketergantungan penuh menuju kemandirian. Pada fase ini, anak mengalami percepatan dalam kemampuan berbicara dan keterampilan motorik kasar, yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi lingkungan secara lebih luas (Prasma et al., 2021).

Masa Batita (*Toddler*) merupakan periode kritis yang sangat penting dalam perkembangan anak, sebab pertumbuhan dan kemajuan yang dicapai pada fase ini akan menjadi landasan dan penentu kualitas tumbuh kembang di fase kehidupan berikutnya. Pada periode ini, terjadi akselerasi signifikan pada berbagai aspek perkembangan, meliputi kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensi. Selain aspek kognitif dan perilaku, dasar-dasar perkembangan moral dan kepribadian anak juga mulai dibentuk pada masa *toddler*. Bersamaan dengan itu, sistem organ tubuh anak turut mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang fundamental (Prasma et al., 2021).

Karakteristik utama perkembangan pada usia 2-3 tahun meliputi perkembangan fisik (pertumbuhan stabil, peningkatan koordinasi) dan

psikososial yang menonjol. Pada aspek psikososial, anak mulai mengembangkan konsep diri dan sering menunjukkan ekspresi diri yang kuat (Susanto, 2024).

Periode usia 1-3 tahun (masa batita) merupakan tahap perkembangan yang sangat krusial, ditandai oleh perubahan besar dan pesat pada aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pada rentang usia ini, anak mengalami kemajuan signifikan dalam berbagai kemampuan, termasuk motorik, berbahasa, dan interaksi sosial. Secara fisik, terjadi peningkatan yang stabil pada tinggi dan berat badan, serta perkembangan otak yang terus berlangsung secara substansial. Selain itu, pada usia ini, anak mulai menunjukkan dorongan untuk mandiri dan aktif mengembangkan kemampuan berpikir, berbicara, serta menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu faktor esensial yang sangat memengaruhi kualitas tumbuh kembang anak batita adalah kualitas tidur (Astutik et al., 2025).

2.1.2 Karakteristik Anak Usia

1. Regulasi Emosi Belum Matang

Pada usia ini, bagian otak yang mengatur emosi (*amygdala*) berkembang lebih cepat daripada bagian otak yang mengatur logika (*prefrontal cortex*).

- a. *Temper Tantrum*: Merupakan manifestasi dari ketidakmampuan mengungkapkan keinginan secara verbal. Anak merasa frustrasi karena "ingin mandiri" tapi "kemampuan fisik/bahasa terbatas."
- b. *Egosentrisme*: Anak merasa dunia berputar di sekitar mereka. Mereka belum memahami konsep berbagi atau perspektif orang lain.
- c. *Separation Anxiety*: Masih ada sisa-sisa kecemasan berpisah dari pengasuh, namun mulai berganti dengan keinginan untuk eksplorasi (Altmann & Hill, 2019).

2. Aktivitas Fisik Meningkat

Secara motorik, anak usia 2-3 tahun berada pada fase perkembangan otot besar yang sangat pesat.

a. Eksplorasi Tanpa Henti

Mereka mulai bisa berlari, memanjat, dan menendang bola. Energi mereka seolah tidak terbatas karena mereka sedang menguji batas kemampuan fisiknya.

b. Motorik Halus

Mulai bisa memegang krayon dengan jari (bukan telapak tangan lagi) dan menyusun balok bertingkat.

c. Hasrat Otonomi

Sering mengucapkan kata "Aku sendiri!" sebagai tanda perkembangan motorik yang ingin mereka kuasai sepenuhnya (UNESCO, 2021).

3. Mudah Lelah & Mudah Tersimulasi

Meskipun energinya tinggi, sistem saraf anak usia ini sangat peka terhadap lingkungan.

a. *Sensory Overload*

Suara keras, lampu terang, atau kerumunan orang dapat membuat anak merasa kewalahan (*overstimulated*), yang seringkali berujung pada ledakan emosi.

b. Kelelahan Tersembunyi

Berbeda dengan orang dewasa yang lelah akan diam, anak usia 2-3 tahun yang kelelahan justru sering tampak menjadi "hiperaktif" atau sulit ditenangkan karena tubuh mereka memproduksi hormon stres (kortisol).

4. Ritme Sirkadian Belum Stabil

Ritme tidur dan bangun (jam biologis) anak pada usia ini masih dalam tahap transisi.

a. Perubahan Pola Tidur

Banyak anak mulai menolak tidur siang (nap transition), padahal tubuh mereka masih sangat membutuhkannya.

b. Gangguan Tidur

Mimpi buruk atau *night terrors* sering muncul di usia ini karena imajinasi mereka mulai berkembang pesat namun mereka belum bisa membedakan kenyataan dan fantasi.

c. Kebutuhan Rutinitas

Ritme sirkadian mereka sangat bergantung pada rutinitas yang konsisten (jam makan dan jam tidur yang sama setiap hari) untuk membantu tubuh mengenali waktu istirahat (Astutik et al., 2025).

2.1.3 Perkembangan Anak Usia 2-3 Tahun

Berikut adalah perkembangan anak usia 2-3 tahun (*toddler*) menurut (Ahzani et al., 2024):

1. Perkembangan Psikoseksual (Teori Sigmund Freud)

Pada rentang usia 1-3 tahun, anak berada dalam Fase Anal.

a. Fokus Kepuasan

Kesenangan anak berpusat pada area anus, terutama melalui aktivitas menahan dan mengeluarkan feses.

b. Latihan Kebersihan (*Toilet Training*)

Ini adalah tugas perkembangan utama. Pengalaman anak selama *toilet training* (apakah terlalu keras atau penuh dukungan) akan sangat memengaruhi pembentukan karakter anak di masa depan, seperti sifat disiplin dan keteraturan.

2. Perkembangan Psikososial (Teori Erik Erikson)

Anak usia 2-3 tahun berada dalam tahap *Autonomy vs Shame and Doubt* (Kemandirian vs Rasa Malu dan Ragu).

a. Otonomi

Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan lingkungannya. Mereka sering menunjukkan keinginan untuk melakukan sesuatu sendirian (seperti makan atau memakai baju sendiri).

b. Pembatasan

Jika orang tua terlalu membatasi atau mempermalukan anak saat mereka gagal melakukan sesuatu, anak akan mengembangkan rasa ragu terhadap kemampuannya dan rasa malu yang mendalam.

3. Perkembangan Kognitif (Teori Jean Piaget)

Anak usia 2-3 tahun berada dalam masa peralihan ke tahap Pra-operasional.

a. Egosentrisme

Anak masih memiliki sudut pandang yang sangat terpusat pada dirinya sendiri. Mereka berasumsi bahwa orang lain melihat, mendengar, dan merasakan hal yang sama persis seperti yang mereka rasakan.

b. Fungsi Simbolik

Anak mulai mampu menggunakan kata-kata atau simbol untuk mewakili objek atau benda yang tidak ada di depan mata mereka.

c. Metode Belajar

Anak belajar melalui proses *Trial and Error* (coba-coba) saat berinteraksi dengan benda di sekitarnya.

4. Perkembangan Motorik (Fisik)

a. Motorik Kasar

Anak sudah mampu berlari, menaiki tangga dengan meletakkan satu kaki pada setiap anak tangga, dan mulai bisa melompat.

b. Motorik Halus

Kemampuan tangan semakin terampil, seperti mampu menyusun balok menjadi menara, mencoret-coret dengan krayon, dan memutar gagang pintu.

5. Faktor yang Memengaruhi Perkembangan

a. Hormon Pertumbuhan

Pertumbuhan fisik anak sangat dipengaruhi oleh Hormon Pertumbuhan (*Growth Hormone*). Buku tersebut menegaskan bahwa hormon ini disekresikan secara optimal saat anak sedang tidur.

b. Faktor Psikologis

Gangguan emosional atau ketidakmampuan anak dalam mencapai rasa otonomi dapat membuat anak menjadi cemas dan rewel.

c. Stimulasi

Pemberian rangsangan atau stimulasi yang tepat (seperti sentuhan atau interaksi) sangat krusial untuk memacu kematangan fungsi organ dan sistem saraf anak.

2.2 Konsep *Kids massage*

2.2.1 Definisi *Kids massage*

Kids massage atau pijat anak adalah wujud nyata dari pengungkapan kasih sayang dan merupakan cara penting bagi orang tua untuk menjalin ikatan emosional dengan anak melalui sentuhan kulit. Sentuhan dan pelukan dari ibu diakui sebagai kebutuhan dasar yang esensial bagi anak. Sentuhan yang diwujudkan dalam pijatan lembut berfungsi sebagai stimulus penting yang berperan vital dalam mengoptimalkan tumbuh kembang *toddler*. Selain itu, pijat merupakan bentuk terapi sentuh tertua yang dikenal manusia (Panglipurwati & Hamim, 2023).

Sentuhan yang diberikan oleh orang tua atau pengasuh utama pada kulit *toddler* tidak hanya memberikan relaksasi, tetapi juga menjadi sarana untuk menciptakan ikatan emosional (*bonding*) yang lebih erat. Usapan dan urutan yang diberikan mampu meningkatkan kenyamanan dan ketenangan, yang berdampak positif pada peningkatan kualitas tidur dan pengurangan episode rewel pada *toddler*. Selain efek relaksasi dan ikatan, penelitian terbaru menunjukkan efektivitas pijat anak dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi, terutama jika dilakukan secara teratur. Penerapan teknik pijat yang benar juga berperan dalam memperkuat otot, mendukung perkembangan motorik, dan memberikan rasa aman yang sangat penting bagi kesehatan mental dan psikologis *toddler* (Halimatusyaadiah et al., 2021).

2.2.2 Mekanisme Kerja Pijat untuk Rileksasi dan Tidur

Stimulasi pijat memiliki peran penting dalam siklus tidur *toddler* melalui peningkatan hormon serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter kunci yang mengatur suasana hati, nafsu makan, dan, yang terpenting, siklus tidur. Sentuhan lembut saat pijatan merangsang pelepasan serotonin, meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres. Peningkatan kadar serotonin ini kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang mengatur ritme sirkadian (siklus bangun-tidur) yang diproduksi di kelenjar pineal. Khususnya, pijatan yang dilakukan menjelang tidur malam terbukti meningkatkan kualitas tidur anak, ditandai dengan tidur yang lebih nyenyak dan jarang terbangun. Mekanisme ini melibatkan penekanan sistem aktivasi retikularis suatu sistem yang mengontrol kewaspadaan otak sehingga anak dapat mencapai kondisi tidur yang lebih dalam. Studi menunjukkan bahwa pijat rutin mempersingkat waktu tidur, meningkatkan konsentrasi saat bangun, dan menstabilkan perkembangan motorik. Kualitas tidur optimal sangat penting karena merupakan fase puncak produksi hormon pertumbuhan, yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Dengan demikian, *Kids massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif, meningkatkan keseimbangan hormonal untuk pola tidur yang lebih baik, yang pada akhirnya mendorong tumbuh kembang bayi secara optimal (Wardani et al., 2023).

2.2.3 Manfaat *Kids massage*

1. Manfaat Fisiologis

Pijat yang bersifat menenangkan secara signifikan menurunkan kadar Kortisol (hormon stres) dalam air liur (*saliva*). Penurunan stres fisiologis ini menghemat energi *toddler* yang kemudian dapat dialokasikan untuk pertumbuhan (Abukasim & Novianty, 2025). Teknik pijatan perut mengikuti jalur usus (*I love U*) secara mekanis membantu mengeluarkan gas dan melancarkan peristaltik, yang efektif dalam mengurangi frekuensi dan durasi tangisan kolik (Putri et al., 2025).

Intervensi pijat bayi menghasilkan efek penenangan, yang membuat bayi menjadi lebih rileks dan tidak rewel karena kelelahan, sehingga mendukung kualitas tidur yang lebih baik dan nyenyak. Secara fisiologis, kondisi ini disebabkan oleh kemampuan *Kids massage* dalam menurunkan kadar hormon stres pada *toddler*, sekaligus meningkatkan tingkat imunitas tubuh. Peningkatan daya tahan tubuh ini menjadikan bayi tidak mudah sakit, yang mana sakit merupakan faktor penghambat tumbuh kembang. Dengan terkontrolnya stres dan terhindarnya dari penyakit, *toddler* dapat mencapai peningkatan berat badan yang optimal (Noorhasanah et al., 2024).

2. Manfaat Psikologis

Manfaat *Kids massage* juga mencakup aspek psikologis, khususnya dalam membina ikatan emosional (*bonding*) antara orang tua dan anak. Kontak fisik dan perhatian penuh selama sesi pijat

menciptakan pengalaman sentuhan yang hangat dan penuh kasih sayang, yang mempererat hubungan batin mereka. Lebih lanjut, pijatan efektif dalam meredakan stres dan ketegangan pada anak, serta meringankan gangguan pencernaan seperti kembung dan sembelit. Dengan merangsang pelepasan hormon endorfin, *Kids massage* menciptakan ketenangan emosional yang mendalam, membuat *toddler* merasa aman dan tenteram (Setiawandari, 2019).

3. Manfaat Perkembangan

Kids massage merupakan manifestasi dari kasih sayang antara orang tua dan anak dan berfungsi sebagai terapi sentuh atau stimulasi yang vital untuk merangsang perkembangan motorik *toddler*. Penelitian menunjukkan bahwa pemijatan dapat mempercepat perkembangan motorik. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa sebelum intervensi pijat, hanya 11 dari 25 bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang, sementara 14 bayi tidak. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya sentuhan atau pijatan teratur, status gizi, kurangnya pemahaman ibu tentang manfaat pijat bayi, perawatan selama kehamilan dan pascanatal, serta status sosial ekonomi. Setelah dilakukan pijat bayi, jumlah bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang meningkat menjadi 15 dari 25 bayi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa rangsangan sentuhan kulit/pijat ringan yang berkualitas merangsang saraf otak untuk mengendalikan aktivitas motorik, yang secara langsung meningkatkan perkembangan motorik kasar (Merida & Hanifa, 2021).

Secara mekanisme, sentuhan lembut yang terjadi selama pijat bayi berinteraksi langsung dengan ujung-ujung saraf pada permukaan kulit. Pesan sensorik ini kemudian diteruskan ke otak melalui jaringan saraf di sumsum tulang belakang. Selain itu, sentuhan juga merangsang peredaran darah, memastikan suplai oksigen segar yang lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh. Aliran oksigen yang optimal ini menciptakan keseimbangan antara anggota gerak dan otak, yang pada akhirnya menjadi faktor kunci dalam percepatan perkembangan motorik pada bayi (Merida & Hanifa, 2021).

2.2.4 Waktu Pijat Batita

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, artinya dimulai dari usia 0 hari, sampai usia 12 bulan. Jika pijat dilakukan di usia di atas 12 bulan, masuk kategori pijat batita dan balita. Semakin awal usia bayi dipijat, maka manfaatnya akan semakin besar. Pemijatan dapat dilakukan setiap hari, jika orang tua bayi yang melakukan pijatan, waktu terbaik adalah malam hari sebelum tidur agar bayi atau anak tidur lebih nyenyak dan lebih rileks. Atau pagi hari saat bayi atau anak baru bangun tidur, terutama saat anak dalam kondisi senang dan terjaga. Tetapi jika terapis pijat yang melakukan pijatan, pastikan anak tidak dipijat dalam kondisi lapar dan mengantuk, karena akan mengakibatkan anak rewel dan tidak nyaman (Kaban, 2023).

2.2.5 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Pada Pijat Batita

1. *Toddler* dalam keadaan sehat (tidak dalam keadaan demam)
2. Perhatikan respon bayi (apakah nyaman atau tidak, dalam kondisi lapar atau tidaknya)
3. Fokus pada *toddler*
4. Komunikasi disesuaikan dengan *toddler*
5. Jika *toddler* menangis dan rewel, aktivitas pijat *toddler* sebaiknya dihentikan dulu
6. Sediakan musik, mainan, ataupun makanan ringan sesuai usia untuk mengalihkan perhatian *toddler* dan membuat *toddler* lebih tenang.
7. Libatkan orang tua atau orang yang membuat *toddler* nyaman (Setiawandari, 2019)

2.2.6 Persiapan Sebelum Pijat Batita

1. Pastikan tangan dalam keadaan bersih.
2. Sebelum dilakukan pemijatan, cuci tangan terlebih dahulu, lalu gosok-gosokkan kedua telapak tangan agar hangat.
3. Kuku pemijat harus pendek dan hindari pemakaian perhiasan yang bisa menggores kulit *toddler*, contohnya: cincin dan jam tangan.
4. Ruangan untuk memijat nyaman dan sejuk.
5. *toddler* sudah makan atau minum +/- 30 menit sesudah 1 jam, artinya *toddler* tidak dalam keadaan lapar dan tidak dalam keadaan ngantuk.
6. Letakkan *toddler* di atas matras atau kain rata yang lembut dan bersih.
7. Terapis duduk yang nyaman, sopan dan tenang.

8. Pastikan ayah atau ibu dalam keadaan rileks (jika pijat *toddler* dilakukan oleh orang tua)
9. Sediakan popok, baju ganti, dan minyak *toddler* (baby oil atau lotion).
10. Sebelum pijat dilakukan, mintalah izin kepada *toddler* dengan cara memperhatikan dan membelai wajah dan kepala *toddler* sambil mengajak bicara (Kaban, 2023).

2.2.7 Minyak Yang Digunakan

Minyak pijat yang digunakan sebaiknya minyak yang tidak mengandung parfum sintetis, melainkan dari bahan alami terutama dari kacang-kacangan dan biji-bijian, atau hanya minyak dasar atau minyak pelarut saja.

1. Minyak zaitun. Kaya lemak dan baik untuk kulit kering.
2. Minyak bunga matahari. Jenis minyak yang bagus dan tidak berbau, sangat dianjurkan dan dapat digunakan untuk bayi prematur.
3. Minyak kelapa. Minyak ini sangat baik untuk memijat (Setiawandari, 2019).

2.2.8 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Selama Pemijatan

Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut:

1. Agar *toddler* nyaman dan tenang saat dilakukan pemijatan, selama pemijatan selalu menjaga kontak mata agar anak merasa diperhatikan, lakukan komunikasi, mengajak anak bernyanyi, atau memberi anak mainan, terbukti sangat efektif untuk membuat anak senang saat dipijat.

2. Putar lagu anak-anak yang sering didengar anak, agar anak sabar saat dipijat.
3. Pemijatan diawali dengan sentuhan yang lembut dan ringan, secara perlahan dan bertahap
4. tambahkan tekanan pijatan sesuai kebutuhan. Setiap anak memiliki tekanan yang berbeda-beda tergantung dari berat badan dan usia anak. Tetapi pijatan hanya boleh dilakukan dengan tekanan ringan dan sedang.
5. Lumuri minyak pijat atau lotion di seluruh permukaan tubuh anak yang akan dipijat.
6. Pijat dimulai dari kaki, umumnya anak lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung. Tetapi jika anak sudah aktif dan mudah bergerak, lakukan pijat pada area terdekat lebih dahulu, baru dilanjutkan ke bagian terdekat lainnya hingga semua area dipijat.
7. Agar anak tidak trauma di kemudian hari, jika anak menangis, hentikan dulu pemijatan, dan coba tenangkan anak lebih dahulu. Hentikan pemijatan karena mungkin anak mengharapkan untuk digendong atau sudah sangat ingin tidur.
8. Lap atau mandikan anak segera setelah pemijatan berakhir agar anak merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak anak. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, anak cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.

9. Hindarkan mata anak dari baby oil/lotion (Kaban, 2023).

2.2.9 Kondisi Batita Yang Tidak Boleh Dipijat

1. Anak dalam kondisi demam (suhu tubuh di atas 37,5 °C)
2. Anak dengan riwayat penyakit jantung
3. Anak mengalami kelainan pada ekstremitas secara anatomi dan fungsi, misalnya: lumpuh kaki, polio, dan lain-lain)
4. Anak sering kejang tanpa diawali demam tinggi
5. Anak mengalami kulit pecah-pecah, ruam, bisul-bisul kecil ataupun memar sebagian besar permukaan tubuhnya.
6. Anak baru imunisasi. Pijat bisa dilakukan 2x24 jam setelah imunisasi
7. Anak baru selesai makan atau minum. Pijat area perut baru bisa dilakukan setelah 30 menit setelah makan dan minum.
8. Bila anak rewel, memaksakan pijat saat rewel bisa menjadi trauma dan menolak pijat anak selanjutnya
9. Membangunkan bayi atau balita hanya untuk dipijat (Kaban, 2023)

2.2.10 Teknik Pijat Batita

Mekanisme kerja pijat dalam memperbaiki kualitas tidur batita terjadi melalui beberapa jalur fisiologis. Gerakan usapan ini efektif dalam melancarkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Pijatan lembut dapat meringankan ketegangan otot dan menyebabkan relaksasi otot-otot secara keseluruhan, yang pada gilirannya membuat batita menjadi lebih tenang dan memudahkan anak untuk tertidur. Dengan melaksanakan terapi pijat secara rutin (disarankan 2-3 kali) dalam durasi sekitar 15 menit, praktik

ini terbukti dapat berkontribusi dalam perbaikan kualitas tidur balita menjadi lebih baik (Duarba, 2024).

Intervensi pijat pada kelompok bayi matur serta batita dilakukan dalam durasi 15 menit. Prosedur pemijatan ini memiliki sifat fleksibel, di mana tahapan gerakan tidak harus dilakukan secara berurutan. Selain itu, pemberian stimulasi dapat dihentikan sewaktu-waktu apabila anak menunjukkan tanda-tanda penolakan, meskipun seluruh rangkaian gerakan belum terselesaikan. Dalam pelaksanaannya, setiap jenis gerakan diberikan pengulangan sebanyak enam kali. Berikut ini merupakan teknik dan prosedur stimulasi pijat batita (Anak Usia 2-3 Tahun) (Setiawandari, 2019):

1. Pijatan kaki



Gambar 2. 1 Milking Kaki

Sumber: Ratnadewi.me

- a. *Milking India*: Teknik memerah yang dilakukan dengan menggenggam pangkal paha menggunakan kedua tangan (seperti memegang pemukul softball), kemudian digerakkan secara berkesinambungan menuju tumit.

- b. *Milking Swedia*: Merupakan kebalikan dari teknik India, yakni melakukan pemijatan dari arah pergelangan kaki menuju pangkal paha untuk memperlancar aliran darah ke jantung.



Gambar 2. 2 Squeezing Kaki

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan perasan yang dilakukan dengan cara menggenggam dan memutar secara lembut mulai dari pangkal paha hingga ke ujung kaki.



Gambar 2. 3 Thumb after Thumb

Sumber: Ratnadewi.me

- c. Penekanan telapak kaki secara bergantian menggunakan kedua ibu jari dari arah tumit menuju jari kaki.

- d. Memberikan tekanan lembut pada setiap jari kaki yang diakhiri dengan tarikan kecil yang halus.
- e. Penekanan pada area punggung kaki menggunakan ibu jari secara bergantian menuju ke arah jari-jari.

2. Area Dada



Gambar 2. 4 Butterfly

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan yang menyerupai sayap kupu-kupu, dimulai dengan meletakkan tangan di tengah dada, lalu mengarah ke atas dan samping luar tubuh, kemudian kembali ke titik tengah tanpa memutuskan kontak kulit.



Gambar 2. 5 Cross

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan pijatan menyilang menggunakan telapak tangan dari area pinggang menuju bahu secara diagonal, dilakukan bergantian antara sisi kanan dan kiri

3. Area Perut



Gambar 2. 6 Mengayuh

Sumber: Ratnadewi.me

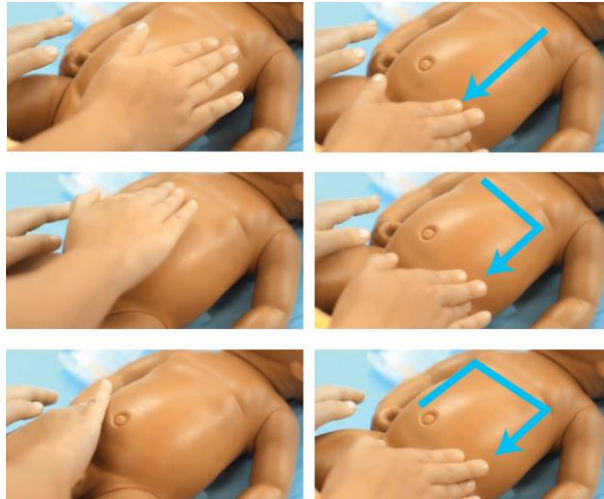
Menggerakkan telapak tangan dari bawah tulang iga ke arah bawah pusar secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dengan tekanan yang halus.



Gambar 2. 7 Bulan-Matahari

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan melingkar searah jarum jam. Tangan kanan membentuk setengah lingkaran (bulan), disusul tangan kiri yang membentuk lingkaran penuh (matahari).



Gambar 2. 8 I Love You

Sumber: Ratnadewi.me

Serangkaian gerakan membentuk huruf "I" di sisi kiri perut, huruf "L" terbalik dari kanan atas ke kiri bawah, dan huruf "U" terbalik dari kanan bawah menuju kiri bawah untuk membantu kelancaran sistem pencernaan.



Gambar 2. 9 Walking

Sumber: Ratnadewi.me

Memberikan tekanan ringan menggunakan ujung jari telunjuk, tengah, dan manis yang digerakkan seperti melangkah dari sisi kanan perut ke kiri. Prosedur diakhiri dengan menekan lutut perlahan ke arah perut.

4. Area Lengan dan Tangan



Gambar 2. 10 Milking (India & Swedia) Tangan

Sumber: Ratnadewi.me

Sama dengan teknik pada kaki, pemijatan dilakukan dari bahu ke pergelangan tangan (*India*) dan sebaliknya dari pergelangan tangan ke bahu (*Swedia*).



Gambar 2. 11 Rolling Tangan

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan seperti menggulung yang menggunakan kedua telapak tangan dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



Gambar 2. 12 Squeezing Tangan

Gerakan memeras dengan lembut menggunakan kedua tangan sepanjang lengan.



Gambar 2. 13 *Thumb After Thumb & Spiral* Tangan

Sumber: Ratnadewi.me

Pijatan pada telapak dan punggung tangan menggunakan ibu jari, baik secara linear (bergantian) maupun dengan gerakan melingkar (*spiral*).



Gambar 2. 14 Finger Shake

Sumber: Ratnadewi.me

Memberikan tarikan dan goyangan lembut pada setiap jari tangan sebagai relaksasi akhir pada area lengan.

5. Area Punggung



Gambar 2. 15 Spiral Punggung

Sumber: Ratnadewi.me

Menggunakan tiga jari untuk membuat lingkaran-lingkaran kecil di sepanjang otot di sisi kanan dan kiri tulang punggung, mulai dari bahu hingga bokong. Gerakan penutup berupa usapan lembut menggunakan ujung jari dari arah leher menuju ke bawah sebagai efek penenang.

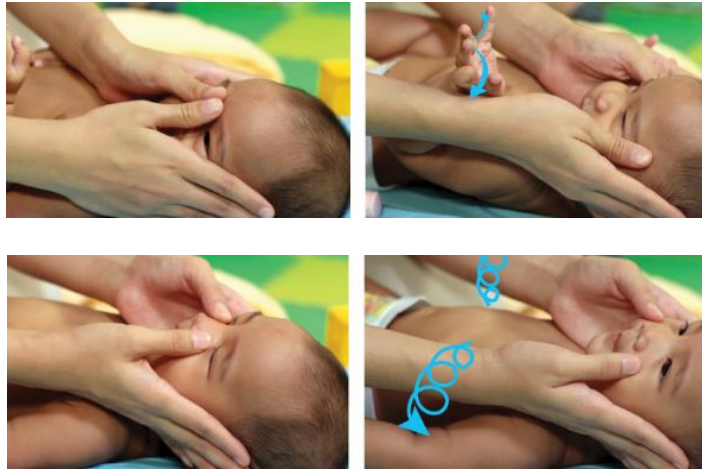
6. Area Wajah



Gambar 2. 16 Cares Love

Sumber: Ratnadewi.me

Gerakan mengusap dahi, pelipis, dan pipi dari tengah ke samping seperti sedang membuka lembaran buku.



Gambar 2. 17 Relax & Circle Down

Sumber: Ratnadewi.me

Pijatan pada area di atas alis dan pangkal hidung hingga tulang pipi dengan gerakan melingkar kecil.

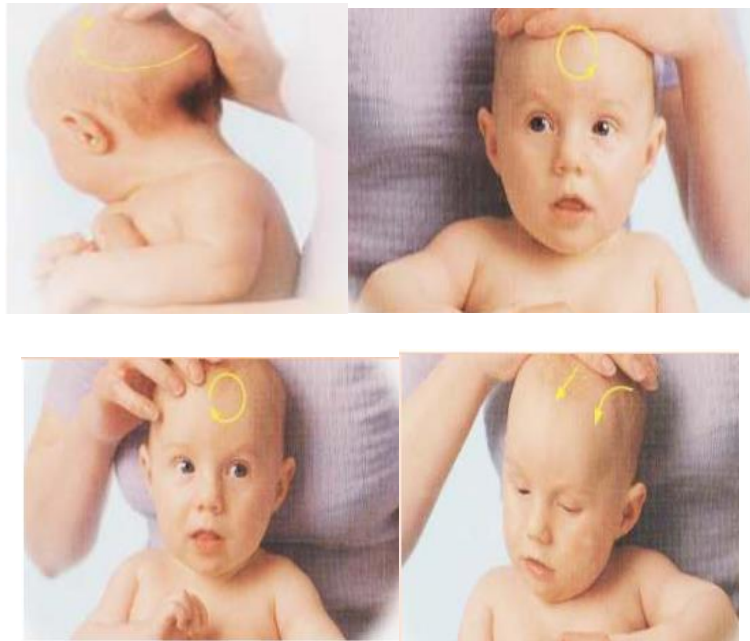


Gambar 2. 18 Smile & Cute

Sumber: Ratnadewi.me

Memberikan tekanan pada area di atas mulut dan rahang bawah yang ditarik ke arah samping seolah membentuk senyuman, diakhiri dengan pijatan lembut di belakang telinga menuju dagu.

7. Area Kepala dan Leher



Gambar 2. 19 Pijatan Ubun-ubun

Stimulasi lembut dengan gerakan melingkar di area sekitar ubun-ubun dan seluruh permukaan kepala menggunakan ujung jari dan telapak tangan selama 1-2 menit.



Gambar 2. 20 Pijatan Tengkok

Usapan pada area leher dan bahu ke arah bawah, diikuti pijatan halus pada bagian tengkok untuk meredakan ketegangan otot leher.

8. Teknik Kraniosakral



Gambar 2. 21 Teknik Kraniosakral

Tujuan: Teknik khusus ini bertujuan untuk meminimalisir rasa nyeri, menurunkan ketegangan saraf, dan mereduksi tingkat kegelisahan pada anak.

Anak diposisikan telentang dengan kepala menghadap praktisi. Tangan praktisi diletakkan di bawah kepala sebagai penyangga sementara posisi dagu diarahkan mendekati dada agar tengkuk memanjang. Melibatkan peran orang tua/suami untuk memegang dan mengayun lembut kaki anak sambil memberikan stimulasi suara (berbicara/bernyanyi). Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana aman dan nyaman guna memperkuat hubungan emosional (*bonding*) saat proses relaksasi berlangsung.

2.3 Konsep Kualitas Tidur Siang

2.3.1 Definisi Tidur dan Tahapan Tidur Pada Anak Usia Dini

Tidur merupakan suatu proses biologis alami yang dibutuhkan setiap manusia untuk memulihkan energi, mengatur fungsi tubuh, serta mendukung perkembangan fisik maupun psikologis. Pada anak balita, tidur bukan sekadar waktu istirahat, tetapi bagian penting dari proses pertumbuhan otak, konsolidasi memori, perkembangan emosi, serta

pematangan sistem imun. Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) menjelaskan bahwa tidur yang cukup merupakan komponen penting dalam perkembangan anak, karena selama tidur terjadi berbagai proses pemulihan sel dan regulasi hormon yang berperan dalam pertumbuhan, metabolisme, dan perilaku sehari-hari (Dharma, 2021).

Secara umum, tidur dapat dipahami sebagai kondisi istirahat yang ditandai dengan menurunnya kesadaran, berkurangnya respons terhadap rangsangan eksternal, serta terjadinya perubahan fisiologis pada otot, pernapasan, dan gelombang otak. Meskipun terlihat pasif, tidur adalah aktivitas yang sangat dinamis karena otak tetap bekerja untuk menyusun kembali informasi, memperbaiki jaringan tubuh, serta mempersiapkan anak untuk aktivitas belajar dan eksplorasi keesokan harinya. Pada usia balita ataupun balita, kebutuhan tidur cenderung lebih tinggi dibandingkan orang dewasa karena masa ini merupakan periode “golden age” perkembangan struktur dan fungsi otak (“Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak),” 2023).

Memahami bagaimana tidur berlangsung penting untuk melihat mengapa kualitas tidur sangat memengaruhi tumbuh kembang anak. Setelah anak memasuki kondisi tidur, tubuh akan memasuki siklus tertentu yang terjadi berulang sepanjang malam maupun saat tidur siang. Siklus inilah yang sering disebut tahapan tidur. Setiap tahap memiliki fungsi berbeda dan berperan saling melengkapi. Jika salah satu tahap terganggu, kualitas tidur anak bisa menurun dan berdampak pada perilaku maupun kesehatannya.

Menurut (IDAI, 2015) Tahapan tidur pada anak balita umumnya terbagi menjadi dua fase besar, yaitu *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

dan Fase *Rapid Eye Movement* (REM). Kedua fase ini terjadi secara bergantian dalam beberapa siklus, dan masing-masing memiliki perannya sendiri dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak.

1. NREM tahap 1 (tidur ringan)

Merupakan fase transisi dari kondisi terjaga menuju tidur. Pada tahap ini tubuh mulai rileks, detak jantung melambat, dan seseorang masih sangat mudah terbangun.

2. NREM tahap 2 (tidur lebih nyenyak)

Tubuh memasuki tidur yang lebih stabil, ditandai dengan berkurangnya respon terhadap rangsangan luar, penurunan suhu tubuh, serta munculnya pola otak khas seperti *sleep spindles* dan *K-complexes*.

3. NREM tahap 3 (tidur dalam atau *deep sleep*)

Fase tidur terdalam di mana gelombang otak sangat lambat. Tahap ini penting untuk pemulihan fisik, perbaikan jaringan tubuh, pemulihan energi, serta penguatan sistem imun.

4. REM

Ditandai dengan aktivitas otak yang meningkat, gerakan mata cepat, dan otot tubuh yang relaks. Pada tahap ini mimpi terbentuk, dan pada fase ini, otak bekerja untuk menata ingatan yang diperoleh sebelumnya sekaligus memproses dan menyeimbangkan emosi.

2.3.2 Pola Tidur Anak Usia 2-3 Tahun

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat dipisahkan dari proses tumbuh kembang anak, termasuk pada usia 2-3 tahun. Pada tahap ini, pola tidur anak mulai lebih stabil dibandingkan masa bayi, walaupun

kebutuhan istirahatnya masih cukup besar. Anak pada usia balita tetap membutuhkan waktu tidur yang cukup dalam sehari agar tubuh dan otaknya dapat berfungsi dengan optimal. Berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan RI, balita memerlukan total tidur harian sekitar 11–14 jam, yang terdiri atas tidur malam dan tidur siang. Jumlah ini penting untuk mendukung proses belajar, perkembangan fisik, serta pembentukan regulasi emosi pada anak (Kemenkes RI, 2024)

Meskipun durasi tidur siang tidak lagi sepanjang ketika anak masih bayi, tidur siang tetap menjadi bagian dari ritme biologis yang membantu memulihkan energi. Anak usia 2-3 tahun biasanya mulai lebih aktif bergerak dan banyak mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, sehingga tubuhnya membutuhkan waktu istirahat tambahan untuk mengurangi kelelahan. Rutinitas tidur yang teratur termasuk tidur siang akan membantu anak lebih mudah mengatur ritme tubuhnya, sehingga mereka tidak mudah rewel, lebih fokus, dan lebih siap mengikuti aktivitas selanjutnya. Kebiasaan tidur yang konsisten terbukti mendukung perilaku anak menjadi lebih stabil sepanjang hari (Kemenkes RI, 2025)

Jika ditinjau dari kebutuhan usianya, durasi tidur siang yang dianggap normal dan sesuai untuk anak usia 2-3 tahun berada dalam kisaran 1,5-3 jam per hari. Durasi ini membantu tubuh anak beristirahat tanpa membuat jadwal tidur malamnya terganggu. Selama total jam tidur harian tetap berada dalam rentang 11-14 jam, tidur siang 1,5-3 jam masih dikategorikan ideal. Durasi tersebut memberikan kesempatan bagi tubuh dan otak anak untuk

memulihkan energi, memperbaiki mood, dan menjaga keseimbangan aktivitas harian (Kuripan, 2025).

2.3.3 Definisi Kualitas Tidur

Menurut Aryani et al. (2022), kualitas tidur didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan tidurnya dan memastikan tercapainya jumlah waktu tidur yang memadai, baik pada fase *Rapid Eye Movement* (REM) maupun *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Beberapa aspek yang digunakan untuk menilai kualitas tidur meliputi: durasi tidur, tidur laten (waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur), frekuensi terbangun, dan aspek subjektif kenyamanan tidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

1. Usia

Kebutuhan waktu tidur bervariasi secara signifikan pada setiap tingkatan usia.

2. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

3. Lingkungan

Dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika

lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

4. Stres Psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis

5. Nutrisi

Status nutrisi yang terpenuhi berperan penting dalam memaksimalkan periode pertumbuhan otak.

6. Diet Makanan

Banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

7. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak.

8. Obat–obatan

Obat–obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Wardani et al., 2023).

2.3.4 Indikator Kualitas Tidur Pada Anak

Kualitas tidur pada batita umumnya dinilai dari beberapa tanda yang bisa diamati langsung oleh orang tua. Penilaian ini tidak hanya melihat lama tidur, tetapi juga bagaimana proses anak memulai tidur, apakah tidurnya tenang, serta bagaimana kondisi anak setelah bangun. Kualitas tidur yang baik tercermin dari tidur yang tidak banyak terganggu, durasi yang sesuai dengan kebutuhan usia, dan respons emosional yang lebih stabil setelah tidur. Dengan dasar tersebut, indikator berikut sering digunakan dalam penelitian tidur balita di Indonesia.

1. *Sleep Latency* (Latensi Tidur)

Latensi tidur merujuk pada lamanya waktu yang dibutuhkan anak dari saat ia mulai berbaring hingga benar-benar tertidur. Pada anak usia balita, latensi yang dianggap wajar biasanya tidak lebih dari 20 menit. Latensi yang terlalu panjang sering dikaitkan dengan overstimulasi sebelum tidur, ketidakteraturan jadwal, atau kebiasaan tidur yang kurang baik. Penelitian di Indonesia yang menilai pola tidur balita juga mencatat bahwa latensi yang lebih cepat cenderung berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih stabil dan perilaku yang lebih terkendali pada siang hari (Bacaro et al., 2020).

2. Durasi Tidur Siang

Durasi tidur menjadi indikator penting karena menggambarkan apakah anak memperoleh waktu istirahat yang cukup sesuai kebutuhan perkembangannya. Studi-studi layanan kesehatan di Indonesia melaporkan bahwa balita umumnya membutuhkan tidur siang sekitar

1-2 jam, dan durasi ini masih dianggap ideal untuk mendukung regulasi emosi, pemulihan fisik, serta kesiapan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh fasilitas kesehatan seperti Puskesmas juga menjelaskan bahwa tidur siang yang cukup dapat membantu anak lebih tenang, tidak mudah rewel, dan lebih fokus setelah bangun (Kuripan, 2025).

3. Frekuensi terbangun saat tertidur

Frekuensi terbangun menunjukkan tingkat kestabilan tidur anak. Semakin sering anak terbangun, semakin besar kemungkinan kualitas tidurnya menurun. Penelitian mengenai higiene tidur anak di Indonesia menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti cahaya, suara bising, aktivitas keluarga di rumah, maupun kebiasaan tidur yang tidak konsisten, berperan besar dalam meningkatnya kejadian anak terbangun berulang kali. Kondisi ini sering dikaitkan dengan tidur yang kurang restoratif dan perilaku anak yang lebih mudah rewel di siang hari (Irwanto, 2021).

4. Kondisi emosional setelah bangun tidur

Kondisi emosional atau mood anak setelah bangun sering dijadikan indikator sederhana namun sangat informatif mengenai kualitas tidur siang. Anak yang mendapatkan tidur cukup dan tidak terganggu biasanya bangun dengan keadaan lebih ceria, responsif, dan mudah diarahkan. Sebaliknya, tidur yang tidak berkualitas sering ditandai dengan anak bangun dalam keadaan rewel, lesu, atau tampak masih mengantuk. Penelitian perkembangan anak di Indonesia menemukan bahwa mood setelah bangun berkaitan dengan pola tidur

dan durasi tidur, serta dapat memengaruhi interaksi sosial dan kemampuan belajar anak pada hari tersebut (Bacaro et al., 2020).

2.3.5 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Anak

Gangguan pada kualitas tidur bisa membawa dampak yang nyata terhadap tumbuh kembang dan kesejahteraan anak. Berikut dampak kualitas tidur yang buruk pada anak:

1. Gangguan pertumbuhan

Tidur adalah momen penting bagi tubuh anak untuk menjalankan proses pemulihan dan regenerasi. Di masa pertumbuhan, hormon-hormon yang mempengaruhi tinggi badan, massa otot, dan pembentukan sel baru dilepaskan terutama saat tubuh beristirahat. Ketika kualitas tidur terus-menerus buruk-misalnya karena tidur terganggu, durasi tidak mencukupi, atau jadwal tidur tidak konsisten-potensi tubuh untuk tumbuh optimal bisa terganggu. Hasil studi lokal menunjukkan bahwa anak yang kebiasaan tidurnya buruk lebih berisiko terhadap ketidakseimbangan tumbuh kembang, termasuk masalah berat badan atau pertumbuhan fisik yang tidak sesuai dengan (Wahyuni et al., 2022)

2. Penurunan imunitas

Tidur yang baik membantu sistem kekebalan tubuh bekerja dengan maksimal regenerasi sel, produksi antibodi, dan proses pemulihan internal lainnya terjadi optimal ketika anak tidur nyenyak. Sebaliknya, jika kualitas tidur buruk berlangsung lama, sistem imun bisa melemah. Pola tidur terganggu cenderung memiliki indikator

kesehatan yang lebih rentan, termasuk penurunan parameter imun dan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi (Hafidz et al., 2025)

3. Masalah Perilaku dan Emosi

Aspek tidur sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan perilaku anak. Ketika anak tidak mendapatkan tidur yang berkualitas misalnya sering terbangun, tidur dangkal, atau durasi istirahat tidak cukup mereka cenderung menunjukkan perilaku yang lebih mudah rewel, sulit diatur, atau kesulitan menyesuaikan diri dengan rutinitas harian. Studi nasional terkait pola tidur menunjukkan korelasi antara kualitas tidur rendah dan peningkatan masalah perilaku, seperti iritabilitas, moody, serta gangguan konsentrasi dan kontrol diri (Wahyuni et al., 2022).

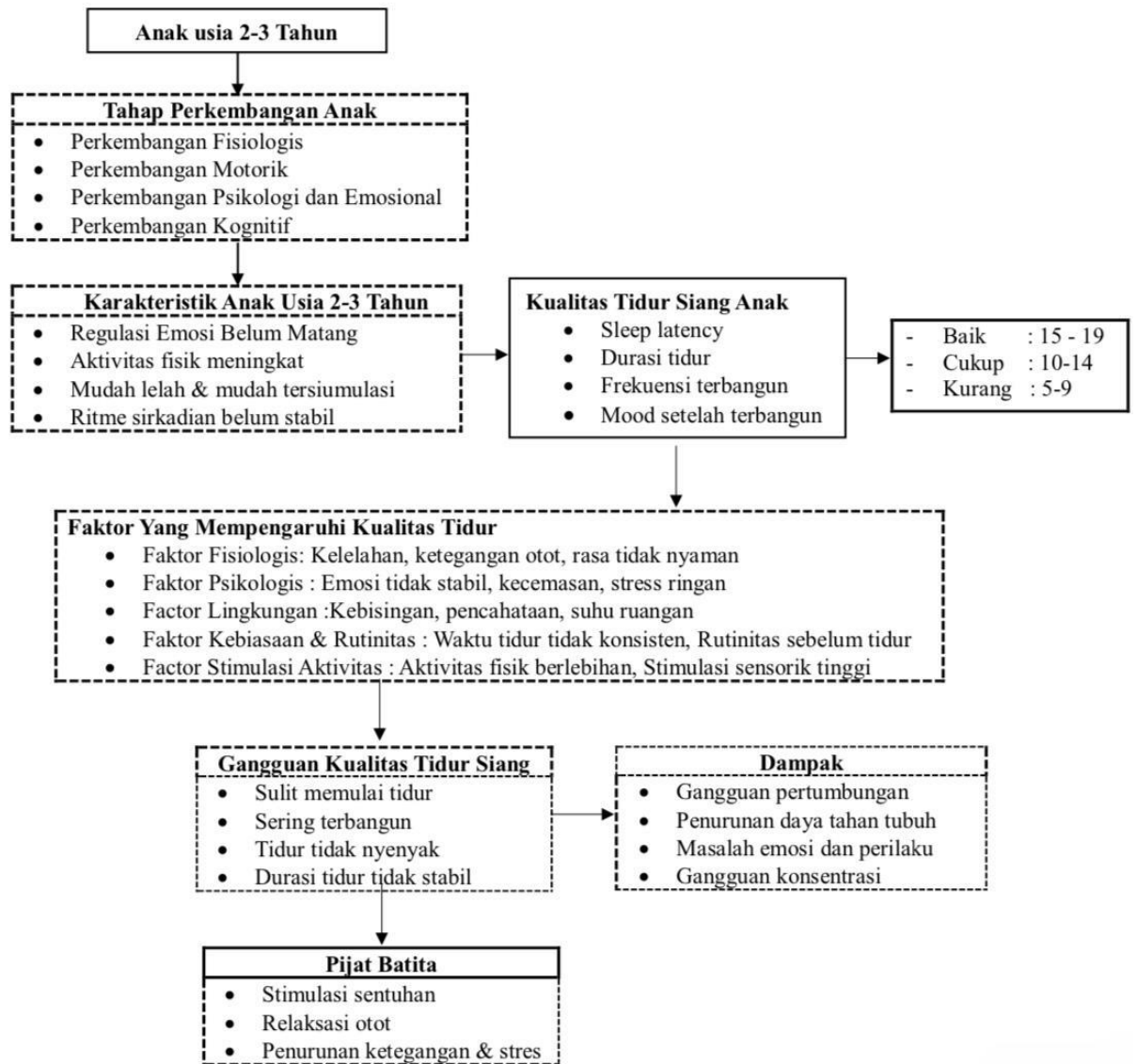
4. Gangguan Kognitif dan Konsentrasi

Tidur berkualitas membantu otak memproses pengalaman hari ini memperkuat memori, memadatkan pelajaran baru, dan membantu otak agar siap menerima stimulasi berikutnya. Namun jika tidur terganggu, fungsi-fungsi ini bisa terhambat. Dalam penelitian lokal, anak dengan pola tidur buruk sering menunjukkan kesulitan dalam belajar, ingatan yang kurang tajam, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas harian (Gracia et al., 2023).

Melihat berbagai dampak negatif yang muncul akibat kualitas tidur yang buruk, diperlukan strategi intervensi yang dapat membantu meningkatkan durasi dan kualitas tidur anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak adalah melalui

pemberian pijat. Pijat bayi (atau sentuhan) merupakan manifestasi pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dan anak yang disampaikan melalui sentuhan kulit. Sentuhan dan pelukan ibu diakui sebagai kebutuhan dasar bayi yang memberikan dampak luar biasa bagi perkembangan anak. Sentuhan lembut yang dihadirkan dalam pijatan berfungsi sebagai stimulasi yang esensial bagi tumbuh kembang anak. Anak yang menerima stimulus yang terarah dan teratur secara konsisten akan menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapatkannya (Astutik et al., 2025).

2.4 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.22 Kerangka Konsep

Keterangan:

————— : diteliti

----- : tidak diteliti

2.5 Hipotesis

Terdapat pengaruh dari intervensi *kids massage* terhadap peningkatan kualitas tidur siang anak usia 2–3 tahun.