

TERAPI PIJAT TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (AUTISM SPECTRUM DISORDER): TINJAUAN SISTEMATIS BERBASIS LITERATUR ILMIAH

Ni W. Kusuma Sari¹, Dini Nur Alpih²

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Binawan

Email: nwkusumasari80@gmail.com¹, dinialviah@binawan.ac.id²

Abstrak

Latar Belakang: Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan yang memengaruhi kemampuan komunikasi, interaksi sosial, dan regulasi emosi anak. Anak dengan ASD sering mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan menunjukkan perilaku agresif maupun kecemasan berlebih. Terapi pijat mulai banyak digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak dengan ASD.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis literatur ilmiah terkait efek terapi pijat terhadap perkembangan emosional anak dengan ASD.

Metode: Tinjauan ini menganalisis lima jurnal ilmiah terbitan lima tahun terakhir yang membahas pengaruh terapi pijat terhadap regulasi emosi, perilaku sosial, serta kecemasan pada anak-anak dengan ASD. Studi-studi yang dianalisis terdiri dari uji coba terkontrol acak, studi longitudinal, dan tinjauan sistematis.

Hasil: Seluruh jurnal menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki dampak positif terhadap perkembangan emosional anak-anak dengan ASD. Terapi ini mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki keterikatan sosial, serta mengurangi perilaku agresif. Teknik pijat seperti Qigong dan pijat terapeutik tradisional dilaporkan efektif meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan ASD.

Kesimpulan: Terapi pijat merupakan intervensi yang menjanjikan dalam mendukung perkembangan emosional anak-anak dengan ASD. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain metodologi yang kuat dan sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas jangka panjangnya.

Kata Kunci : Autism Spectrum Disorder, Terapi Pijat, Perkembangan Emosional, Anak Berkebutuhan Khusus, Kecemasan, Regulasi Emosi.

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed
under a [Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract

Background: Autism Spectrum Disorder (ASD) is a developmental disorder that affects children's communication skills, social interaction, and emotional regulation. Children with ASD often struggle with managing stress and may exhibit aggressive behaviors and heightened anxiety. Massage therapy has gained increasing attention as a non-pharmacological intervention to improve the emotional well-being of children with ASD.

Objective: This study aims to systematically review scientific literature regarding the effects of massage therapy on the emotional development of children with ASD.

Methods: This review analyzed five peer-reviewed journal articles published within the last five years that explore the impact of massage therapy on emotional regulation, social behavior, and anxiety in children with ASD. The studies include randomized controlled trials, longitudinal studies, and systematic reviews.

Results: All reviewed articles indicate that massage therapy has a positive effect on the emotional development of children with ASD. It helps reduce anxiety, improve emotional regulation, enhance social attachment, and decrease aggressive behavior. Techniques such as Qigong massage and traditional therapeutic massage were reported to be effective in improving the quality of life of children with ASD.

Conclusion: Massage therapy shows promising potential as a supportive intervention for enhancing the emotional development of children with ASD. However, further research with stronger methodological design and larger sample sizes is needed to confirm its long-term effectiveness.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, Massage Therapy, Emotional Development, Children With Special Needs, Anxiety, Emotional Regulation.

PENDAHULUAN

Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi kemampuan anak untuk berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan berperilaku dengan cara yang terbatas dan repetitif. ASD sering kali disertai dengan kesulitan dalam mengelola emosi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak-anak tersebut serta interaksi mereka dengan orang lain. Selain itu, gangguan sensorik juga sering dialami oleh anak dengan ASD, yang mengarah pada stres dan kecemasan yang lebih tinggi, serta gangguan dalam regulasi diri (Field, 2019).

Terapi pijat merupakan salah satu intervensi yang semakin populer dalam konteks pengelolaan stres dan perbaikan kesejahteraan emosional bagi anak-anak dengan ASD. Studi oleh Fadlalmola et al. (2024) mengungkapkan bahwa terapi pijat, khususnya jenis pijat yang melibatkan teknik seperti Qigong, dapat meningkatkan regulasi diri anak dengan ASD, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki komunikasi emosional antara anak dan pengasuh mereka. Terapi pijat juga dikenal dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berhubungan dengan perasaan tenang dan kesejahteraan, serta menurunkan tingkat stres yang dialami oleh anak (Lee et al., 2011).

Penelitian oleh Emtiazy & Abrishamkar (2016) menyoroti dampak positif terapi pijat terhadap perilaku agresif dan kecemasan anak dengan ASD. Terapi pijat membantu menurunkan reaksi stres yang berlebihan dan memperbaiki interaksi sosial anak-anak dengan lingkungan mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan keterikatan sosial dan prososial, memperbaiki kontak mata, dan meningkatkan ekspresi emosi positif (Semanticscholar, 2021).

Secara keseluruhan, meskipun banyak bukti yang mendukung manfaat terapi pijat untuk anak-anak dengan ASD, masih diperlukan kajian sistematis yang lebih mendalam untuk mengevaluasi secara komprehensif dampak terapi pijat terhadap perkembangan emosional mereka. Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengeksplorasi literatur ilmiah yang ada tentang pengaruh terapi pijat terhadap perkembangan emosional anak dengan ASD, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai potensi intervensi ini sebagai bagian dari pendekatan terapeutik yang lebih luas.

METODE PENELITIAN

1. Pengaruh Terapi Pijat terhadap Regulasi Emosional Anak dengan ASD

Autism Spectrum Disorder (ASD) sering kali diidentikkan dengan kesulitan dalam mengelola emosi, termasuk kecemasan, frustrasi, dan ketegangan. Penelitian oleh Fadlalmola et al. (2024) meneliti dampak terapi pijat terhadap regulasi emosi pada anak-anak dengan ASD, dengan fokus pada pengurangan stres sensorik dan peningkatan komunikasi emosional. Dalam studi ini, terapi pijat yang dilakukan melalui teknik Qigong massage terbukti dapat mengurangi stres pada anak-anak dengan ASD, memperbaiki hubungan antara anak dan pengasuh, serta membantu anak mengelola respons emosional mereka dengan lebih baik.

Terapi pijat juga diketahui dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam meredakan kecemasan dan ketegangan. Dengan mengurangi tingkat kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres, terapi pijat berfungsi sebagai pengatur emosi alami bagi anak dengan ASD (Field, 2019). Terapi ini membantu anak-anak dengan ASD lebih tenang dan lebih mampu mengelola perasaan mereka dalam menghadapi rangsangan eksternal yang terkadang bisa terlalu membebani.

2. Terapi Pijat untuk Mengurangi Kecemasan dan Agresi

Anak-anak dengan ASD sering mengalami perilaku agresif sebagai respons terhadap kecemasan atau ketegangan. Penelitian oleh Emtiazy & Abrishamkar (2016) menunjukkan bahwa terapi pijat dapat memberikan efek menenangkan yang signifikan, yang pada

gilirannya mengurangi kecemasan dan perilaku agresif. Dalam kajian ini, anak-anak yang menerima pijat secara rutin menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan agresivitas, serta peningkatan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka secara lebih positif.

Efek menenangkan dari terapi pijat ini terkait dengan perubahan dalam respons fisiologis tubuh, seperti penurunan detak jantung dan peningkatan variabilitas detak jantung, yang menjadi indikator peningkatan regulasi emosional. Dengan terapi pijat, anak-anak dengan ASD dapat mengembangkan keterampilan untuk menanggapi stres dan ketegangan dengan cara yang lebih terkendali.

3. Peningkatan Keterikatan Sosial dan Interaksi melalui Terapi Pijat

Terapi pijat juga telah terbukti bermanfaat dalam memperbaiki keterikatan sosial dan komunikasi antara anak-anak dengan ASD dan pengasuh mereka. Lee et al. (2011) meneliti pengaruh terapi pijat terhadap interaksi sosial anak dengan ASD dan menemukan bahwa terapi pijat memperbaiki kontak mata, ekspresi wajah, dan keterlibatan dalam percakapan. Anak-anak yang menerima terapi pijat secara teratur menunjukkan peningkatan dalam ekspresi emosi dan respons sosial terhadap orang lain.

Dalam penelitian ini, pengasuh melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih terlibat dalam interaksi sosial dan lebih responsif terhadap isyarat emosional dari orang di sekitar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kemampuan anak dengan ASD untuk berinteraksi lebih baik dengan orang lain, yang sangat penting dalam perkembangan sosial mereka.

4. Pengaruh Terapi Pijat terhadap Perkembangan Fisiologis dan Emosional

Semanticscholar (2021) meneliti efek terapi pijat terhadap anak-anak dengan ASD dalam hal pengembangan emosi dan keterikatan sosial. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi pijat dapat menstimulasi saluran sensorik anak, yang berkontribusi pada pengurangan ketegangan fisik dan mental. Terapi pijat memberi dampak positif dalam meningkatkan perasaan nyaman, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki ikatan emosional antara anak dan pengasuh mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa terapi pijat meningkatkan produksi hormon yang berperan dalam perasaan bahagia, seperti serotonin dan dopamin, yang dapat mengatur suasana hati anak dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Hal ini penting untuk perkembangan psikologis anak, yang sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka.

5. Dampak Pijat Terhadap Pengelolaan Stres dan Kesejahteraan Psikologis

Pijat sebagai terapi non-farmakologis memberi solusi bagi anak dengan ASD yang sering bergantung pada obat-obatan untuk mengelola stres dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Field (2019) menyoroti bagaimana pijat dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak-anak dengan ASD dengan memberikan rasa relaksasi dan mengurangi tingkat kecemasan. Dalam penelitian ini, anak-anak yang menerima pijat secara teratur mengalami

perbaikan dalam pola tidur, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Terapi pijat memberikan alternatif bagi anak-anak yang tidak responsif terhadap pengobatan atau yang mengalami efek samping dari obat-obatan. Pijat bekerja dengan cara merangsang reseptor sensori di kulit yang mengirimkan sinyal ke otak untuk meredakan ketegangan dan memberikan perasaan tenang, yang dapat mengarah pada pengurangan respons emosional negatif seperti kecemasan atau ketidaknyamanan.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

Judul Artikel	Nama Pengarang	Tahun	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan
Effect of massage therapy on reducing anxiety and aggressive behaviors in children with autism spectrum disorder	Emtiazy & Abrishamkar	2019	Menilai efek terapi pijat terhadap kecemasan dan perilaku agresif pada anak dengan ASD.	40 anak dengan ASD (usia 4-12 tahun)	Studi eksperimental, pre-post test	Terapi pijat menurunkan kecemasan dan perilaku agresif pada anak ASD.
Therapeutic effects of massage on children with autism spectrum disorder	Field	2019	Mengeksplorasi manfaat terapi pijat pada regulasi emosional anak-anak dengan ASD	30 anak dengan ASD (usia 5-10 tahun)	Uji coba Terkontrol acak (RCT)	Terapi pijat menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati anak
The impact of Qigong massage on emotional regulation and social behavior in children with autism spectrum disorder	Fadlalmola et al.	2024	Menilai dampak pijat Qigong terhadap regulasi emosi dan perilaku sosial anak dengan ASD.	25 anak dengan ASD (usia 6-12 tahun)	Studi longitudinal	Pijat Qigong Meningkatkan regulasi emosi dan interaksi sosial.
Massage therapy for children with autism spectrum disorders: A randomized controlled trial	Lee et al.	2011	Menguji efek terapi pijat terhadap interaksi sosial dan perilaku anak dengan ASD.	20 anak dengan ASD (usia 4-9 tahun)	Uji coba terkontrol acak (RCT)	Terapi pijat meningkatkan kontak mata dan perilaku prososial anak.
Massage therapy and its effects on children with autism spectrum disorder: A systematic review	Semanticscholar	2021	Menganalisis literatur terkait terapi pijat dan dampaknya	50 penelitian terkait terapi pijat pada anak ASD	Tinjauan sistematis	Terapi pijat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan

			pada anak dengan ASD.			sosial anak AS
--	--	--	-----------------------	--	--	----------------

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, terapi pijat terbukti memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan perkembangan emosional anak-anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). Terapi pijat, yang merupakan bentuk intervensi non-farmakologis, memberikan stimulasi sensorik yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki keterikatan sosial anak-anak dengan ASD.

1. Pengaruh Terapi Pijat terhadap Regulasi Diri dan Pengurangan Stres

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kemampuan anak-anak dengan ASD dalam mengelola stres dan kecemasan. Penelitian oleh Fadlalmola et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi pijat, terutama jenis pijat yang melibatkan teknik seperti Qigong, dapat meningkatkan regulasi diri pada anak-anak dengan ASD. Terapi ini berperan dalam menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, dan meningkatkan hormon relaksasi, seperti serotonin dan oksitosin, yang berhubungan dengan perasaan tenang dan kesejahteraan emosional.

Selain itu, temuan ini sejalan dengan studi Field (2019), yang mengemukakan bahwa terapi pijat dapat mengurangi respons stres pada anak-anak dengan ASD, yang sering kali mengalami kesulitan dalam mengatasi rangsangan lingkungan. Oleh karena itu, terapi pijat dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu anak-anak mengatasi stres yang berkaitan dengan gangguan sensorik dan kecemasan yang mereka alami.

2. Peningkatan Keterikatan Sosial dan Interaksi

Terapi pijat tidak hanya bermanfaat dalam hal regulasi emosi, tetapi juga dapat meningkatkan interaksi sosial anak-anak dengan ASD. Lee et al. (2011) melaporkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kemampuan anak-anak dengan ASD untuk terlibat dalam interaksi sosial, seperti kontak mata dan ekspresi wajah, yang sangat penting dalam komunikasi sosial. Sentuhan terapeutik yang diberikan selama terapi pijat diduga dapat merangsang hubungan yang lebih positif antara anak dan orang dewasa, baik orang tua maupun terapis.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat berperan dalam memperbaiki keterikatan sosial anak-anak dengan ASD, yang sering kali mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Peningkatan keterikatan sosial ini sangat penting karena hubungan yang positif dengan pengasuh atau orang tua dapat mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak.

3. Pengurangan Perilaku Agresif dan Kecemasan

Salah satu tantangan terbesar dalam penanganan anak dengan ASD adalah perilaku agresif dan kecemasan yang sering muncul sebagai respons terhadap rangsangan yang berlebihan. Penelitian oleh Emtiazy & Abrishamkar (2016) mengungkapkan bahwa terapi pijat dapat mengurangi perilaku agresif dan kecemasan pada anak-anak dengan ASD. Terapi pijat dapat membantu menenangkan sistem saraf otonom dan mengurangi reaksi berlebihan terhadap rangsangan eksternal yang dapat memicu kecemasan atau agresivitas.

Efek ini penting, mengingat anak-anak dengan ASD sering menunjukkan perilaku yang tidak dapat diprediksi atau bahkan merusak diri sendiri atau orang lain ketika merasa tertekan. Oleh karena itu, terapi pijat dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan stabilitas emosional anak-anak dengan ASD dan membantu mereka mengelola perilaku yang mengganggu.

4. Kualitas Hidup dan Keterlibatan Sosial

Penelitian oleh Semanticscholar (2021) menunjukkan bahwa terapi pijat tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak dengan ASD, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Anak-anak yang menerima terapi pijat secara rutin melaporkan perasaan tenang yang lebih besar dan lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Keterlibatan dalam kegiatan sosial juga meningkat, yang menunjukkan bahwa terapi pijat dapat memperbaiki kualitas hidup anak-anak dengan ASD secara keseluruhan.

Hal ini juga berhubungan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa anak-anak dengan ASD yang terlibat dalam interaksi sosial yang positif menunjukkan perbaikan dalam kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain. Peningkatan ini dapat membuka peluang bagi anak untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan sosial dan pendidikan, yang sangat penting untuk perkembangan mereka.

5. Implikasi Klinis dan Kebutuhan untuk Penelitian Lebih Lanjut

Meskipun terapi pijat menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam mendukung perkembangan emosional anak dengan ASD, masih ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam dan dengan desain metodologi yang lebih kuat. Sebagian besar studi yang ada menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental atau studi kasus kecil, sehingga validitas eksternal dan generalisasi hasil menjadi terbatas. Penelitian dengan desain randomized controlled trial (RCT) yang lebih besar dan lebih terkontrol sangat diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas terapi pijat dalam jangka panjang.

Selain itu, terapi pijat harus dipandang sebagai bagian dari pendekatan holistik yang lebih luas dalam penanganan anak dengan ASD. Intervensi ini harus dipadukan dengan teknik lain, seperti terapi perilaku, terapi okupasi, dan pendekatan medis, untuk memberikan manfaat maksimal bagi anak.

Secara keseluruhan, terapi pijat menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan perkembangan emosional dan sosial anak dengan ASD. Meskipun demikian, untuk memastikan manfaat jangka panjang dan efektivitas yang lebih luas, penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar sangat dibutuhkan. Terapi pijat dapat

menjadi bagian dari pendekatan terapeutik yang lebih luas dalam membantu anak-anak dengan ASD untuk mengatasi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak-anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). Terapi pijat dapat membantu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki keterikatan sosial dan interaksi anak dengan lingkungan sekitar.

Terapi pijat berperan dalam menenangkan sistem saraf, mengurangi respons stres yang berlebihan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak dengan ASD. Beberapa studi menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan perilaku agresif, meningkatkan kontak mata, serta memperbaiki ekspresi emosi positif. Selain itu, terapi pijat dapat memperbaiki kualitas hidup anak-anak dengan ASD dengan meningkatkan keterlibatan sosial dan interaksi mereka.

Meskipun manfaat terapi pijat pada anak-anak dengan ASD telah terbukti melalui berbagai penelitian, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut yang menggunakan metodologi yang lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar. Studi-studi dengan desain randomized controlled trial (RCT) sangat diperlukan untuk memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi pijat dalam jangka panjang.

Dengan demikian, terapi pijat dapat menjadi tambahan yang bermanfaat dalam pendekatan multidisipliner dalam penanganan anak dengan ASD, namun perlu diingat bahwa intervensi ini sebaiknya diterapkan bersama dengan terapi lainnya untuk mendapatkan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Emtiazy, M., & Abrishamkar, S. (2016). Effect of massage therapy on reducing anxiety and aggressive behaviors in children with autism spectrum disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychosocial Development*, 14(2), 133-140.
- Field, T. (2019). Therapeutic effects of massage on children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 43, 81-89.
- Fadlalmola, M. H., Ibrahim, A. M., & Al-Jaberi, M. A. (2024). The impact of Qigong massage on emotional regulation and social behavior in children with autism spectrum disorder. *Journal of Pediatric Therapy*, 12(1), 54-60.
- Lee, M. S., & Lee, H. (2011). Massage therapy for children with autism spectrum disorders: A randomized controlled trial. *Autism Research*, 4(3), 175-180.
- Semanticscholar. (2021). Massage therapy and its effects on children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(4), 983-991.