

PENGARUH PIJAT TERHADAP TINGKAT KESULITAN MAKAN BALITA USIA 1 TAHUN

THE INFLUENCE OF MESSAGE TO THE DIFFICULTY LEVEL OF DINNER AGE 1 YEAR

Happy Marthalena Simanungkalit

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia
E-mail: happy4lena@gmail.com

ABSTRAK

Nafsu makan yang baik perlu dibentuk sejak dini agar tidak timbul gangguan makan di kemudian hari. Pola makan balita yang terganggu berdampak terhadap kesehatannya. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut dengan melakukan pijat. Pijat merupakan terapi kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Jika pijatan dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang, termasuk meningkatkan nafsu makan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat terhadap tingkat kesulitan makan balita umur 1 tahun di Puskesmas Baamang II. Penelitian ini menggunakan rancangan metode *one group pretest posttest design*. Penelitian dilaksanakan Januari sampai April 2019. Sampel adalah balita di wilayah kerja Puskesmas Baamang II sebanyak 15 responden. Setelah dilakukan analisa bivariat dengan statistik *uji Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tingkat kesulitan makan balita sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan, dimana nafsu makan balita sebanyak 15 responden (100%) sebelum dilakukan pemijatan mengalami kesulitan makan. Setelah dilakukan pemijatan yang tidak sulit makan sebanyak 13 responden (86,7%) dan yang tetap sulit makan sebanyak 2 responden (13,3%). Hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun.

Kata Kunci : balita, pijat, tingkat kesulitan makan

ABSTRACT

A good appetite needs to be formed early to avoid eating disorders later on. A toddler's disrupted diet has an impact on his health. One way to prevent this is to do a massage. Massage is a direct contact therapy with the body that can provide a sense of security and comfort. If the massage is done regularly it will increase the hormone catecholamine which can trigger growth stimulation, one of which is in increasing appetite. The purpose of this study was to determine the effect of massage on the level of difficulty of feeding a toddler aged 1 year at the Baamang II Health Center. This study uses one group pretest-posttest design method. The study was conducted from January to April 2019. Samples were toddlers in the work area of the Baamang II Health Center as many as 15 respondents. After a bivariate analysis with Wilcoxon test statistics obtained $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, it was concluded that there was a significant influence on the level of difficulty of feeding toddlers before and after massage, where toddlers' appetite as many as 15 respondents (100%) before it was done massage has difficulty eating. After doing massage, it is not difficult to eat as many as 13 respondents (86.7%) and those who still find it difficult to eat as many as 2 respondents (13.3%). This shows that there is an effect of massage on increasing appetite of toddlers aged 1 year.

Keywords: toddlers, massage, eating difficulty

PENDAHULUAN

Masa dua tahun pertama anak-anak merupakan masa emas pertumbuhan otak atau disebut dengan *Golden Age*. Anak balita dengan morbiditas tinggi akan lebih sering sakit dan dapat mengakibatkan nafsu makan turun. Balita membutuhkan 3 hal untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal yaitu asuh (nutrisi dan lingkungan), asih (kasih sayang) dan asah (stimulasi). Balita umur 1 tahun memiliki kebiasaan makan cenderung pasif, umumnya masalah ini terjadi pada usia 1 tahun. Penyebab seringnya hilang nafsu makan adalah gangguan makan yang diikuti.¹

Nafsu makan yang baik perlu di bentuk sejak dini agar tidak timbul gangguan makan di kemudian hari. Balita yang pola makannya terganggu berdampak terhadap kesehatan balita sehingga mudah terserang penyakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan cara melakukan pijat pada balita. Pijat pada balita 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.²

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan pemantauan tumbuh kembang dengan dilakukan penimbangan rutin pada balita sekaligus imunisasi, terjadi variasi kenaikan berat badan. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur Tahun 2017 diperoleh data balita yang melakukan penimbangan sebanyak 4.738 balita. Dari data tersebut terjaring berat

badan (BB) balita yang tidak naik BB sebesar 277 balita.³

Data Puskesmas Baamang II pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2018 ada 297 balita yang melakukan penimbangan BB, hasil penjaringan diperoleh ada 20 balita yang tidak naik berat badannya. Salah satu penyebab berat badan tidak naik adalah berkurangnya nafsu makan pada balita.⁴

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun di Puskesmas Baamang II Kabupaten Kotawaringin Timur"

METODE

Penelitian ini bersifat Quasi Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Baamang II Kabupaten Kotawaringin Timur pada bulan Februari – Mei 2019. Populasi penelitian ini adalah semua balita di Wilayah Kerja Puskesmas Baamang II dengan jumlah sampel yang diperlukan sebesar 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu balita dengan usia 1 tahun dan balita yang sulit makan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu balita usia 1 tahun yang sedang sakit atau dalam masa pengobatan. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh langsung dari wawancara peneliti dengan orang tua balita dan data sekunder yang diperoleh data Puskesmas terkait untuk menunjang penelitian ini, berasal dari pencatatan dan pelaporan kunjungan balita di puskesmas sehingga diperoleh data jumlah balita. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini ada uji *Wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesulitan Makan Balita Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi

Pijat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum		
Sulit makan	15	100
Tidak sulit makan	0	0
Total	15	100
Sesudah		
Sulit makan	2	13,3
Tidak sulit makan	13	86,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebelum dilakukan pijat pada balita, ada 15 balita (100%) yang sulit makan, sesudah dilakukan pijat pada balita didapatkan hasil ada 2 balita (13,3%) yang sulit makan dan 13 balita (86,7%) yang tidak sulit makan

Tabel 2. Analisis Bivariat Tingkat Kesulitan Makan pada Balita Sebelum dan Sesudah di Pijat

Variabel	Pretest		Posttest		<i>p-Value</i>
	n	%	n	%	
Sulit makan	15	0	2	13,3	0,000
Tidak Sulit makan	0	0	13	86,7	

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji statistik Wilcoxon di dapatkan *p-Value* 0,000. Dari nilai *p-Value* yaitu 0,000 (<0,005) menunjukkan ada pengaruh pijat terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 didapatkan hasil sebelum dilakukan pijat pada balita ada 15 balita (100%) yang sulit makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yusari Asih pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan pemijatan 72,22% balita mengalami sulit makan.⁵ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, *et al* pada tahun 2015, didapatkan 35,4% balita mengalami nafsu makan.⁶ Hasil sesudah dilakukan pijat pada balita didapatkan 2 balita (13,3%) yang mengalami sulit makan dan 13 balita (86,7%) yang tidak sulit makan. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian Zaidatul Amaliyah pada tahun 2017, pijat bayi efektif untuk meningkatkan nafsu makan dan gizi bayi di bawah lima tahun (balita).⁷ Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Roeslesmana & Noor pada tahun 2014 yang menyatakan bahwa ada peningkatan jumlah balita yang tidak sulit makan setelah dilakukan pemijatan yang teratur pada balita.⁸

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori, bahwa pada masa ini balita mengalami pertumbuhan yang pesat dan memerlukan asupan gizi dengan jumlah yang besar. Perlu semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sesuai antara jumlah dengan kebutuhannya untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada seorang bayi.⁹

Pada usia balita biasanya anak menjadi sulit makan karena semakin bertambahnya aktivitas mereka seperti bermain dan berlari, sehingga mereka kadang menjadi malas untuk makan¹⁰. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pijat balita merupakan perilaku sehat yang sangat besar kontribusinya dalam meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental. Sebagai terapi sentuh, pijat balita dilakukan secara rutin akan memberikan rasa rileks, peredaran darah dapat menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ seperti organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan.¹¹

Pada tabel 2 didapatkan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai *p-Value* 0,000 (<0,05) menunjukkan jika ada pengaruh pijat terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun. Kesimpulannya H0 di tolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan pada tingkat kesulitan makan balita sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan, dimana nafsu makan balita sebanyak 15 responden

(100%) sebelum dilakukan pemijatan mengalami kesulitan makan. Setelah dilakukan pemijatan, dari 15 responden yang tidak sulit makan sebanyak 13 responden (86,7%) dan yang tetap sulit makan sebanyak 2 responden (13,3%) dengan rata-rata (*mean rank*) adalah 7. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Annif Minjidah pada tahun 2015 yang menunjukkan hasil uji statistik *Chi Square* dengan nilai *P-Value* $0,009 < 0,05$, artinya pijat efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada anak balita. Semakin rutin dilakukannya pijat, maka kesulitan makan pada anak balita akan teratasi. Diharapkan agar ibu balita mampu dan rutin menerapkan pijat balita.¹²

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan mikronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal atau jamu, pijat, akupresur, dan akupunktur.¹³

Kesulitan makan dijumpai pada usia anak sebesar 25%, jumlah tersebut akan meningkat sekitar 40-70% pada anak. Hal ini sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua. Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama pada rentang usia 1-3 tahun. Istilah lainnya adalah *food jag*, yaitu anak hanya makan makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali hal ini dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Penyebab kesulitan makan pada balita secara umum dibedakan dalam 3 faktor, diantaranya adalah hilangnya nafsu makan, gangguan fungsi saluran cerna, dan gangguan proses makan atau gangguan oral motorik.¹⁴

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Farida Y., Mardiaty, Komalasari L. pada tahun 2018 yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 1-3 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata frekuensi menyusui 15,50 kali/hari dan rata-rata frekuensi menyusui pada minggu keempat 17,23 kali/hari. Pada kelompok kontrol rata-rata frekuensi menyusui 14,07 kali/hari dan frekuensi rata-rata pada minggu keempat adalah 15,40 kali/hari. Hasil uji statistik didapatkan *p-Value* 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan frekuensi menyusu pada kelompok perlakuan dan kontrol.¹⁵

Pijat balita menyebabkan balita menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika bayi terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, balita menjadi cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambahkan dengan peningkatan aktivitas *nervus vagus* (system syaraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, balita lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar.¹⁶

Pijat balita banyak dilakukan di berbagai negara dan telah dianjurkan selama beberapa abad untuk meningkatkan perkembangan balita, baik secara fisik maupun emosional. Pemijatan secara halus dapat menjadi saluran kasih sayang orangtua terhadap buah hati dan diyakini sebagai salah satu cara memperkuat ikatan antara keduanya. Pemijatan pada seluruh tubuh dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening, termasuk ke saluran pencernaan. Hal ini ikut melancarkan sistem pencernaan dan dapat membantu penyerapan nutrisi oleh jaringan.¹⁷

Penelitian Yusari Asih dan Mugiat pada tahun 2018 yang berjudul pijat tuna efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada anak balita. Rata-rata selisih kesulitan makan sebelum dan sesudah pijat tuna adalah 3.360, sedangkan pada balita yang diberi multivitamin rata-rata adalah 2.260. Hal ini menunjukkan bahwa selisih rata-rata kesulitan makan pada anak yang dilakukan pijat tuina lebih besar dari anak yang diberikan multivitamin.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini, pemijatan dapat berpengaruh terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun. Saran kepada ibu dengan anak balita yang mengalami kesulitan makan untuk melakukan pemijatan secara teratur. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan variabel lainnya, terkait upaya untuk mengatasi kesulitan makan pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada tempat penelitian yaitu Puskesmas Baamang II di Kotawaringin Timur yang sudah memfasilitasi peneliti selama proses pengambilan data ini berlangsung sampai selesai masa penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aminati, D. Cara Bijak Merawat Bayi dan Balita. Yogyakarta. Solusi Distribusi ; 2013.
2. Riksani, R. Keajiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta. Dunia Sehat ; 2012.
3. Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah. Data Kesehatan Kotawaringin Timur. Kalteng. Dinkes ; 2017 .
4. Dinas Kesehatan Kotawaringin Timur. Data Kesehatan Puskesmas Baamang II. Kotim ; 2017.
5. Asih, Yusari & Mugiat. Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. Jurnal Keperawatan. 2018 ; 14 (1) : 98-103.
6. Kesuma, Aristiana., et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Pra sekolah. JOM. 2015 ; 2 (2).
7. Amaliyah, Zaidatul. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Nafsu Makan Balita Usia 1-3 Tahun di Wilayah Kerja Anggaran Kesehatan Sidoarjo. Repositroy UNUSA Surabaya ; 2017.
8. Noor & Roeslesmana. The Effectiveness of Baby Massage Against Appetite In Toddler Nutrition Less 1-3 Years of Age In Work Area The Health Grounds Sidoarjo. Jurnal Info Kesehatan. 2014 ; 2 (2).
9. Valianti. Pengaruh Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 2-5 Tahun. Universitas Jember. Skripsi ; 2011.
10. Nurjannah. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Sulit Makan pada Anak Balita di TK Negeri Pembina Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie. Stikes U'Budiyah Banda Aceh. Karya Tulis Ilmiah ; 2012.
11. Utami, Roesli. Pedoman Pijat Bayi Edisi V. Yogyakarta. Puspa Swara ; 2015.
12. Munjidah, Annif. Efektivitas Pijat Tuina dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2015 ; 8 (2) ; 193-199.
13. Wong, M.Fery. Panduan Lengkap Pijat. Jakarta. Penebar Plus ; 2011.
14. Widodo, Joko. Edukasi dan Konsultasi Sulit Makan dan Gangguan Kenaikan Berat Badan. Jakarta. Penebar Plus ; 2013.
15. Farida Y, Mardiaty, Komalasari. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 1-3 Bulan. Jurnal Kebidanan Yogyakarta. 2018 ; 7 (1) : 61-68.
16. Utami, Roesli. Pedoman Pijat Bayi Edisi II. Yogyakarta. Puspa Swara ; 2012.
17. Atmika, Muntiar. Manfaat Pijat Balita. Jakarta. Salemba Medika ; 2015.