



Pijat Bayi Untuk Peningkatan Nafsu Makan Di Desa Oebola

Yurissetiowati Yurissetiowati

Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email Korespondensi : yurissetiowati1@gmail.com

Abstrak. Anak usia dibawah lima tahun (balita) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gizi dan kesehatan. Pada masa ini daya tahan tubuh anak masih belum kuat, sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu, anak juga sering mempunyai kebiasaan makan buruk yaitu anak sering tidak mau makan atau nafsu makan menurun, sehingga menyebabkan status gizinya menurun dan tumbuh kembang anak terganggu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan nafsu makan anak adalah dengan melakukan pijat bayi. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi. Metode pengabdian masyarakat ini penyuluhan, dan demostrasi . Sampel pengabdian masyarakat ini adalah ibu dan balita sejumlah 10 orang. Lokasi di desa Oebola, Kecamatan Fatuleu, Kabupaten Kupang. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, dan demonstrasi pijat bayi pada masing-masing balita. Kegiatan dilaksanakan pada 20 November 2022 pukul 08.00 WITA dengan 2 sesi yaitu penyuluhan dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan ibu balita dari sebagian besar (50%) memiliki pengetahuan cukup menjadi sebagian besar (50%) memiliki pengetahuan baik. Untuk nafsu makan anak juga mengalami peningkatan dari yang awalnya hampir seluruhnya (80%) memiliki nafsu makan kurang menjadi hampir seluruhnya (90%) memiliki nafsu makan yang baik. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita dan pijat bayi mampu meningkatkan nafsu makan anak usia 0-5 tahun.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Pengetahuan, Nafsu Makan

Abstract. Children under five years old (toddlers) are an age group that is vulnerable to nutrition and health. At this time, the child's immune system is not strong enough to catch infectious diseases. In addition, children also often have bad eating habits, namely children often do not want to eat or have a decreased appetite, causing their nutritional status to decrease and their growth and development to be disrupted. One effort that can be done to increase a child's appetite is to do baby massage. Currently massage techniques have been widely used for health and weight gain in babies. This community service method is counseling and demonstration. The community service sample is 10 mothers and toddlers. The location is in the village of Oebola, Fatuleu District, Kupang Regency. The instruments used in this community service are leaflets, and demonstrations of baby massage for each toddler. The activity was carried out on November 20 2022 at 08.00 WITA with 2 sessions namely counseling and demonstrations. The results of community service showed an increase in the knowledge of toddler mothers from the majority (50%) having sufficient knowledge to the majority (50%) having good knowledge. For children's appetite also experienced an increase from initially almost all (80%) had less appetite to almost all (90%) had a good appetite. The conclusion from this community service activity is that the provision of health education about infant massage can increase the knowledge of toddler mothers and infant massage can increase the appetite of children aged 0-5 years.

Keywords: Infant Massage, Knowledge, Appetite

PENDAHULUAN

Bayi adalah usia anak mulai dari 0 sampai 1 tahun. Pada masa bayi ini mereka mengalami tahapan tumbuh kembang semasa hidupnya (Azijah & Adawiyah, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, bersifat kontinyu dan pertumbuhan merupakan bagian dari proses perkembangan. Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah

Received Januari 30, 2023; Revised Februari 24, 2023; Accepted Maret 20, 2023

* Yurissetiowati, bayadit24@gmail.com

kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Yanti & Husanah, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) (2017) secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Prevalensi masalah perkembangan anak diberbagai negara maju dan berkembang di antaranya Amerika sebesar 12-16%, Argentina 22% dan Hongkong 23% (WHO, 2017). Beberapa penelitian yang telah di evaluasi berdampak kegagalan bahkan memperpendek usia hidup. Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Amru et al., 2022).

Anak usia dibawah lima tahun (balita) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gizi dan kesehatan. Pada masa ini daya tahan tubuh anak masih belum kuat, sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu, anak juga sering mempunyai kebiasaan makan buruk yaitu anak sering tidak mau makan atau nafsu makan menurun, sehingga menyebabkan status gizinya menurun dan tumbuh kembang anak terganggu (Suriani et al., 2022). Setelah melewati usia 1 tahun anak akan mulai pilih-pilih makanan dan kemampuannya untuk menolak makanan yang diberikan kepadanya.

Penolakan itu tentu tidak boleh dijadikan alasan oleh kedua orang tuanya untuk melakukan pemaksaan karena mempertahankan diri si anak. Jika gejala tidak mau makan dibiarkan berlangsung maka pertumbuhan tubuhnya menjadi pelan dan perkembangan berat badannya cenderung turun, padahal pada usia dini seperti ini pertumbuhan balita harus tetap berjalan dan gizi tetap diperlukan (Ratnaningsih et al., 2021).

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Amru et al., 2022).

Pada tahun 2021 di Indonesia prevalensi kejadian stunting adalah sekitar 7,9%. Angka tersebut termasuk di dalamnya adalah Propinsi Nusa Tenggara Timur yang menduduki angka stunting 26,3%. Di wilayah Kabupaten Kupang kasus stunting mempunyai prevalensi sebesar 25,5%. Kemendagri. (Kemendagri, 2022);

Beberapa upaya bisa dilakukan untuk pencegahan stunting ini salah satunya adalah dengan melakukan stimulasi untuk meningkatkan nafsu makan bayi balita melalui pijat bayi. Bayi balita yang mengalami penurunan nafsu makannya serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan bisa diberikan penyuluhan sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Nafsu Makan.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, dan demostrasikan . Sampel pengabdian masyarakat ini adalah ibu dan balita sejumlah 10 orang. Lokasi di desa Oebola, Kecamatan Fatuleu, Kabupaten Kupang. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, dan demonstrasi pijat bayi pada masing-masing balita. Kegiatan dilaksanakan pada 20 November 2022 pukul 08.00 WITA dengan 2 sesi yaitu : untuk sesi 1 yaitu memberikan penyuluhan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada masing-masing balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Oebola, Kecamatan Fatuleu, Kabupaten Kupang, untuk sesi 1 dilaksanakan pukul 08.00 WTA yaitu memberikan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet, Sesi 2 dilaksanakan pada pukul 08.30 WITA yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan peserta 10 orang ibu yang memiliki bayi berumur 0 sampai 5 tahun. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi, kami memberikan pretest untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Berikut adalah gambaran pengetahuan ibu tentang pijat bayi:

Tabel 1: Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	2	20
Cukup	5	50
Kurang	3	30
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu balita mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 2 orang mendapat kategori baik, 5 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang.

Tabel 2 : Gambaran Pengetahuan Ibu Setelahdiberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	5	50
Cukup	4	40
Kurang	1	10
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu balita mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sesudah dilakukan penyuluhan terdapat 5 orang mendapat kategori baik, 4 orang mendapat kategori cukup, dan 1 orang mendapat kategori kurang.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu balita sebelum diberikan kuesioner yan berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukupsebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu balita sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Tabel 3: Gambaran Nafsu Makan Sebelum dilakukan Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	2	20
Kurang	8	80
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa gambaran nafsu makan anak sebelum dilakukan pijat bayi 2 orang mendapat kategori baik dan 8 orang mendapat kategori kurang.

Tabel 2 : Gambaran Nafsu Makan Setelah dilakukan Pijat Bayi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	9	90
Kurang	1	10
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa gambaran nafsu makan anak setelah dilakukan pijat bayi 9 orang mendapat kategori baik, dan 1 orang mendapat kategori kurang. Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita.Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan

meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Asih & Mugiati, 2018). Pijat bayi dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada bayi.

Pijat bayi dapat dijadikan cara untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Sentuhan pijat bayi akan merangsang produksi hormon betha endorprin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol sehingga bayi dan balita menjadi rileks dan tenang sehingga perkembangannya akan lebih optimal. (Diniyati & Aulia, 2021).

Hal ini sejalan dengan Tri (2014) pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi pijat bayi sebesar 5600 dan pada kelompok kontrol tanpadiberikan pijat bayi sebesar 4500. Subarto (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada bayi pada bayi usia 6-12 bulan. Sejalan dengan Syaukani (2015) yang mengatakan terapi pijat bayi dapat meningkatkan aktifitas nervus vagus sehingga bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan akan lebih baik, dimana hal ini membuat bayi menjadi lebih cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Syaukani, 2015).

Syaukani (2015) Bayi yang diberikan pijatan akan lebih rileks dan beristirahat dengan efektif, sehingga pada saat bangun membawa energi cukup untuk beraktifitas. Pijat bayi juga akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi (Syaukani, 2015). Peneliti menyatakan bahwa pijat bayi dapat menstimulus bagian otak cerebelum yang berfungsi untuk mengontrol koordinasi otak dan keseimbangan, mengkoordinasikan fungsi motorik dan sensorik. Otot-otot yang distimulus dengan pijatan akan membuat nyaman sehingga kebanyakan bayi akan tidur dengan nyenyak setelah diberikan pijatan. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak, yang mana perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram). Hal ini juga didukung oleh penelitian Paldi (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan (Paldi, 2016).



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat Di Desa Oebola Kabupaten Kupang

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita usia 0-5 tahun dan meningkatkan ketrampilan ibu dalam memijat bayinya, untuk meningkatkan kesehatan anak, Sebaiknya ibu-ibu yang memiliki anak usia 0-5 tahun rutin melakukan pijat kepada bayinya sebanyak 3 kali seminggu untuk meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 61–68.
- Asih, Y., & Mugiati, M. (2018). Pijat Tuna Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 98–103.
- Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak: Bayi, Balita, Dan Usia Prasekolah. Penerbit Lindan Bestari.
- Diniyati, L. S., & Aulia, A. A. (2021). Stimulasi Nafsu Makan Balita Dengan Pijat Bayi Di Kampung Cijulang. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)*, 2.
- Kemendagri. (2022). <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/dashprev/index/2>.
- Paldi, A. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang. *Proners*, 3(1).
- Ratnaningsih, E., Riska, H., & Azmy, I. F. (2021). Efektivitas Pelatihan Pijat Tuina Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Di Dusun Setan Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal Of Midwifery Science And Health)*, 12(2), 31–38.
- Suriani, N., Moleong, M., & Kawuwung, W. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 53–59.
- Syaukani, A. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, Dan Yoga Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.
- Who. (2017). *Baby Massage*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/diarrhoeal-disease>.
- Yanti, J. S., & Husanah, E. (2020). Sosialisasi Dan Pelatihan Pijat Bayi. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 31–33.