

## Efektivitas Terapi *Komplementer Stimulation Massage Baby* terhadap Peningkatan Selera Makan sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita

*The Effectiveness of Complementary Therapy Stimulation Massage Baby on Increasing Appetite as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers*

Farida Arintasari<sup>1\*</sup>, Ian Rossalia Pradita Putri<sup>1</sup>, Naudy Yolanda Casnovanty<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Respati Yogyakarta

\*Email: faridaarintasari@gmail.com

### Abstrak

**Latar belakang:** *Stimulation massage baby* merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan mengatasi masalah gizi, termasuk dalam mencegah stunting pada anak balita karena dapat membantu proses pencernaan dan meningkatkan nafsu selera makan. Terapi komplementer dikenal sebagai terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Salah satu jenis terapi komplementer adalah dengan *massage* atau pijat. *Massage* dapat dilakukan pada semua tingkat usia termasuk pada anak balita. *Massage stimulation* memadukan antara kesehatan, seni dan kasih sayang. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi komplementer *stimulation baby massage* terhadap peningkatan selera makan sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* Pada Balita. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy Eksperimen* dengan *pre test dan post test control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah anak balita usia 7 – 24 bulan di Posyandu Mangga I Padukuhan Krodan. Teknik Pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Analisis data dilakukan dengan analisis Univariat dan Bivariat. **Hasil:** sebelum diberikan therapy *massage stimulation* tidak ada peningkatan selera makan sebesar 56,67 %, setelah diberikan terapi komplementer *stimulation massage* ada peningkatan selera makan sebesar 90 % responden. Dengan demikian pemberian therapy komplementer *stimulation massage* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan selera makan (*p value* 0,012). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian therapy komplementer *stimulation massage baby* dalam peningkatan selera makan sebagai upaya pencegahan stunting pada balita

**Kata kunci:** *Stimulation Massage Baby; Selera Makan; Stunting*

### Abstract

**Background:** *Stimulation massage baby* is one of the therapies that can be done to overcome nutritional problems, including preventing stunting in toddlers because it can help the digestive process and increase appetite. Complementary therapy is known as traditional therapy combined with modern medicine. One type of complementary therapy is *massage*. *Massage* can be done at all ages including toddlers. *Massage stimulation* combines health, art and affection. **Purpose:** This study was to determine the effectiveness of complementary therapy *stimulation baby massage* on increasing appetite as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers. **Method:** This study is a quantitative study with a quasi-Experimental design with a pre-test and post-test control group design. The sample in this study were toddlers aged 7-24 months at the Mangga I Posyandu, Krodan Hamlet. The sampling technique was *purposive sampling*. The data used in this study were primary data and secondary data. Data analysis was carried out using Univariate and Bivariate analysis. **Result:** before being given therapy *massage stimulation* there was no

increase in appetite by 56.67%, after being given complementary therapy stimulation massage there was an increase in appetite by 90% of respondents. Thus, the provision of complementary therapy stimulation massage has a significant effect on increasing appetite ( $p$ -value 0.012). **Conclusion:** There is an effect of providing complementary therapy stimulation massage baby in increasing appetite as an effort to prevent stunting in toddlers.

**Keywords:** menstrual hygiene; young women; mental disability; education

## PENDAHULUAN

*Stunting* adalah suatu kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. *Stunting* pada anak memang harus menjadi perhatian dan diwaspadai. Kondisi ini dapat menandakan bahwa nutrisi anak tidak terpenuhi dengan baik. Jika dibiarkan tanpa penanganan, stunting bisa menimbulkan dampak jangka panjang kepada anak. Anak tidak hanya mengalami hambatan pertumbuhan fisik, tapi nutrisi yang tidak mencukupi juga memengaruhi kekuatan daya tahan tubuh hingga perkembangan otak anak (Dinkes, 2022).

Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan *stunting*. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemam puan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global (Kemenkes, 2018).

Pijat bayi juga merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan mengatasi masalah gizi termasuk dalam mencegah stunting pada anak balita karena dapat membantu proses pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Roesli, 2012). *Massage stimulation* adalah tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal yang mengandung unsur kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan yang dapat memperbaiki pola makan peningkatan selera makan sehingga dapat mempertahankan pertumbuhan bayi (Sutarmi, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi komplementer *stimulation baby massage* terhadap selera nafsu makan sebagai upaya pencegahan stunting pada balita

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasy Eksperiment* dengan *pre test dan post test control group design*. Penelitian dilakukan pada bulan 20 Juli - 20 Agustus 2023, bertempat di Posyandu Mangga I Padukuhan Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah anak balita usia 7 – 24 bulan di Posyandu Magga I Padukuhan Krodan sejumlah 60 anak balita terdiri 30 anak balita kelompok eksperimen dan 30 anak balita kelompok kontrol. Teknik Pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Stimulation Massage Baby* dan Peningkatan Nafsu Makan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *Stunting*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Umur (bulan)</b>		
7-15	23	76,67
16-24	7	23,33
<b>Berat Badan</b>		
Normal	21	70
Kurang	9	30
Buruk	0	0
<b>Pendidikan</b>		
Rendah	2	6,67
Menengah	28	93,33
Tinggi	0	0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	22	73,33
Perempuan	8	26,67
Total	30	100

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa usia responden sebagian besar berusia 7-15 bulan (76,67%) dengan berat badan normal (70%), jenis kelamin laki-laki (73,33%). Sebagian besar tingkat pendidikan ibu menengah (93,33%). Kemudian berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden tidak rutin melakukan stimulation massage (63,33%) dan tidak ada selera makan (56,67%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stimulation Massage dan Peningkatan Selera makan**

<b>Varibel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Stimulation Massage</b>		
Rutin	11	36,67
Tidak rutin	19	63,33
<b>Selera makan</b>		
Ada	13	43,33
Tidak ada	17	56,67
Total	30	100

**Tabel 3. Peningkatan Selera Makan Sebelum dan Sesudah Stimulation Massage**

<b>Therapy komplementer stimulation massage</b>	<b>Peningkatan selera makan</b>			
	<b>Sebelum</b>		<b>Setelah</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
ada	13	43,33	27	90
Tidak ada	17	56,67	3	10
Total	30	100	34	100

Sebelum diberikan therapy komplementer stimulation massage selera makan responden sebesar 43,33 % dan 56,67 % responden tidak ada selera makan. Setelah diberikan therapy komplementer stimulation massage selera makan responden sebesar 56,67 %. Setelah dilakukan therapy komplementer stimulation massage peningkatan selera makan pada responden sebesar 90%.

**Tabel 4. Pengaruh Terapi Stimulation Massage Terhadap Peningkatan Selera Makan**

Therapy komplementer stimulation massage	Peningkatan selera makan				p-value
	Sebelum		Setelah		
	n	%	n	%	
ada	13	43,33	27	90	0,012
Tidak ada	17	56,67	3	10	
Total	30	100	34	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan therapy *massage stimulation* tidak ada peningkatan selera makan sebesar 56,67 %, setelah diberikan terapi komplementer *stimulation massage* ada peningkatan selera makan sebesar 90 % responden. Dengan demikian pemberian therapy komplementer *stimulation massage* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan selera makan ( $p$ -value 0,012).

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberikan therapy komplementer *stimulation massage* selera makan responden sebesar 43,33 % dan 56,67 % responden tidak ada selera makan. Setelah diberikan therapy komplementer *stimulation massage* selera makan responden sebesar 56,67 %. Setelah dilakukan therapy komplementer *stimulation massage* peningkatan selera makan pada responden sebesar 90%.

Menurut *World Healthy Organization* (WHO) (2017) secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. 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 (Adriana, 2013). Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2015). 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, 2018). Pijat bayi dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada bayi.

Sebelum diberikan therapy *massage stimulation* tidak ada peningkatan selera makan sebesar 56,67 %, setelah diberikan terapi komplementer *stimulation massage* ada peningkatan selera makan sebesar 90 % responden. Dengan demikian pemberian therapy komplementer *stimulation massage* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan selera makan ( $p$ -value 0,012) tabel 4.

Setelah mendapatkan perlakuan tentang terapi *stimulation massage* selama 1 bulan dengan frekuensi 2 minggu sekali dilakukan *massage baby* selama 20 - 30 menit maka diperoleh hasil sebelum diberikan therapy *massage stimulation* tidak ada peningkatan selera makan sebesar 56,67%, setelah diberikan terapi komplementer *stimulation*

*massage* ada peningkatan selera makan sebesar 90 % responden. . Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji t menunjukkan  $p= 0,012 (<0,05)$ , dengan demikian pemberian *therapy komplementer stimulation massage* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan selera makan (*p-value* 0,012).

Penatalaksanaan untuk meningkatkan nafsu makan balita, para orang tua biasanya berupaya dengan berbagai cara diantaranya, farmakologis: memberi anak vitamin penambah nafsu makan, non farmakologis: konsultasi dengan petugas kesehatan, memberi terapi herbal, PMT (pemberian makanan tambahan), pendekatan psikologis (Amaliyah, 2017). Nafsu makan dapat dicegah atau dihindari karena keberadaannya yang dipengaruhi oleh otak dan kebiasaan. Disebutkan bahwa memijat si kecil secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan si kecil, seperti hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Pada bayi yang dipijat, produksi kedua hormon ini meningkat sehingga penyerapan makanan dan nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang meningkat kemudian akan membuat berat badannya meningkat.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Setelah dilakukan *therapy komplementer stimulation massage* pada bayi usia 7-24 bulan, peningkatan selera makan pada responden sebesar 90% dan ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan selera makan pada responden.

### Saran

Diharapkan orangtua memberikan *therapy komplementer stimulation massage* pada bayi usia 7-24 bulan secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. (2013). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta. Salemba Medika.
- Amaliyah, N.(2017). *Penyehatan Makanan dan Minuman*. 1 ed. Diedit oleh A. T. Gunawan. Deepublisher Publisher.
- Asih, Yusari & Mugiati,(2018). Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan.*; 14 (1) : 98-103.
- Dinkes Bali. (2022). Cegah Stunting untuk Masa Depan Anak yang Lebih Baik. <https://diskes.baliprov.go.id/cegah-stunting-untuk-masa-depan-anak-yanglebih-baik/>
- Egecioglu E, Skibicka KP, Hansson C, Alvarez-Crespo M, Friberg PA, Jerlhag E, et al. (September 2011). "Hedonic and incentive signals for body weight control". *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders.* 12 (3): 141–51. doi:10.1007/s11154-011-9166-4. PMC 3145094 . PMID 21340584<https://diskes.baliprov.goid>.
- Kemenkes RI. (2018). *Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Cegah Stunting, Itu Penting*. Kemenkes RI, Jakarta
- Roesli, Utami. (2012). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya

- Syaukani, Aulia. (2015). Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal . Yogyakarta: Araska.
- Syaukani A.(2015). Pijat Senam & Yoga Sehat untuk Bayi. MK A, editor. Yogyakarta: Araska
- Sutarmi. Buku Panduan Bagi Orang Tua Loving Touch Stimulation Pada Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Politeknik Kesehatan Semarang. 2020;(July):45.
- World Health Organization (WHO). (2017). Angka Penyebab Kematian Ibu dan Anak. Diunduh pada 10 Mei 2023