



PENGARUH PIJAT NAFSU MAKAN TERHADAP BERAT BADAN
PADA BALITA STUNTING

Putri Yuriati^{1*}, Yeti Trisnawati^{2,3}, Ani Mulyandari³

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

E-mail Korespondensi : putriyuriati86@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2024 Disetujui : September 2024 Dipublikasikan: Oktober 2024

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem in toddlers because children are more susceptible to disease and as adults are more at risk of developing degenerative diseases. The cause of stunting is not only the amount of consumption but also the overall feeding pattern of toddlers which is inadequate or insufficient to meet their needs due to lack of appetite. Massage is one of the complementary therapies that many parents choose today. This study aims to determine the effect of giving Appetite Massage on the Body Weight of Stunted Toddlers in the Mekar Baru Community Health Center Working Area, Batu IX Village. This research is quantitative research with a quasi-experimental pre-test and post-test design. The samples in this study were stunted toddlers aged 1-5 years who were in the working area of the Mekar Baru Community Health Center, Batu IX Village. Samples were taken using purposive sampling as many as 30 toddlers who were divided into two groups who received appetite massage and those who did not. Univariate analysis was used to describe the data. The bivariate analysis test uses the independent t test. The results of the research showed that there was a mean difference in the experimental group, namely 0.50 kg, meaning there was a change in body weight after the appetite massage was given, where there was a weight increase of 0.10 kg after the appetite massage was given in the control group. This shows that there was greater weight gain in the treatment group compared to the control group. The results of the independent t test explain that nasfu food massage has an effect on toddlers' weight with sig = 0.00. It was concluded that there was a significant influence between providing appetite massage on the weight of stunted toddlers.

Keywords: *Appetite Massage, Stunting, Toddler's Weight*

Abstrak

Stunting menjadi masalah gizi kronis pada balita karena anak akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa lebih berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. Penyebab stunting tidak hanya jumlah konsumsi tetapi juga pada pola pemberian makan balita secara keseluruhan yang kurang atau tidak mencukupi kebutuhan karena kurangnya nafsu makan. Pijat menjadi salah satu terapi komplementer yang banyak dipilih orang tua saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Pijat Nafsu Makan terhadap Berat Badan Balita Stunting di wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen pre test dan post test. Sampel dalam penelitian ini adalah balita stunting usia 1-5 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. Pengambilan sampel dengan purposive sampling sebanyak 30 balita yang dibagi menjadi dua kelompok yang mendapat pijat nafsu makan dan yang tidak. Analisis univariat digunakan untuk menguraikan data. Uji analisis bivariat menggunakan uji independent t test. Hasil penelitian bahwa terdapat beda rerata pada kelompok eksperimen yaitu 0,50 kg artinya ada perubahan berat badan setelah dilakukan pijat nafsu makan, dimana terdapat kenaikan berat badan sebesar 0.10 kg setelah diberikan pijat nafsu makan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan berat badan yang lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji t independen menjelaskan bahwa pijat nasfu makan berpengaruh terhadap berat badan balita dengan sig= 0,00. Disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat nafsu makan terhadap berat badan balita stunting.

Kata kunci: Berat Badan Balita, Pijat Nafsu Makan, Stunting

How to Cite: Yurianti (2024). Pengaruh Pijat Nafsu Makan Terhadap Berat Badan Pada Balita Stunting
Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Ponorogo, Vol 8 (No.2) : (2024)

PENDAHULUAN

Stunting adalah balita dengan status gizi yang berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umurnya bila dibandingkan dengan standar baku WHO, nilai z scorenya kurang dari -2SD (Kemenkes RI, 2016). Stunting menjadi masalah gizi kronis pada balita karena anak akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa lebih berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif (Kemenkes RI, 2018). Selain itu stunting juga menyebabkan gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga stunting menjadi ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia. (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia di angka 21,6%. Jumlah ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 24,4%. Hal ini juga terjadi di Provinsi Kepulauan Riau (Kepri) di tahun 2022 kembali mengalami penurunan. Kali ini prevalensi stunting di Kepri berada di angka 15,4%, turun 2,2 % dibanding tahun 2021 diangka 17,6%. Walaupun menurun, angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% (Dinkes Kepulauan Riau, 2023).

Tanjungpinang, khususnya Kelurahan Batu IX, Kecamatan Tanjungpinang Timur merupakan salah satu wilayah di Kepri yang memiliki angka balita stunting yang cukup

tinggi di lihat dari data stunting kota Tanjungpinang, dengan jumlah balita stunting di tahun 2018 berjumlah 95 (1,9%), tahun 2019 berjumlah 93 (1,8%), tahun 2020 berjumlah 91 (1,4%), tahun 2021 berjumlah 274 (4,6%) dan di tahun 2022 berjumlah 213 (4,8%)(Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang, 2023)

Penyebab stunting tidak hanya jumlah konsumsi tetapi juga pada pola pemberian makan balita secara keseluruhan yang kurang atau tidak mencukupi kebutuhan. Menurut Esmiati dan Andini (2021) penurunan nafsu makan anak yang berlangsung lama dapat menyebabkan pertumbuhan menjadi terhambat. Anak dengan nafsu makan menurun akan menyebabkan imunitas menurun sehingga anak mudah sakit. Anak yang sakit cenderung nafsu makan menurun sehingga asupan nutrisinya berkurang.

Nafsu makan adalah suatu preferensi/ pilihan/ yang lebih disukai seseorang untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, juga disebutkan nafsu makan adalah suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan dirinya untuk makan selain rasa lapar (Guyton & Hall, 2008).

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan atau kurangnya nafsu makan ini tersebut dapat dilakukan dengan cara non farmakologi dan farmakologi. Upaya dengan farmakologi yaitu dengan pemberian multivitamin, penambah nafsu makan, suplemen, susu dan mikronutrien lainnya. Sedangkan upaya non farmakologi dapat dilakukan melalui pijat, akupresur, dan akupunktur (Kursasi et al, 2020). Namun, upaya secara farmakologi hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama.

Pijat menjadi salah satu terapi komplementer yang banyak dipilih orang tua. Menurut Kenny (2014) Pijat oleh tenaga profesional dapat untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang positif (fisik, hasil fungsional, dan psikologis) bagi tubuh. Menurut Roesli (2013), terapi sentuhan (pijat) dapat memberikan efek positif secara fisik antara lain kenaikan berat badan. Selain itu dengan pijat yang dilakukan dapat meningkatkan komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak (Setiawandari, 2019).

Pijat atau urut massage adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada titik tertentu pada tubuh baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran baik dilakukan secara manual ataupun

menggunakan alat mekanis (Hidayah A dkk, 2023)

Pijat nafsu makan merupakan teknik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan sehingga nafsu makan bertambah dan penyerapan nutrisi/gizi lebih optimal akibatnya dapat meningkatkan berat badan. Pijat ini merupakan modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif mudah digunakan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2015).

Penelitian Ceria I dan Arintasari F (2019) membuktikan bahwa Pijat Tui Na Pijat tui na mampu meningkatkan berat badan balita secara signifikan. Penelitian Gao L (Maulida H dan Sutrisna E, 2024) dengan metode meta-analisis untuk mengevaluasi pengaruh terapi pijat (pijat atau Tui Na atau manipulasi) dengan hasil terapi pijat secara signifikan lebih baik daripada farmakoterapi dalam mengobati anoreksia pada anak-anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Pijat Nafsu Makan terhadap Berat Badan Balita Stunting di wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen pre test dan post test*. Sampel dalam penelitian ini adalah balita stunting usia 1-5 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX, Kecamatan Tanjungpinang Timur. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 30 balita yang dibagi menjadi dua kelompok yang mendapat pijat nafsu makan dan yang tidak mendapat pijat nafsu makan.

Penelitian diawali dengan menjelaskan dan meminta persetujuan *inform consent*. Tahap awal melakukan pre test dengan mengukur berat badan anak balita kelompok eksperimen secara langsung dengan menggunakan timbangan digital. Peneliti melakukan pertemuan dengan ibu balita kelompok eksperimen untuk memberikan informasi dan mengajari langkah-langkah pijat Nafsu Makan sampai ibu benar melakukannya. Ibu balita mendapatkan lembar observasi dalam melakukan pijat Nafsu Makan 3 kali/hari selama 14 hari. Tidak boleh memaksa anak makan, tetapi berikan anak asupan makan sehat, bergizi, dan bervariasi.

Langkah Pijat Nafsu Makan adalah sebagai berikut: Menurut Kenny (2014), 1) Lakukan elusan /gosok dengan lembut pada pinggir(perbatasan antara warna kulit terang dan gelap) jempol/ ibu jari anak dari ujung

jempol ke pangkal. Hal ini untuk memperkuat pencernaan dan limpa. 2) lakukan elusan melingkar pada pangkal ibu jari yang berdaging tebal dengan arah menuju kelingking. Hal ini bermanfaat untuk menstimulasi sistem pencernaan. 3) Gosok secara melingkar telapak tangan kurang lebih 2/3 lingkaran ke arah kelingking. Hal ini bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah. 4) Tekan secara lembut dan pelan ruas bawah dari jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking secara pelan – pelan. Hal ini mencegah stagmasi (kemacetan) di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan. 5) Elus secara melingkar dengan bagian tengah telapak tangan anda, area tepat berada diatas pusarnya searah jarum jam. Hal ini juga menstimulasi pencernaan agar lebih lancar. 6) Dengan kedua telapak tangan jari elus secara berlawanan arah garis dibawah rusuk menuju perut samping. ini memperkuat fungsi limpa dan lambung juga memperbaiki pencernaan. 7) Tekan melingkar titik dibawah lutut bagian luar sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya, kemudian ambil lebar 1 jari anak dari tulang kering yang ditengah ke arah betis luar tekan dan pijat melingkar, ini akan mengharmoniskan usus lambung dan pencernaan. 8) Pijat secara umum punggung anak lalu elus tanpa menekan pada tulang punggungnya dari atas ke bawah 3x, lalu cubit kulit dikiri dan kanan tulang ekor dan merambat ke atas hingga leher 3-5x. Ini memperkuat konstitusi tubuh anak

dan memperbaiki nafsu makan anak.

Tahap post test peneliti mengukur kembali berat badan anak balita kelompok eksperimen secara langsung.

Analisis univariat digunakan untuk menguraikan data. Uji analisis bivariat menggunakan uji independent t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yaitu analisis yang menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing – masing variabel. Sedangkan analisis bivariat yaitu analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin balita

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase(%)
Laki - laki	18	60
Perempuan	12	40
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi jenis kelamin diketahui responden rata – rata berjenis kelamin laki – laki yaitu 18 responden (60 %) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (40%). Menurut Sulistyawati (2017) jenis kelamin dapat

mempengaruhi fungsi reproduksi, pada anak perempuan lebih cepat berkembang daripada anak laki – laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas pertumbuhan anak laki – laki lebih cepat daripada anak perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramli, 2022 yang menyatakan bahwa anak perempuan memiliki resiko mengalami stunting lebih rendah dibandingkan anak laki – laki. Dimana semasa bayi dan masa kanak – kanak, anak perempuan cenderung lebih rendah terjadinya stunting daripada anak laki – laki.

Tabel 2 Distribusi frekuensi usia balita

Usia	Jumlah (n)	Persentase(%)
1-2 tahun	3	10
3-4 tahun	21	70
5 tahun	6	20
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi menurut usia diketahui responden terbanyak antara usia 3-4 tahun yaitu sebanyak 21 responden (70 %) dan usia 5 tahun sebanyak 6 responden (20%) serta paling sedikit pada usia 1-2 tahun sebanyak 3 responden (10 %). Faktor usia juga mempengaruhi berat badan. Pada tahapan pertumbuhan pada balita salah satu dipengaruhi oleh usia, hal ini disebabkan karena setiap bulannya usia bertambah begitu juga dengan berat badan yang selalu bertambah. (Mirayanti N, 2022).

Tabel 3 Distribusi frekuensi berat badan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pijat

Pijat nafsu makan	N	Mean	Median	Standar Deviation	Min	Max
Sebelum	15	11.30	11.30	0.856	10.4	12.92
Sesudah	15	11.80	11.60	0.878	10.7	12.92

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari 15 responden berat badan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pijat nafsu makan adalah 11.30 Kg, sedangkan setelah diberikan perlakuan pijat nafsu makan adalah 11.80 Kg.

Kenaikan berat badan pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu nutrisi pada balita. Sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan setelah dilakukan atau diberikan pijat nafsu makan. Pada balita yang diberikan pijat nafsu makan biasanya akan merangsang sistem pencernaan serta meningkatkan

fungsi pencernaan semakin baik sehingga nafsu makan pada balita bertambah dan dapat mempengaruhi berat badan pada balita. Selain itu manfaat pijat ini juga untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf – saraf sehingga bisa menjadikan tubuh rileks, lebih segar dan sebagainya (Salsabila PD, 2022). Menurut Esmiati (2021), pijat Tui Na efektif juga dalam mengatasi kesulitan makan pada balita dan hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak.

Tabel 4 Distribusi frekuensi berat badan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pijat nafsu makan.

Pijat nafsu makan	N	Mean	Median	Standar Deviation	Min	Max
Sebelum	15	11.60	11.50	0.768	10.30	12.91
Sesudah	15	11.70	11.80	0.704	10.50	12.91

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa dari 15 responden kelompok kontrol sebelum diberikan pijat nafsu makan adalah 11.60 kg, sedangkan setelah diberikan perlakuan pijat nafsu makan adalah 11.70 kg. berat badan balita dapat bertambah dengan diberikan pijat nafsu makan. jika balita sudah diberikan pijat nafsu makan namun tidak memberikan reaksi terhadap berat

badannya hal ini mungkin dapat disebabkan oleh sistem pencernaan yang tidak berfungsi dengan baik.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat penelitian ini menggunakan t independent dan hasil

analisis bivariat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 5 Pengaruh pijat nafsu makan terhadap berat badan

Berat Badan	Mean	Besar Mean	N	Std Dev	Sig
Kelompok Eksperimen	11.30	0.50	15	0.85	0.00
	11.80			0.87	
Kelompok Kontrol	11.60	0.10	15	0.76	
	11.70			0.71	

Berdasarkan keterangan pada tabel 5 menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat beda rerata pada kelompok eksperimen yaitu 0,50 Kg artinya ada perubahan berat badan setelah dilakukan pijat nafsu makan, dimana terdapat kenaikan berat badan sebesar 0.10 kg setelah diberikan pijat nafsu makan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan berat badan yang lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji t independen menjelaskan bahwa pijat nafsu makan berpengaruh terhadap nerat badan balita dengan sig= 0,00

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat nafsu makan mempunyai efek positif terhadap pertumbuhan berat badan pada balita. peningkatan berat badan pada anak sangat dipengaruhi oleh faktor pijat yang diberikan secara terus menerus. Pada dasarnya anak yang mendapatkan yang mendapatkan pijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik. Sehingga,

anak menjadi cepat lapar dan nafsu makannya bertambah oleh karena itu balita akan sering makan dan secara langsung dapat meningkatkan berat badan anak.

Hal ini sesuai dengan penelitian Maulida H dan Sutrisna E (2024) yang menyatakan bahwa pijat nafsu makan efektif dapat membantu balita yang mengalami kesulitan makan.

Menurut setiawandari, (2019) dengan pijat, bayi menjadi tenang sehingga aliran darah menjadi lancar, terjadi peningkatan kualitas tidur, akhirnya asupan nutrisi menjadi lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat beda rerata pada kelompok eksperimen yaitu 0,50 Kg artinya ada perubahan berat badan setelah dilakukan pijat nafsu makan, dimana terdapat kenaikan berat badan sebesar 0.10 kg setelah diberikan pijat nafsu makan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan berat badan yang lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji t independen menjelaskan bahwa pijat nafsu makan berpengaruh terhadap berat badan balita dengan sig= 0,00

Berdasarkan hal tersebut bidan diharapkan dapat menerapkan pijat nafsu makan sebagai salah satu upaya meningkatkan nafsu makan dan berat badan pada balita stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia Y. Hipnostetri. Jakarta: Gagas Media; 2006.
- Hidayah A, Niah NS, Shomad M. (2023). Hubungan Sikap Ibu tentang Pijat Bayi dengan Perilaku Ibu dalam Memijat Bayi di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kesamben Kabupaten Jombang. Literasi Kesehatan Husada Vol 7 (01).
- Kemendes RI. (2021). Perkuat Upaya Penyelamatan ibu dan bayi. Kementerian Kesehatan RI,
- Kemendes RI.(2018). Buletin Stanting. Kementerian Kesehatan RI, 301(5),1163-1178
- Dinkes Kepulauan Riau, 2023. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Tanjungpinang: Dinkes Kepulauan Riau.
- Kenny, C.,W. 2014. The Effectiveness of Massage Therapy A Summary of EvidenceBased Research. <https://www.researchgate.net/publication/229429563> diakses 21 Desember 2023
- Esmianti, F., Andini, I,F (2021). Efektifitas pijat Tuina dalam Meningkatkan Nafsu Makan pada balita Stunting kabupaten Rejang Lebong, 6(1), 17-24.
- Guyton dan Hall. (2006) Buku ajar fisiologi Kedokteran, Edisi 3, Jakarta : penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kursasi, E.,Purba, C.V.,Marlina, H (2020). Efektifitas pijat Tuina terhadap Picky Eater pada balita usia 6-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru, Jurnal Kesehatan masyarakat dan Lingkungan Hidup. 5(2), 65-71
- Setiawandari. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi dan balita. In Research Gate
- SSGI (2021). Buku saku hasil studi status gizi indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021.
- Sukanta, P. Okta. 2010. Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Penebar Plus. Jakarta
- Maulida H dan Sutrisna E (2024). Pengaruh Pemberian Pijat Tuina terhadap Peningkatan Nafsu Makan dan Penambahan Berat Badan Balita. Health Sciences Journal Vol. 8 (01).
- Prosiding Seminar Nasional UNRIYO.
- Ceria I dan Arintasari F (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Tuina dengan Berat Badan Anak Balita.
- Sulistyawati, A. (2017). Deteksi Tumbuh Kembang Anak (Salemba Me). Jakarta.
- Mirayanti, N. Ketut Al., Sukrandini, K., Subhaktiyasa, P. G., Citrawati, N. K., & Candrawati, S. Al. K. (2022). Edukasi Pencegahan Stunting dan Manajemen Pola Asuh dalam

Pemenuhan Nutrisi pada Balita Melalui Pendekatan Terapi Komplementer. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol1 (2).

Salsabila PD (2022). Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan

Pada Bayi Usia 3-5 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. Skripsi. Program Studi Diploma IV, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.