

PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BALITA  
*STUNTING* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GALUR II

Ghazia Rachma Bela Aron, Sujiyatini, Nur Djanah  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Kota Yogyakarta  
E-mail: [ghaziabela@gmail.com](mailto:ghaziabela@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kabupaten Kulon Progo merupakan salah satu kabupaten dengan angka prevalensi balita *stunting* yang tinggi. Salah satu puskesmas yang ada di Kabupaten Kulon Progo yakni Puskesmas Galur II. Salah satu faktor dari balita *stunting* adalah kekurangan hormon pertumbuhan manusia (*human growth hormone*). Peningkatan hormon kortisol akan menghambat ekspresi gen yang akan menyebabkan pertumbuhan terhambat. Untuk mengetahui kadar kortisol dalam tubuh anak dapat dilihat dari kualitas tidurnya. Pijat balita merupakan salah satu intervensi *stunting* ke dalam tubuh yang diyakini sebagai stimulus sentuhan sehingga membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita serta menurunkan kadar hormon kortisol.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pijat terhadap kualitas tidur pada balita *stunting* di wilayah kerja Puskesmas Galur II.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *nonequivalent (pretest-posttest) with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Maret 2024 dengan sampel yang sebanyak 32 (16 kelompok eksperimen dan 16 kelompok kontrol). Variabel bebas pada penelitian ini adalah pijat dan variabel terikatnya adalah kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan kuisioner BISQ sebagai alat ukur kualitas tidur. Analisa data menggunakan *Chi Square* dan Uji Regresi Logistik.

**Hasil:** Ada pengaruh pijat terhadap kualitas tidur balita *stunting* ( $p=0,016<0,05$ ). Tidak ada pengaruh melahirkan usia remaja ( $p=0,531$ ), melahirkan usia tua ( $p=0,154$ ), anemia kehamilan ( $p=0,798$ ), tinggi badan ibu ( $p=0,531$ ), IMT ibu ( $p=0,293$ ), dan paritas ( $p=0,522$ ) terhadap kualitas tidur balita *stunting*. Variabel yang paling mempengaruhi kualitas tidur balita *stunting* adalah pijat dan jarak antar kehamilan dengan angka peluang 18%.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat balita terhadap kualitas tidur balita *stunting*.

**Kata kunci:** balita *stunting*, pijat balita, kualitas tidur

*Effect of Massage on Sleep Quality of Stunting Toddlers in Galur II Health Center Working Area*

Ghazia Rachma Bela Aron, Sujiyatini, Nur Djanah  
Midwifery Departement of The Ministry of Health Polytechnic Yogyakarta  
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Kota Yogyakarta  
E-mail: [ghaziabela@gmail.com](mailto:ghaziabela@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** *Kulon Progo Regency is one of the districts with a high prevalence of stunting. One of the health centers in Kulon Progo Regency is Galur II Health Center. One of the factors of stunting toddlers is a lack of human growth hormone. An increase in the hormone cortisol will inhibit gene expression which will cause stunted growth. To find out the level of cortisol in a child's body can be seen from the quality of sleep. Toddler massage is one of the stunting interventions into the body which is believed to be a tactile stimulus that helps optimize toddler growth and development and reduce cortisol hormone levels.*

**Objectives:** *Knowing the effect of massage on sleep quality in stunting toddlers in the Galur II Health Center work area.*

**Method:** *This type of research is a quasi experiment with nonequivalent (pretest-posttest) with control group design. This study was conducted in March 2024 with a sample of 32 (16 experimental groups and 16 control groups). The independent variable in this study is massage and the dependent variable is sleep quality. This study uses the BISQ questionnaire as a measure of sleep quality. Data analysis using Chi Square and Logistic Regression Test.*

**Result:** *There is an effect of massage on sleep quality of stunted toddlers ( $p=0.016<0.05$ ). There was no effect of teenage birth ( $p=0.531$ ), old birth ( $p=0.154$ ), pregnancy anemia ( $p=0.798$ ), maternal height ( $p=0.531$ ), maternal BMI ( $p=0.293$ ), and parity ( $p=0.522$ ) on the sleep quality of stunted toddlers. The variables that most influence the quality of sleep of stunted toddlers are massage and distance between pregnancies with an 18% chance.*

**Conclusion:** *There is an effect of massage on sleep quality of stunted toddlers.*

**Keyword:** *stunted toddlers, toddler massage, sleep quality*