

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia 6 – 10 Tahun Di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Lubuklinggau Tahun 2025

Erika Qurnia ¹⁾; Tuti Rohani ²⁾; Murwati ³⁾
^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹⁾ erikabeni95485@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [20 September 2025]
Revised [20 Januari 2026]
Accepted [26 Januari 2026]

KEYWORDS

Foot Reflexology Massage,
Sleep Quality, Children.

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



ABSTRAK

Alinea I Latar Belakang : Berdasarkan data WHO tahun 2020 bahwa menyampaikan sekitar 10% sampai 20% anak di seluruh dunia mengalami masalah tidur serta masalah kesehatan yang terjadi akibat kurang tidur pada remaja contohnya obesitas dan gangguan mental. National Sleep Foundation (NSF) di Amerika Serikat tahun 2020, mendapatkan anak-anak di bawah usia 16 tahun termasuk anak usia 6 – 10 tahun sering mengalami kurang tidur, 60% mengeluh lelah di siang hari dan 15% mengatakan sering mengantuk saat bersekolah. Hasil data sistematik review dan meta-analisis menyatakan 76% pasien anak yang menjalani perawatan di rumah sakit memiliki kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak cukup. Tujuan penelitian : Diketahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur pada anak usia 6 – 10 tahun di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Lubuklinggau Tahun 2025. Desain penelitian adalah pre-eksperimental dengan menggunakan rancangan one-group pra-test post-test design, dalam desain ini melibatkan satu kelompok subjek. Data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner Children's Sleep Habit Questionnaire (CSHQ) pada 32 responden anak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner diisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi kaki. Hasil analisis univariat didapatkan hasil sebagian besar responden (50%) tidak memiliki kualitas tidur yang baik sebelum dilakukan pijat. Sebagian besar responden (50%) memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan pijat. Ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur anak di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau dengan nilai p-value = 0,000 ($\alpha = 0,05$), maka H1 diterima dan H0 ditolak. Terapi pijat refleksi kaki ini dapat dijadikan alternatif terapi untuk meningkatkan kualitas tidur akibat hospitalisasi pada anak usia 6 – 10 tahun dan memberikan pengetahuan bahwa pijat refleksi kaki perlu dilaksanakan untuk mendukung proses penyembuhan.

ABSTRACT

Based on 2020 WHO data, approximately 10% to 20% of children worldwide experience sleep problems, as well as health problems caused by sleep deprivation in adolescents, such as obesity and mental disorders. A 2020 study by the National Sleep Foundation (NSF) in the United States found that children under 16, including those aged 6-10, frequently experience sleep deprivation. 60% complained of daytime fatigue, and 15% reported feeling sleepy at school. The results of a systematic review and meta-analysis indicate that 76% of pediatric patients undergoing hospitalization experience poor sleep quality and insufficient sleep duration. Objective: To determine the effect of foot reflexology massage on sleep quality in children aged 6-10 years at Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Lubuklinggau in 2025. The study design was pre-experimental, using a one-group pre-test post-test design, involving one group of subjects. Data were obtained by administering the Children's Sleep Habit Questionnaire (CSHQ) to 32 children who met the inclusion and exclusion criteria. The questionnaires were completed before and after the foot reflexology massage intervention. The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents (50%) did not have good sleep quality before the massage. The majority of respondents (50%) had good sleep quality after the massage. There is an effect of foot reflexology massage on sleep quality in children in the pediatric ward of RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau, with a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$). Therefore, H1 is accepted and H0 is rejected. Foot reflexology massage therapy can be used as an alternative therapy to improve sleep quality in children aged 6-10 years old after hospitalization and to provide knowledge that foot reflexology massage is necessary to support the healing process.

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan tempat untuk berobat maupun hanya memeriksakan kesehatannya. Tidak sedikit juga pasien yang rawat inap, salah satunya adalah pasien anak. Hospitalisasi adalah situasi krisis yang dihadapi anak ketika mendapat perawatan di rumah sakit untuk memulihkan kesehatan dengan menjalani berbagai jenis perawatan baik yang direncanakan maupun kondisi darurat sampai anak dinyatakan sembuh dan diijinkan pulang (Kartono et al., 2021; Simamora et al., 2022).

Hospitalisasi dapat menyebabkan anak merasa takut berlebih, cemas, nafsu makan menurun, kualitas tidur menurun dan tidak kooperatif. Dampak – dampak yang muncul tersebut dapat menghambat proses penyembuhan serta mempengaruhi tumbuh kembang anak (Musviro et al., 2023). Lingkungan rumah sakit dan aktivitas pemberian pelayanan kesehatan menyebabkan masalah tidur sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur yang sedang menjalani hospitalisasi (Cowherd et al., 2019; Kartono et al.,

2021; Wulandari, 2020). Tidur sangat penting untuk penghematan energi, proses penyembuhan dan pemulihan dari penyakit, serta penting bagi kesehatan bayi, anak – anak, dan remaja. Tidur meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pertumbuhan secara keseluruhan (Burger et al., 2022; Cowherd et al., 2019). Kualitas tidur adalah keadaan segar yang didapat seseorang setelah menjalani proses tidur. Tidur memiliki peran penting untuk anak ketika menjalani proses pengobatan di rumah sakit karena dapat membantu proses penyembuhan, tetapi ketika anak tidak mendapat kualitas tidur yang cukup maka akan terganggu proses penyembuhannya (Jazuli et al., 2019).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2020 bahwa menyampaikan sekitar 10% sampai 20% anak di seluruh dunia mengalami masalah tidur serta masalah kesehatan yang terjadi akibat kurang tidur pada remaja contohnya obesitas dan gangguan mental. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF) di Amerika Serikat tahun 2020, mendapatkan anak-anak di bawah usia 16 tahun termasuk anak usia 6 – 10 tahun sering mengalami kurang tidur, 60% mengeluh lelah di siang hari dan 15% mengatakan sering mengantuk saat bersekolah. (World Health Organization, 2020). Angka kesakitan anak di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Sehingga didapat peningkatan hospitalisasi pada anak menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 angka rawat inap atau hospitalisasi anak di Indonesia naik sebesar 19% dibandingkan tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2024). Hasil data sistematik review dan meta-analisis yang dilakukan oleh (Burger et al., 2022) disimpulkan bahwa 76% pasien anak yang menjalani perawatan di rumah sakit memiliki kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak cukup. Anak tidur rata-rata 0,7 sampai 3,8 jam di rumah sakit, hal ini lebih sedikit dari pada yang direkomendasikan. Hasil studi dari (Cowherd et al., 2019) mendapat hasil bahwa anak – anak di rumah sakit memiliki waktu tidur yang larut dan sering terbangun di malam hari dengan rata – rata terbangun lebih dari dua kali.

Di negara kita Indonesia, masalah tidur pada anak dan remaja merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Survei Nasional Kesehatan 2018 menunjukkan bahwa sekitar 37,9% penduduk Indonesia mengalami masalah saat tidur antara lain sulit tidur, tidur sering terganggu, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur (Kemenkes, 2019). Di Indonesia angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada anak dan remaja termasuk anak usia 6 – 10 tahun masih tergolong tinggi yaitu 63% dengan kuantitas < 7 jam setiap malamnya (Lengkong, Kuhon, & Wariki, 2022).

Menurut data dari profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 bahwa angka kesakitan pasien anak, termasuk anak usia 6 – 10 tahun di wilayah Sumatera Selatan terus naik dari keseluruhan. Jumlah tersebut adalah sebesar 14,91% anak mengalami kecemasan terhadap hospitalisasi yang mengakibatkan gangguan kualitas tidur anak selama perawatan di rumah sakit (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau didapat data jumlah pasien anak selama tahun 2024 sebanyak 1465 pasien. Dengan rincian sebagai berikut : Januari 157 pasien, Februari 151 pasien, Maret 154 pasien, April 148 pasien, Mei 98 pasien, Juni 91 pasien, Juli 92 pasien, Agustus 110 pasien, September 113 pasien, Oktober 117 pasien, November 108 pasien, Desember 126 pasien. Jumlah pasien anak 4 bulan terakhir sebanyak 499 pasien dengan rincian sebagai berikut : Januari 2025 ada 68 pasien, Februari 2025 sebanyak 276 pasien dan 29 pasien pada bulan maret 2025. Pada bulan 28 April 2025 peneliti membagikan kuesioner pada 24 orang tua pasien anak usia 6 – 10 tahun di RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau dan didapatkan bahwa 16 anak memiliki kualitas tidur kurang, 8 anak memiliki kualitas tidur cukup.

Gangguan tidur dapat ditangani dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat – obatan sedatif. Pemberian obat – obatan dapat meningkatkan risiko gangguan tumbuh kembang pada anak. Penatalaksanaan non farmakologi dapat menjadi alternatif yang aman dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak (Wulandari, 2020).

Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan pijat refleksi kaki. Stimulus yang diberikan berupa stimulasi taktil, yaitu pemijatan refleksi (Zunaidi et al., 2014). Pijat refleksi adalah terapi sentuhan pada titik – titik refleksi terutama pada titik refleksi di kaki dan di tangan, dengan teknik tertentu untuk mendapat efek yang fisiologis terhadap tubuh (Hendro & Yustri, 2015). Pijat refleksi juga dapat membantu relaksasi sehingga dapat mengatasi gangguan tidur dan membuat anak tidur lebih lelap dan lama serta mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada anak (Hendro & Yustri, 2015). Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur anak usia 6 – 10 tahun di RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau.

LANDASAN TEORI

Definisi Pijat Refleksi

Terapi pijat merupakan pengobatan dengan cara memanfaatkan jari, bisa digunakan dengan satu jari maupun lebih. Terapi pijat dilakukan dengan menstimulus titik – titik akupunktur pada tubuh manusia.

Efek pada terapi pijat akan bereaksi langsung terhadap tubuh sehingga sakit yang dirasakan berkurang. Reflexology merupakan massage therapy yang dapat menyembuhkan hampir semua penyakit dan salah satu metode yang digunakan untuk memperlancar kembali aliran darah, serta terapi yang aman dan tanpa efek samping (Chanif & Khoiriyah, 2016).

Pijat refleksi merupakan suatu praktik tertentu pada tangan dan kaki yang memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf tubuh manusia. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf dan akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik. Selain itu, pijat refleksi dapat membantu mengurangi gejala penyakit liver, ginjal, jantung dan tekanan darah tinggi (Lukman et al., 2020). Pijat refleksi ini dapat memperlancar peredaran darah dan aliran getah bening, efek dari pijat refleksi sendiri bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan tersebut digunakan untuk meningkatkan aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap saraf reseptor mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan.

Pijat refleksi merupakan metode pemijatan di titik-titik tertentu pada kaki. Pijat refleksi memiliki teknik dasar yang digunakan yaitu teknik merambat ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta melakukan teknik menekan dan menahan. Rangsangan yang diberikan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat mengirimkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Pijat refleksi kaki dapat dimanfaatkan untuk mengontrol kestabilan tekanan darah, oleh karena itu penting dilakukan pelatihan kepada keluarga untuk melakukan pijat refleksi khususnya pada bagian kaki. Pijat refleksi kaki dapat dilakukan selama 10—15 menit sehari (Fandizal et al., 2019).

Pijat refleksi kaki merupakan pengobatan yang memberikan kekuatan dan ketahanan tubuh sendiri dengan cara memberi sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah sesuai pada zona terapi. Pijat refleksi kaki sendiri pengobatan penyakit melalui titik urat saraf yang berkaitan dengan organ tubuh tertentu untuk memperlancar peredaran darah, dilakukan dengan memijat bagian titik refleksi di area kaki (Rezky et al., 2015). Dampak dari pijat refleksi dapat dirasakan keesokan harinya, saat malam hari tidur terasa nyenyak berarti pemijatan refleksi ini dilakukan dengan tepat. Apabila tubuh terasa masih sakit atau pegalpegal, berarti daerah yang direfleksi tidak tepat atau penekanan terlalu kuat dan lama (Sari et al., 2014).

Kualitas Tidur

Tidur merupakan fisiologi berputar bergantian dengan periode jaga lebih panjang. Tidur ialah suatu keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kesadaran, berkurangnya aktifitas pada metabolisme tubuh seseorang. Kualitas yaitu kondisi sedang dialami individu yang mendapatkan rasa segar dan kebugaran saat telah terbangun. Aspek yang termuat dalam kualitas tidur diantaranya yaitu kuantitatif kualitatif istirahat tidur, lama waktu tidur, retensi tidur dan aspek subjektif tidur. Kualitas tidur ialah kemampuan individu dalam mempertahankan kondisi tidur serta memperoleh tahap istirahat tidur seperti REM dan NREM (Marlina, 2017).

Kualitas tidur yaitu kondisi berulang, teratur, reversible dengan ditandai kondisi relatif belum bergerak serta tingginya peningkat ambang respon kepada stimulus eksternal dibandingkan dalam keadaan terjaga di waktu tidur (Sadock, 2018). Berdasarkan uraian para ahli tersebut bisa diperoleh simpulan bahwasanya tidur ialah keadaan bahwa sadar serta seseorang mengalami penurunan kesadaran, metabolisme serta aktifitas fisik. Kualitas dari tidur mencakup kuantitatif serta kualitatif istirahat tidur, latensi tidur, seperti lama waktu tidur, serta perasaan dan istirahat tidur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah pre-eksperimental dengan menggunakan rancangan one-group pra-test post-test design, dalam desain ini melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2013). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur pada anak 6 – 10 tahun mengalami hospitalisasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien anak yang dirawat RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau. Jumlah pasien anak pada tahun 2024 adalah sebanyak 1465 pasien. Jumlah pasien anak 4 bulan terakhir dari bulan Desember 2024 sampai Maret 2025 sebanyak 499 pasien. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia 6 sampai 10 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Menurut Nursalam (2003) Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dan suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pre Test Kualitas Tidur Anak Sebelum Dilakukan Pijat Refleksi Kaki Di Ruang Anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau

No	Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	Baik	1	3
2	Cukup	16	50
3	Kurang	15	47
Jumlah		32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 32 pasien anak usia 6 – 10 tahun di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau sebelum diberikan pijat refleksi kaki sebagian besar anak mengalami kualitas tidur cukup sejumlah 16 anak (50%) dan 15 (47%) pasien anak yang mengalami kualitas tidur cukup sedangkan anak yang mengalami kualitas tidur baik hanya 1 anak atau 3%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Post Test Kualitas Tidur Anak Setelah Dilakukan Pijat Refleksi Kaki Di Ruang Anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau

No	Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	Baik	16	50
2	Cukup	13	41
3	Kurang	3	9
Jumlah		32	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa 32 pasien anak 6 – 10 tahun di RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau setelah dilakukan pijat refleksi kaki sebagian besar anak mengalami peningkatan dalam kualitas tidur yaitu 16 (50%) pasien, sedangkan 13 atau 41% pasien anak mengalami kualitas tidur cukup dan yang mengalami kualitas tidur anak yang kurang sejumlah 3 atau 9%.

Analisa Bivariate

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pre - Post Test Kualitas Tidur Anak Setelah Dilakukan Pijat Refleksi Kaki Di Ruang Anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau

	N	Mean	Median	SD	Min-Max	As%CI	P Value
Pre	32	43.03	41.00	7.293	35-61	40.40 – 45.66	0,000
Post		60.44	60.50	8.413	40-73	57.40 – 63.47	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 32 pasien anak usia 6 – 10 tahun sebelum diberikan pijat refleksi kaki 43.03 atau 50% anak yang mengalami kualitas tidur anak yang cukup dan 41.00 atau 41% anak mengalami kualitas tidur kurang. Pada pengukuran kedua (setelah dilakukan pijat refleksi kaki) sejumlah 60.44 pasien anak atau 50% mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik dan 60.50 atau 41% pasien mengalami kualitas tidur cukup dan tidak ada anak yang mengalami kualitas tidur kurang.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov – Smirnov Dan Uji Shapiro – Wilk

Nilai	Kolmogorov – Smirnov			Shapiro – Wilk		
	statistic	df	sig	Statistic	df	sig
	0,154	32	0,052	0,948	32	0,123

Dari uji normalitas kolmogorov – smirnov didapatkan hasil uji 0,052 dan uji shapiro – wilk dengan hasil uji 0,123. Data tersebut berdistribusi normal karena hasil uji $> 0,05$, hasil uji tersebut terdapat pada lampiran. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga menggunakan uji statistik Paired T-Test. Hasil uji tersebut di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha = 0,05)$. H_1 diterima apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur anak yang dirawat di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau, dengan tingkat kepercayaan (CI) sebesar 95%. Hasil ini terlampir pada lampiran.

Pembahasan

Kualitas Tidur Anak Sebelum Diberikan Pijat Refleksi Kaki

Berdasarkan tabel 5.1 dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata tingkat kualitas tidur pada anak di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam skripsi yang dinyatakan sebagai berikut. Kualitas tidur pada anak usia 6 – 10 tahun di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau sebelum diberikan pijat refleksi kaki didominasi oleh tingkat kualitas tidur cukup, yaitu sejumlah 16 anak 50%. Hal tersebut didukung oleh kuisioner yang menerangkan bahwa ketaatan anak untuk pergi tidur tepat waktu ketika malam hari dan sebagian besar responden tertidur sendiri dan sebagian besar responden bisa tertidur dengan hanya digoyangkan atau digerakkan namun sebagian kecil anak yang hanya tidur setelah 20 menit menurut pendapat penelitian ini disebabkan karena lingkungan yang berbeda dan kondisi anak yang tidak sehat dan anak juga menolak untuk tidur serta anak ketakutan untuk tidur dalam keadaan gelap.

Menurut Listiana (2021) salah satu faktor rasa takut pada anak selama perawatan adalah baik pada dokter maupun perawat serta lingkungan yang berbeda dengan dirumah, bentuk dan suasananya dengan alat - alat yang ada diruang perawatan juga membuat anak takut. Data menunjukkan semua anak yang dirawat membutuhkan orang tua untuk berada disampingnya. Menurut pendapat peneliti ini disebabkan oleh rasa ketakutan dan kecemasan karena berada dalam lingkungan yang baru pada saat kondisinya tidak baik. Karena hal tersebut anak membutuhkan orang tua untuk berada disampingnya. Pada pasien anak reaksi perpisahan adalah kecemasan karena berpisah dengan orang tua dan kelompok sosialnya. Sesuai dengan teori menurut Pangesti (2022) bahwa pasien anak umumnya takut pada dokter dan perawat. Pada anak usia 3-6 tahun yang dirawat dirumah sakit akan mempengaruhi jam tidurnya ketika tidak dirawat dirumah sakit, sebagian kecil responden yang kuota tidur ketika dirawat atau tidak jumlahnya kurang lebih sama namun sebagian besar responden mengalami kondisi yang tidak bisa tenang dan selalu bergerak saat tidur. Menurut peneliti ini bisa disebabkan oleh lingkungan yang kurang kondusif yaitu ditandai dengan panas akibat banyaknya pengunjung dan ruangan yang tidak begitu luas.

Teori pada lingkungan bersih, bersuhu dingin dan suasana tidak gaduh (tenang) dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Asmadi, 2018). Sebagian kecil anak yang sedang tidur mengeratkan gigi dan mengorok keras ketika tidur, menurut pendapat peneliti ini disebabkan oleh kebiasaan yang dilakukan disaat tidur dan adanya gangguan kesehatan yang menyebabkan terhalangnya saluran pernafasan. Dan sebagian kecil anak terbangun ketika malam hari dan berkeringat sampai tidak bias dikendalikan, menurut pendapat peneliti ini disebabkan oleh rasa takut atau rasa sakit yang dialami oleh responden. Namun sebagian besar anak yang dirawat dirumah sakit melakukan tidur siang menurut pendapat peneliti ini sesuai dengan kebutuhan tidur anak yang ketika malam hari mengalami kesulitan untuk tidur. Menurut Asmadi (2018) bahwa seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan seseorang yang kondisinya kurang baik (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

Pada pasien yang dirawat sebagian besar mengalami bangun saat malam hari dan sebagian besar pula terbangun lebih dari sekali. Menurut pendapat Asmadi (2018) peneliti tidur yang berkualitas salah satunya ditandai dengan kemampuan tertidur sepanjang malam. Jika responden mudah terbangun, hal itu bukan hanya mengurangi jam tidur juga akan menyebabkan pusing keesokan harinya. Pada responden yang sering terbangun hal ini disebabkan oleh mimpi buruk karena rasa kecemasan dan ketakutan, ketidakyamannya tempat tidur akibat hospitalisasi.

Penurunan periode tidur yang diketahui dari sebagian kecil anak terbangun sendiri sebelum jam bangunnya, menurut pendapat peneliti yang disebabkan lingkungan atau rasa nyeri yang dirasakan oleh anak dan menunjukkan bahwa kuota tidur tidak mencukupi serta akan mempengaruhi proses

kesembuhan. Menurut Juwita (2024) tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung dan selama tidur tubuh akan melepaskan hormone pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaiki sel epitel khusus seperti sel otak. Dan sebagian besar anak bangun lebih dini dan terlihat kelelahan saat siang hari. Menurut pendapat peneliti anak yang bangun lebih dini yaitu mengalami jam tidur yang memendek. Ini disebabkan oleh ketakutan dan kecemasan yang dialami anak yang menimbulkan stress dan mempengaruhi jam tidurnya memendek. Sesuai dengan teori menurut Ni Ketut Mendri (2016) bahwa tinggal dirumah sakit dapat menimbulkan stress, bagi anak, remaja dan keluarga mereka.

Kualitas Tidur Anak Sesudah Diberikan Pijat Refleksi Kaki

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur anak usia 6 – 10 tahun di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau setelah diberikan pijat refleksi kaki didominasi oleh kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 16 anak (50)%. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menjelaskan sebagian besar anak pergi tidur tepat waktu, kuota tidur yang membaik, menurunkan angka kejadian anak bangun dini hari dan dengan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik anak lebih baik, anak sudah mulai bisa beradaptasi dengan lingkungan, dan kecemasan yang dirasakan berkurang. Menurut pendapat peneliti peningkatan kualitas tidur pada anak yang dirawat dirumah sakit merupakan hal yang wajar karena pada dasarnya anak yang sedang sakit memerlukan perhatian yang lebih dari orang sekitar dan orang tua termasuk tenaga kesehatan yang berperan langsung dengan anak. Menurut Muchlis (2021) bahwa kasih sayang dari orang tuanya (ayah/ibu) akan menciptakan ikatan yang erat (bonding) dan kepercayaan dasar (basic trust) serta menurut Muchlis (2021) Peran perawat sebagai pengganti ibu yang memenuhi kebutuhan pasien selama dirawat, perawat juga sebagai pendidik mengenai kesehatan anak baik secara langsung atau kepada orang tuanya, karena hal itu dapat mempengaruhi pertumbuhan.

Menurut Jazuli (2017) pijat relaksasi kaki dapat meningkatkan kualitas tidur anak selama di rumah sakit. Sari (2025) dalam penelitiannya memberikan bukti yang menjanjikan mengenai efektivitas pijat refleksi dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada anak. Melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis yang kompleks, pijat refleksi tampaknya mampu memfasilitasi relaksasi, mengoptimalkan produksi hormon tidur, dan menciptakan asosiasi positif dengan rutinitas tidur. Hasil penelitian diatas juga didukung oleh hasil penelitian Sulistyohari (2024) yang menyatakan foot massage merupakan intervensi terapeutik yang dapat diaplikasikan pada pasien anak dengan gangguan pola tidur. Setelah dilakukan terapi relaksasi foot massage selama 3 hari pasien mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan keluhan tidur tidak nyenyak dan keluhan rewel atau menangi di malam hari

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Anak Di Ruang Anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau

Dari uji normalitas kolmogorov – smirnov didapatkan hasil uji 0,052 dan uji shapiro – wilk dengan hasil uji 0,123. Data tersebut berdistribusi normal karena hasil uji > 0,05, hasil uji tersebut terdapat pada lampiran. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga menggunakan uji statistik Paired T-Test. Hasil uji tersebut di dapatkan nilai p-value = 0,000 (< α = 0,05). H1 diterima apabila p-value < 0,05, maka H1 diterima dan H0 ditolak. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur anak yang dirawat di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau, dengan tingkat kepercayaan (CI) sebesar 95%.

Menurut Rudolph (2022) yang menyebabkan kualitas dan kuantitas tidur anak menurun yaitu bangun malam hari, secara umum didefinisikan sebagai periode antara 1 jam setelah jam tidur sampai permulaan hari berikutnya atau mulai tengah malam hingga pukul 5 pagi. Faktor perkembangan seorang anak yang sehat selalu terikat dengan "hubungan cinta" kontinu dengan kehidupan dan menolak beristirahat serta menarik diri dari kejadian – kejadian di siang hari. Untuk anak prasekolah dan usia 6 – 10 tahun, keadaan berlawanan (oposisionalitas, terlahir dari hasrat akan otonomi) pada hakikatnya bersifat universal, berbagai kesulitan kontrol tersebut dapat bertahan pada anak yang lebih besar. Ketakutan malam hari yang berkaitan dengan usia juga dapat turut menyebabkan penolakan untuk tidur.

Faktor jadwal untuk mendapatkan jumlah jam tidur yang tetap dalam periode 24 jam, dan suatu praktik teratur memungkinkan berkembangnya irama tidur sirkadian pada anak namun. Beberapa anak belum mengantuk pada jam tidur yang ditetapkan karena masalah jadwal atau suatu fase tidur tertunda. Tidur sore dapat mencegah jam tidur dini yang diinginkan, terlalu banyak tidur siang dapat memperpendek periode tidur malam hari. Menghindari tidur siang dapat menyebabkan anak yang iritabel dan melawan pada jam tidur anak dengan fase tidur tertunda akan mengalami kesulitan pada jam tidur yang lebih dini kemudian tertidur dengan mudah pada jam tidur yang lebih larut dan tidur dengan nyenyak hingga pagi jika tidak diganggu. Faktor perlakuan orang tua menjadi penyebab kesulitan tertidur paling sering adalah tidak adanya batasan jelas dan konsisten yang diterapkan orang tua berkenaan dengan perilaku jam tidur yang dapat diterima. Kesulitan tertidur ini dapat mengambil bentuk berupa tidak

adanya rutinitas jam tidur sehingga memungkinkan anak tertidur ketika dan di mana dikehendakinya (Rudolph, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada anak menurut Rini (2023) antara lain faktor fisik, psikis dan lingkungan. Faktor fisik yang mempengaruhi tidur pada anak meliputi maturasi otak, aktivitas, lapar-kenyang, kelainan terhadap gigi, telinga, kulit, saluran cerna, saluran napas, saluran kemih, otot, dan tulang. Faktor psikis yang mempengaruhi tidur pada anak meliputi tahapan perkembangan anak, pola asuh, temperamen. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tidur pada anak meliputi lingkungan yang bising, pencahayaan yang terlalu terang, dan sirkulasi udara yang tidak lancar.

Pijat refleksi memberikan stimulus pada organ reseptor yang kemudian akan diteruskan ke saraf sensori menuju saraf pusat. Saraf pusat terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang. Di otak, mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorfin yang merupakan suatu morfin alami tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta menenangkan (Sunyoto, 2023). Sedangkan di sumsum tulang belakang, diteruskan ke saraf motorik kemudian ke organ efektor. Setelah di organ efektor akan menyebabkan ketegangan pada organ tersebut menurun (Hembing, 2002). Kondisi ketegangan yang menurun dan rileks inilah yang dibutuhkan untuk kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Peningkatan beta endorfin dan enkhepalin menyebabkan tubuh menjadi rileks, ketegangan menurun menyebabkan stimulasi ke RAS menurun, dan membuat seseorang dapat memulai tidur dengan lebih mudah sehingga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.

Pijat refleksi kaki bagi kesehatan adalah dapat menjadi suatu metode pengalihan perhatian atau distraksi dari rasa nyeri, dapat menambah ilmu dan sebagai intervensi untuk seseorang mengatasi masalah pribadinya yang dilakukan secara interaktif menekankan perkembangan, pertumbuhan, dan pengembangan diri (Susanti, 2017). Teori Endorfin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorfin karena pemijatan. Endorfin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morfin. Endorfin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usang atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh (Hendro dan Yusti, 2015). Bahwa dari hasil pemijatan refleksi kaki menghasilkan hormon endorfin yang memberikan efek yang menenangkan dan memberikan rasa nyaman dan dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Ada keserasian antara teori dan kenyataan Pijat refleksi kaki memberikan efek yang positif ketika pemijatan dilakukan sesuai dengan titik dengan keluhan responden yaitu mengenai kualitas tidur yang kurang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan penjelasan diatas maka pemberian terapi pijat refleksi kaki perlu dilakukan karena untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia 6 – 10 tahun yang menjalani rawat inap dirumah sakit. Selain itu anak yang sedang menjalani perawatan dirumah sakit hendaknya diberi perhatian yang lebih dari orang tua dan lingkungannya, untuk menunjang proses kesembuhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan pada pembahasan di bab 5, maka penulis dapat memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan pijat refleksi kaki, sebagian besar anak tidak memiliki kualitas tidur yang baik, anak memiliki kualitas tidur yang cukup dan kurang.
2. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, kualitas tidur anak meningkat menjadi sebagian besar anak memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur anak di ruang anak RSUD Siti Aisyah Lubuklinggau dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha = 0,05)$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagaiberikut :

1. Bagi Perawat Rumah Sakit

Bagi perawat yang bekerja di rumah sakit khususnya yang bertugas diruang anak, diharapkan untuk melakukan tugasnya dengan ramah agar pasien anak tidak merasa takut oleh perawat dan terap pijat refleksi kaki ini dapat dijadikan alternatif terapi untuk meningkatkan kualitas tidur akibat hospitalisasi pada anak usia 6 – 10 tahun dan memberikan pengetahuan bahwa pijat refleksi kaki perlu dilaksanakan untuk mendukung proses penyembuhan.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan untuk menambah referensi yang ada dan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa di bidang keperawatan anak khususnya mahasiswa program studi ilmu keperawatan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan pijat refleksi kaki dalam mengatasi kualitas tidur pada anak akibat hospitalisasi.
4. Bagi Orang Tua
Untuk meningkatkan kualitas tidur anak dapat dilakukan pijat refleksi kaki dengan ditunjang oleh lingkungan yang kondusif. Pijat refleksi kaki juga dapat dilakukan dirumah atau dirumah sakit ketika anak mengalami gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A., Widiyono, & Putri, dhian R. (2023). Efektivitas Animal Assisted Therapy (ATT) Ikan Cupang Sebagai Intervensi Keperawatan dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak yang Menjalani Hospitalisasi.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Indonesia 2024 Statistical Yearbook of Indonesia 2024.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2015). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (10th ed.). pearson.
- Burger, P., Ende, E. S. Van den, Lukman, W., Burchell, G. L., Steur, L. M. H., Merten, H., Nanayakkara, P. W. B., & Gemke, R. J. B. J. (2022). Sleep in hospitalized pediatric and adult patients – A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med X*, 4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590142722000180>
- Chanif, & Khoiriyah. (2016). Efektivitas terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Cowherd, E. L., Sutton, A. G., Vincent, J. O., Humphries, M. S., Ritter, V., Fin, J., & Steiner, M. J. (2019). Timing and duration of sleep in hospitalized children: An observational study. *Hospital Pediatrics*, 9(5), 333–339. <https://publications.aap.org/hospitalpediatrics/article-abstract/9/5/333/26751/Timing-and-Duration-of-Sleep-in-Hospitalized>
- Cynthia, M. (2009). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Peningkatan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Anak Usia Prasekolah Penelitian Pra-Ekperimental Di Rw I Kelurahan Sidomoro Gresik.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022.
- Fandizal, Astuti, & Novita. (2019). Pijat Refleksi Berpengaruh Pada Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
- Harkreader, H., Hogan, M. A., & Thobaben, M. (2017). *Fundamental of nursing caring and clinical judgment* (3rd ed.). Elsevier.
- Hartini, S., Sunartini, S., Herini, E. S., & Takada, S. (2017). Item Analysis and Internal Consistency of Children'S Sleep Habit Questionnaire (Cshq) in Indonesian Version. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 645–655. <https://doi.org/10.33546/bnj.184>
- Heming. (2002). 10 Menit Menuju Sehat dengan Terapi Refleksi Telapak Tangan. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hendro, & Yustri. (2015). Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi (Vol. 2).
- Hidayat. (2008). Pengantar Keperawatan Anak. Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2015). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Salemba Medika.
- Jazuli, M. A., T.Setiawan, C., & Wiludjeng, R. (2019). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Anak 6-10 Tahun (Di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan Bun). *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(1), 36–42. <https://www.journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/54>
- Kartono, J., Damayanti, D., & Sholihah, M. N. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik Sleep Hygiene. *Madago Nursing Journal*, 2(2), 40–47.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khariani, M. (2017). Pengaruh Minuman Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara.
- Lukman, Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik ATGF 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/ JBKM/article/view/238/140>
- Machfoedz, I. (2019). Metodologi Penelitian (Kualitatif & Kuantitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran Disertai Contoh KTI, Skripsi, Tesis (Revisi 201). Fitramaya.
- Marlina. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 1–21.
- Musviro, Wahyuningsih, S., & A., R. D. K. (2023). The Application of Storytelling Therapy in Reducing Anxiety in Preschool-Aged Children Experienced Hospitalization: Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 01(01). <https://journalkhd.com/ojs/index.php/htechj/article/view/7>
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Metode Penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam, & Utami. (2005). Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk perawat dan bidan. Salemba Medika.
- Peter, S., & Iswari, D. (2007). Pijat Refleksi Untuk Anak. Puspa Swara.
- Potter, & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses Praktis (Renata Komalasari et al, penerjemah) (4th ed.). EGC.
- Potter, & Perry. (2018). Fundamental keperawatan. EGC.
- Price. (1997). Aromaterapi bagi profesi kesehatan. EGC.
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1454–1462.
- Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. (2014). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 200–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.ART.p200-204>
- Simamora, M., Gulo, A. R. B., Pardede, J. A., & Putri, R. A. (2022). Terapi Bermain Lilin dan Musik terhadap Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10, 211–218. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/ JKJ/article/viewFile/9349/6170>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian (1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Soetjningsih. (2012). Perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir. Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2011). Metode Peneliti Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sunyoto. (2007). Pijat Refleksi. Effhar & Dahara Prize.
- Tri, A. (2008). Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk Kesembuhan Segala Penyakit. Medpress.
- Uce. (2017). The Golden Age. Jurnal Pendidikan Anak.
- WIJAYANTI, A. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Perawat Kelas III di RSUD DR. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO.
- Wong, donna L. (2004). Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. EGC.
- World Health Organization. (2020). Children: improving survival and well-being. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/children-reducing-mortality>
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Aroma Mawar Terapi Terhadap Kualitas Tidur Anak Yang Menjalani Hospitalisasi (Literatur Review). *PIN-LITAMAS II* |, 2(1), 258–266. <http://stikesjayc.id/ejournal/index.php/PLT/article/view/45>

- Zalfa, F. (2021). PENGARUH BIBLIOTERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK HOSPITALISASI DI RUANG MELATI RSUD KOTA MADIUN Diajukan. *Karya Tulis Ilmiah*, 02, 38–48.
- Zunaidi, A., Nurhayati, S., & Prihatin, T. W. (2014). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL II PPNI JAWA TENGAH 2014*, 56–65.