

## PENGARUH PIJAT *TUINA* TERHADAP *PICKY EATER* BALITA USIA 1-5 TAHUN

Salis Nur Hidayah\*, Dyah Ayu Utari

\*Corresponding author : [SALISNH92@GMAIL.COM](mailto:SALISNH92@GMAIL.COM)

### ABSTRAK

Kondisi sulit makan pada anak balita usia 1-5 tahun dapat memberikan dampak buruk bagi proses pertumbuhan dan perkembangan. Untuk mengatasi kesulitan makan anak orang tua memberi multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Perkembangan teknik pijat mulai berkembang seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi, yakni pijat *Tui Na*. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh *Tui Na massage* terhadap *picky eater*. **Metode:** Desain penelitian *quasi eksperimental design*. Pada penelitian ini kelompok eksperimen, perlakuan dengan memberikan pijat tui na dan untuk kelompok kontrol dengan memberikan multivitamin. Populasi dalam penelitian anak balita berusia 1-5 tahun berjumlah 286 balita. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode *consecutive sampling* jumlah sampel sebanyak 50 responden dengan perbandingan 1:1 dimana 25 balita sebagai kelompok perlakuan, dan 25 kelompok yang diberikan multivitamin. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon :*p-Value* 0,000 (<0,005) menunjukkan ada pengaruh pijat *Tui Na* terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun. **Kesimpulan:** Pemberian pijat *Tui Na* pada balita usia 1-5 tahun lebih efektif dan memberikan dampak untuk mengatasi kondisi sulit makan dibandingkan dengan pemberian multivitamin dengan nilai *p-value* (*p*=0,000). **Saran:** Orang tua (ibu) bisa mengaplikasikan pijat *Tui Na* kepada balitanya agar terhindar dari kesulitan makan, dan balita dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

**Kata Kunci:** Pijat *Tuina*, *Picky Eater*, Balita

## THE EFFECT OF *TUINA* MASSAGE ON *PICKY EATER* IN CHILDREN AGE 1-5 YEARS

### ABSTRACT

**Introduction:** Feeding difficulties in children are at high risk of becoming malnourished with age. Parents overcome children's feeding difficulties by giving them a multivitamin without paying attention to the cause. Recently it has been developed from a baby massage technique, namely the *Tui Na* massage. **Objective:** To analyze the effect of *Tui Na* massage on *picky eaters*. **Purpose:** Analyzing the effect of *Tui Na* massage on *picky eaters*. **Method:** Quasi experimental research design design. In this study, the experimental group was treated by giving *tui na* massage and for the control group by giving a multivitamin. The population of this study were all children under five in the working area of the practicing midwife, Lilis Suryawati, totaling 286 children under five. Samples were taken by consecutive sampling method and obtained a total sample size of 50 respondents with a ratio of 1: 1 where the *Tuina* massage group was 25 people, and the group that was given multivitamins was 25 people. **Result:** Based on the results of the Wilcoxon statistical test, the *p-Value* is 0,000. From the *p-value* of 0.000 (<0.005), it shows that there is an effect of *Tui Na* massage on increasing appetite for children aged 1-5 years. **Conclusion:** Giving *Tui Na* massage to toddlers aged 1-5 years is more effective in overcoming feeding difficulties than giving multivitamins with a *p-value* (*p* = 0.000). **Discuss:** Parents, especially mothers, can apply *Tui Na* massage to their toddlers in order to avoid eating difficulties, and toddlers can grow and develop optimally. **Key Word:** *Tui Na* Massage, *Picky Eater*, Toddler

## PENDAHULUAN

Picky eater atau yang lebih familiar kita sebut kondisi sulit makan merupakan masalah dalam pemberian makanan dalam upaya memenuhi asupan gizi pada anak dan balita. (Soetjiningsih, 2017). Mayoritas kondisi sulit makan pada balita dan anak berkaitan dengan gangguan tumbuh kembang, sedangkan kondisi sulit makan pada anak dan balita disertai dengan gangguan tumbuh kembang. Kondisi gangguan makan pada anak harus segera ditangani dikarenakan dapat memberikan dampak negatif pada tubuh seperti malnutrisi, dehidrasi, berat badan rendah, gangguan elektrolit, gangguan perkembangan motorik kasar dan halus, gangguan kecemasan, dan pada keadaan yang lebih potensial dapat menjadi kondisi yang mengancam proses tumbuh kembang anak dan balita (Aminati, 2017).

Kondisi sulit makan pada anak dan balita merupakan gangguan psikologis tumbuh kembangnya yang ditandai dengan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi seperti ini jika tidak segera dilakukan upaya penanganan sejak dini maka akan menyebabkan komplikasi yang sangat fatal seperti kejadian stunting yang permanen dan gangguan perkembangan motorik (Aminati, 2017).

Peran orang tua sangat penting untuk mengatasi kondisi sulit makan atau picky eater baik pada anak dan balita. Melibatkan anak pada saat proses memasak merupakan salah satu upaya untuk bisa membangkitkan gairah makan baik pada anak maupun balita.

Keinginan makan yang positif perlu di bentuk dan dikenalkan sejak dini sehingga mengurangi gangguan kesulitan makan baik pada anak maupun balita. Balitadengan pola makan yang terganggu akan berdampak terhadap kesehatan dan proses tumbuh kembang anak dan balita sehingga pada usia balita akan lebih rentan dan mudah terserang penyakit. Salah satu upaya untuk mencegah kondisi sulit makan tersebut adalah dengan memberikan terapi pijat pada anak dan balita. Pijat pada anak dan balita dengan kondisi sulit makan berbeda dengan teknik pijat biasa. Pelaksanaan pijat

dilaksanakan dengan memberikan terapi pijat Tui Na.

Pijat Tui Na merupakan terapi pijat sentuh secara langsung pada bagian tubuh yang dipijat yang bertujuan memberikan kenyamanan pada anak dan balita. Pijat secara langsung yang dilakukan oleh seorang ibu merupakan kebutuhan dasar anak dan balita yang harus dipenuhi oleh orang tua khususnya ibu. Pijat Tui Na yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan efektivitas sirkulasi hormon epinefrin dan norepinefrin yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang anak dan balita sehingga meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur tubuh maupun fungsi motorik.

Penelitian dalam beberapa tahun di beberapa daerah di Indonesia, dapat diketahui angka kejadian kondisi sulit makan pada anak termasuk tinggi. Data 2018 menunjukkan 78% dari 4.098 balita di Jawa Timur mengalami kondisi sulit makan. Penelitian lain di Jawa Tengah menggambarkan prevalensi kondisi sulit makan pada anak-anak yang normal secara fisik berdasarkan laporan data profil Dinas Kesehatan Provinsi menunjukkan anak yang mengalami kondisi sulit makan dalam pemberian makan adalah 40-70%. Sekitar 45% anak normal dan 39% anak yang memiliki gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dikarenakan mengalami kesulitan makan. Disamping itu, didapatkan 2-3 % bayi dengan kesulitan makan serius berkaitan dengan gangguan pertumbuhan (Kesuma, 2018).

Laporan Kesga Sub Bagian Gizi Kabupaten Jombang, hasil observasi di Wilayah Puskesmas Tambak Rejo Kabupaten Jombang menunjukkan 70% dari 494 anak yang diteliti 30% terdiagnosis mengalami masalah makan. Hasil observasi menunjukkan hasil anak prasekolah usia 5-7 tahun di Wilayah Kecamatan Jombang, didapatkan prevalensi kesulitan makan sebesar 37,6% dan 56,7% di antaranya menderita malnutrisi ringan sampai berat, 80,2% dari subjek observer telah menderita kesulitan makan lebih dari 6 bulan.

Pada anak usia 1-5 tahun mengalami roses belajar makan, sehingga orang tua wajib

mengajarkan pada anak bagaimana pola makan yang baik. Proses belajar tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Terdapatnya gangguan dan hambatan pada faktor-faktor tersebut, dapat berdampak pada ketrampilan makan anak hingga selera makan anak yang kemudian dapat berkembang menjadi kondisi sulit makan pada anak. Penelitian menunjukkan pada kasus riwayat bayi berat lahir rendah pada usia 1-5 tahun 50% mengalami kondisi sulit makan. Rendahnya informasi yang diterima oleh ibu dalam hal pemberian ASI, MP-ASI, dan susu formula pada saat anak masih bayi dapat menyebabkan kesulitan makan pada anak (Amaliyah, 2017). Pemberian ASI yang terlalu lama (*prolonged breastfeeding*) dapat menyebabkan anak terlambat melatih gerakan-gerakan dasar serta refleks untuk makan sehingga perkembangan ketrampilan makan pada anak menjadi terhambat yang dapat berlanjut menjadi kesulitan makan. Studi yang dilakukan Riyono (2018) menyatakan adanya penurunan selera makan pada anak yang terlalu lama pada kondisi anak yang diberikan ASI melebihi standar dari WHO, yakni lebih dari 6 bulan.

Roesli (2015) menyatakan kondisi sulit makan sebagian besar terjadi pada anak rentang usia 1-5 tahun yang disebut juga usia *food jag*. Pada rentang usia tersebut anak lebih menyukai makanan tertentu bahkan cenderung mengalami kondisi sulit makan. Pada sebagian besar orang tua kondisi sulit makan pada rentang usia 1-5 tahun tersebut masih sering dianggap wajar, padahal banyak sekali faktor resiko yang akan terjadi jika seorang anak mengalami kondisi sulit makan.

Kondisi sulit makan dapat menyebabkan gangguan fungsi limpa dan pencernaan, dua komponen tubuh tersebut menjadi penyebab paling dominan pada anak dengan kesulitan makan. Gangguan fungsi saluran cerna kronis seperti alergi makanan, intoleransi makanan, penyakit kolik. Reaksi simpang makanan tersebut tampaknya sebagai penyebab utama gangguan-gangguan tersebut. Hal ini bisa dilihat dengan timbulnya permasalahan kesulitan makan (Judarwanto, 2016).

Judarwanto (2016), mengatakan ada tiga faktor utama yang menjadi penyebab kondisi sulit makan pada anak dan balita, ketiga faktor utama tersebut pada umumnya berkaitan dengan proses kegagalan tumbuh kembang, faktor organik dan non organik, dan gabungan antara faktor organik dan non organik. Dimana faktor organik meliputi ketidakmampuan untuk menerima nutrisi secara adekuat, ketidakmampuan menggunakan kalori secara adekuat, adanya peningkatan kebutuhan kalori, serta perubahan/gangguan potensi pertumbuhan. Sedangkan faktor non organik mencakup ketidakmampuan orang tua untuk menyediakan asupan nutrisi secara adekuat, faktor psikososial, serta ketidaktautan/ informasi yang salah mengenai cara pemberian makan (Farida, 2015).

Resiko yang akan terjadi jika seorang anak mengalami kondisi sulit makan maka akan terjadi gangguan tumbuh kembang. Gangguan tumbuh kembang dikarenakan kondisi malnutrisi, sehingga metabolisme

tubuh tidak bekerja secara optimal. Deteksi dini kondisi sulit makan pada anak dan balita bisa dilakukan sejak anak usia 6 bulan, pada usia tersebut anak sudah mulai belajar mengenal makanan dan memilah-milah rasa makanan yang membuatnya tertarik untuk dimakan. Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengatasi kesulitan makan melalui cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan micronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal/jamu, pijat, akupresur, dan akupunktur.

Munjidah dalam penelitiannya tentang Pijat Tui Na untuk mengatasi sulit makan (2015) menyatakan kondisi sekarang sebagian besar orang tua mengatasi kondisi sulit makan hanya dengan memberikan multivitamin. Pemberian multivitamin tanpa mencari faktor penyebab yang lain akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama. Dewasa ini telah dikembangkan dari teknik pijat bayi, yakni pijat *Tui Na*. Pijat ini dilakukan dengan teknik pemijatan meluncur untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan oleh semua ibu yang mempunyai balita usia 1 s.d 5 tahun dibandingkan akupunktur.

Pijat *Tui Na* dilakukan pada titik meridian tubuh yang meliputi tangan, kaki, perut dan punggung. Teknik pelaksanaan pijat Tui Na ini yakni 1 set terapi sama dengan 1 x protokol terapi per hari, selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari dan pijat salah satu sisi tangan saja, tidak perlu kedua sisi, pada saat melaksanakan pijat, perhatikan kondisi anak, apakah anak kooperatif ataukah menolak. Pada kondisi anak yang menolak ketika dilakukan pemijatan maka menimbulkan trauma psikologis. Berikan asupan makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi (Roesli, 2015).

Hasil penelitian Nurjannah (2012) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh pijat Tu Ina terhadap peningkatan berat badan anak dan balita usia 1 s.d 5 tahun” menyatakan bahwa *pijat Tui Na* besar pengaruhnya secara positif dan signifikan terhadap peningkatan berat badan anak dan balita usia 1 s.d 5 tahun. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Maimunah (2018) Berdasarkan hasil tersebut peneliti melakukan pengkajian lebih lanjut terkait efektifitas pijat *Tui Na* dalam mengatasi kesulitan makan pada balita, dan untuk meningkatkan berat badan pada anak dan balita untuk meningkatkan nafsu makan dan meningkatkan imunitas anak dengan tetap mengedepankan keamanan dan asuhan sayang anak.

Berdasarkan Data Profil Dinkes Kabupaten Jombang, tahun 2019, dari 34 Puskesmas yang ada di kabupaten Jombang, terdapat 97.928 balita, 89,1 % diantaranya datang dan ditimbang dan 10% termasuk kategori Bawah Garis Merah (BGM).

Berdasarkan pre survey di 10 BPM Wilayah Kerja Puskesmas tambakrejo, di dapat data dari 80 balita yang berkunjung, 87,5 % balita orangtuanya mengeluh anaknya mengalami kondisi sulit makan, dan meminta multivitamin untuk mengatasi masalah tersebut. Dari 80 orang tua yang berkunjung hanya 20 orang tua yang mengetahui alternatif lain untuk mengatasi masalah sulit makan tersebut selain dengan memberikan multivitamin yakni dengan pemberian pijat.

Pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti dalam pelaksanaan pemantauan tumbuh kembang yang dilakukan melalui penimbangan rutin pada balita usia 1 s.d 5 tahun pada kegiatan posyandu menunjukkan adanya variasi kenaikan berat badan pada balita yang datang posyandu. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2021 menunjukkan jumlah data balita yang melakukan penimbangan sebanyak 367 balita. Dari data tersebut terdapat berat badan (BB) balita yang tidak naik BB sebesar 277 balita.

Puskesmas Jelakombo melaporkan data kohort balita pada bulan Januari 2021 sebanyak 167 balita yang melakukan penimbangan BB, hasil penjaringan menunjukkan ada 20 balita yang tidak naik berat badannya dengan kemungkinan penyebab adalah kondisi sulit makan yang dialami oleh balita tersebut.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian mempunyai tujuan untuk menganalisis pengaruh *Tui Na Massage* terhadap kesulitan makan pada anak balita. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental design*. Sugiyono (2017) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Cara untuk mengetahuinya dengan melakukan perbandingan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu kelompok pembandingan yang merupakan kelompok kontrol.

Desain penelitian *quasi experiment* dengan model *nonequivalent control group design*. Sebelum kelompok treatment diberi perlakuan, dan kelompok kontrol diberikan intervensi, kedua kelompok tersebut diberikan test dan pretest. Hasil pretest dan posttest digunakan untuk memberikan perbandingan setelah dilakukan perlakuan.

Subjek kelompok perlakuan, peneliti memberikan perlakuan dengan memberikan pijat *Tui Na* sedangkan pada kelompok kontrol peneliti memberikan suplemen vitamin. Populasi merupakan semua anak balita usia 1 s.d 5 tahun di Wilayah Kerja Bidan Praktik Lilis Suryawati berjumlah 286 balita. Pengambilan sampel secara *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden dengan perbandingan 1:1 dimana kelompok pijat *Tui Na* sejumlah 25 balita usia 1 s.d 5 tahun, dan kelompok yang diberikan

multivitamin sejumlah 25 balita usia 1 s.d 5 tahun.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah balita yang tidak dalam pengaruh terapi obat tertentu, tidak mengalami kelainan syaraf secara sistemik dapat yang mempengaruhi selera makan, tidak terdiagnosis menderita penyakit pencernaan kronik, tidak mengalami kelainan struktural/anatomi tubuh di bagian naso-orofaring, laring dan trakea dan esophagus.

Analisis data dilakukan melalui pengambilan dengan melakukan pemilahan pada balita yang mengalami kondisi sulit makan dilakukan dan diberikan instrument menggunakan kuesioner pada kondisi sebelum dan sesudah diberikan treatment langsung menggunakan instrumen, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan pemijatan *Tui Na* dilakukan selama 3 hari dengan 8 langkah set terapi, selanjutnya dilakukan penilaian dengan kuesioner pada hari ke-4. Data yang terkumpul selanjutnya diproses dan dianalisis dengan Uji statistic Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kondisi *Picky Eater* Balita Sebelum dan Sesudah dilakukan *Tui Na Massage* di BPM Lilis Suryawati**

Pijat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre</i>		
<i>Picky Eater</i>	25	100
Normal	0	0
Total	25	100
<i>Post</i>		
<i>Picky Eater</i>	2	8
Normal	23	92
Total	25	100

Tabel diatas menunjukkan hasil sebelum dilakukan *Tui Na Massage* pada balita, terdapat 25 (100%) balita yang mengalami kondisi *picky eater*, sesudah dilakukan *Tui*

*Na Massage* pada balita menunjukkan hasil sebanyak 2 balita (8%) yang mengalami kondisi *picky eater* dan 23 balita (92%) dalam kondisi normal.

**Tabel 2 Analisis Bivariat Kondisi Picky Eater Pada Balita Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Tui Na Massage di BPM Lilis Suryawati**

Variabel	Pretest		Posttest		p-Value
	n	%	n	%	
<i>Picky Eater</i>	25	10	2	8	0,000
Normal	0	0	23	92	

Tabel diatas menunjukkan hasil uji Wilcoxon di dapatkan *p-Value* 0,000. Dari nilai *p-Value* yaitu 0,000 ( $<0,005$ ) menunjukkan ada pengaruh pelaksanaan *Tui Na Massage* terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 s.d 5 tahun.

**Tabel 3 Analisis Bivariat Kondisi Picky Eater Pada Balita Sebelum dan Sesudah di Berikan Multivitamin di BPM Lilis Suryawati**

Variabel	Pretest		Posttest		p-Value
	n	%	n	%	
<i>Picky Eater</i>	25	10	19	76	0,122
Normal	0	0	6	4	

Tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik Wilcoxon di dapatkan *p-Value* 0,000. Dari nilai *p-Value* yaitu 0,122 ( $>0,005$ ) menunjukkan tidak ada pengaruh antara pemberian multivitamin terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 s.d 5 tahun.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan dengan memberikan terapi *Tui Na Massage* pada balita usia 1 s.d 5 tahun yang mengalami kondisi *picky eater* akan memberikan dampak yang signifikan lebih efektif dalam mengatasi kondisi *picky eater* dan dapat meningkatkan berat badan pada anak dan balita usia 1 s.d 5 tahun daripada pemberian terapi farmakologi melalui pemberian suplemen multivitamin. Hasil

uji Wilcoxon menunjukkan hasil dimana nilai  $p=0,000$ , berarti ada perbedaan perubahan kondisi sulit makan pada anak balita antara anak balita yang dilakukan *Tui Na Massage* dengan anak balita yang diberikan suplemen vitamin.

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita terjadi dengan begitu cepat sehingga membutuhkan kalori dengan jumlah yang cukup. Balita memerlukan zat gizi baik mikro maupun makro yang digunakan untuk proses optimalisasi tumbuh kembang sempurna. Pemenuhan zat gizi harus diimbangi dengan penyerapan tubuh yang optimal, dan salah satu upaya yang dapat menstimulasi penyerapan zat gizi dalam tubuh melalui intervensi pijat. (Roesli, 2015)

Balita usia 1 s.d 5 tahun ketika belum dikenalkan dengan berbagai menu makanan maka akan mengalami kondisi sulit makan. Kondisi sulit makan terjadi dikarenakan pertambahan usia anak dan bertambahnya aktivitas mereka seperti bermain dan berlari, sehingga mereka kadang menjadi malas untuk makan. Judarwanto, (2016) menyatakan melaksanakan pijat pijat pada balita merupakan perilaku sehat yang sangat besar kontribusinya dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Sebagai upaya bentuk terapi sentuh, melakukan pijat balita secara rutin akan memberikan rasa nyaman, rileks, melancarkan peredaran darah sehingga 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.

Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai *p-Value* 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan jika ada pengaruh *Tui Na massage* terhadap peningkatan nafsu makan dan peningkatan berat badan balita usia 1 s.d 5 tahun. Kesimpulannya  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan pada tingkat kesulitan makan

balita sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan, dimana nafsu makan balita sebanyak 25 responden (100%) sebelum dilakukan pemijatan mengalami kesulitan makan. Setelah dilakukan pemijatan, dari 25 responden yang tidak sulit makan sebanyak 23 responden (98%) dan yang tetap sulit makan sebanyak 2 responden (2%) dengan rata-rata (*mean rank*) adalah 8. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 s.d 5 tahun.

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

Menindaklanjuti kasus bayi, balita dan anak yang sulit makan dapat diberikan melalui solusi farmakologi maupun non farmakologi. Upaya farmakologi antara lain dengan pemberian suplemen vitamin, dan mikronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal atau jamu, pijat, akupresur, dan akupunktur. (Roesli, 2015)

Kesulitan makan atau yang sering disebut dengan istilah *picky eater* dijumpai pada anak dengan usia 1 s.d 5 tahun sebesar 25%, jumlah tersebut akan meningkat sekitar 40-70% pada anak dengan usia tersebut. Hal ini sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua. Pada usia balita 1 s.d 5 tahun, anak paling sering mengalami sulit makan dimana yaitu anak hanya makan makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali hal ini dianggap sesuatu yang biasa terjadi pada anak balita usia 1 s.d 5 tahun namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Penyebab kesulitan makan pada balita meliputi, hilangnya nafsu makan,

gangguan fungsi saluran pencernaan, dan gangguan proses makan atau gangguan oral motorik. (Widodo, 2013).

Kejadian susah makan pada anak balita di BPM Lilis Suryawati Kabupaten Jombang sebagian besar terjadi pada balita perempuan, subjek observasi sebagian besar balita perempuan diambil secara *consecutive sample*, dimana subyek penelitian adalah anak balita yang berkunjung ke BPM dan mengalami masalah kesulitan makan, dimana pada saat dilakukan pengambilan data sebagian besar yang datang adalah balita perempuan. faktor penyebab kesulitan makan pada anak balita yang sebagian besar adalah perempuan di wilayah kerja BPM Lilis Suryawati Jombang yaitu faktor lingkungan dan faktor dari dalam tubuh anak itu sendiri. Faktor dari dalam tubuh anak itu sendiri meliputi gangguan pencernaan dan gangguan psikologis. Faktor lingkungan meliputi faktor kesukaan makan, faktor kebiasaan makan, dan faktor lingkungan.

Farida Y, dkk dalam penelitiannya tahun 2018 yang berjudul pengaruh pijat Tui Na pada bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 1-3 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata frekuensi menyusui 18,50 kali/hari dan rata-rata frekuensi menyusui pada minggu keempat 15,23 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 menyusui pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Roesli (2015) menyatakan pijat Tui Na jika dilaksanakan secara teratur dapat menyebabkan balita menjadi lebih nyaman dan lebih tenang sehingga fase beristirahat bisa lebih efektif maka disaat 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.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak balita usia 1 s.d 5 tahun merupakan fase *golden periode* dimana pada fase itu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mereka tertarik untuk memenuhi banyak hal dengan rasa ingin tahunya, sehingga sibuk mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya. Menurut Wardlaw dan Hampl (2007), karena kesibukan mengeksplorasi lingkungannya terkadang mengalihkan anak dari makanannya. Selain itu anak juga memiliki rasa curiga jika disediakan makanan yang baru dikenalnya karena memiliki indra pengecap yang lebih sensitif dibandingkan orang dewasa, akibatnya hanya menyukai jenis makanan tertentu yang berganti-ganti selama kurun waktu tertentu (Roesli, 2015).

Pijat Tui Na bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan pada anak dan balita dengan tehnik pemijatan melalui usapan halus (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu pada bagian tubuh sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh. Teknik pemijatan yang dikembangkan melalui memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kondisi kesulitan makan pada bayi dan balita sehingga dapat memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui tehnik pijat modifikasi ini dimana tumpuan tehnik menggunakan tenik penekanan

pada titik meridian tubuh atau garis aliran energy sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupuntur (Roesli, 2017).

Faktor yang menjadi penyebab terjadinya kondisi kesulitan makan pada anak balita dikarenakan terdapat gangguan fungsi limpa dan pencernaan. Proses gangguan limpa dan pencernaan dapat menyebabkan gangguan proses absorpsi makanan yang masuk kedalam perut sehingga sulit dicerna. Kondisi tersebut mengakibatkan terjadinya stagnasi makanan dalam saluran cerna, sehingga pada saat tubuh mengalami stagnasi makanan maka kondisi tubuh akan mengalami sering muntah, mual ketika makan, perut terasa begah dan penuh oleh makanan. Kondisi ketidaknyamanan pada perut menyebabkan kondisi sulit makan bahkan anak akan mengalami tidak nafsu makan sama sekali.

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kondisi sulit makan tersebut yakni melalui pengembangan tehnik pijat, tehnik sentuhan pijat bertujuan untuk memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saraswati, dkk menyebutkan bahwa dengan pemberian pijat melalui sentuhan halus berpengaruh positif terhadap perkembangan syaraf dan peredaran darah pada bayi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Joko Widodo dkk (2012) didapatkan bahwa pemberian akupresur pada titik meridian tertentu dapat memperlancar aliran darah ke pencernaan

Pijat pada bayi maupun balita sudah banyak dilakukan oleh orang tua dan telah dianjurkan untuk meningkatkan perkembangan balita, baik secara fisik maupun psikis. Pemijatan dengan memberikan usapan halus dapat menjadi saluran kasih sayang dan bonding attachment antara orang tua dan anaknya. Pemijatan pada seluruh tubuh dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga efektivitas metabolisme tubuh menjadi optimal sehingga memperlancar kelenjar



getah bening, termasuk ke saluran pencernaan. Hal ini ikut melancarkan sistem pencernaan dan dapat membantu penyerapan nutrisi oleh jaringan (Widodo, 2013).

Penelitian Valianti tahun 2016 yang berjudul pijat Tui Na efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada anak balita. Rata-rata selisih kesulitan makan sebelum dan sesudah pijat tui na 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**

Pemberian pijat Tui Na pada balita usia 1 s.d 5 tahun lebih efektif untuk mengatasi kesulitan makan dari pada pemberian multivitamin dengan nilai p-value ( $p=0,000$ ).

### **Saran**

1. Orang tua  
Orang tua khususnya ibu bisa mengaplikasikan pijat Tui Na kepada balitanya agar supaya terhindar dari kesulitan makan, dan balita dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.
2. Bidan  
Bidan dapat melaksanakan training pijat Tui Na kepada kader, sehingga kader dapat melaksanakan trainer pijat Tui Na kepada ibu di masyarakat
3. Puskesmas  
Memberikan pelatihan dan edukasi kepada bidan sebagai role model utama di masyarakat dalam mengaplikasikan pijat Tui Na

## **KEPUSTAKAAN**

- Wiknjastro, D. Merawat Bayi dengan Safe Motherhood. Jurnal Kebidanan; 2017.
- Riksani, R. Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta. Dunia Sehat; 2012.
- Asih, Yusari & Mugiati. Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. Jurnal Keperawatan. 2018; 14 (1): 98-103.
- Profil Dinas Kesehatan Jombang, 2017.
- Kesuma, Aristiana., et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Pra sekolah. JOM. 2018; 2 (2).
- Kholifah. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Efektivitas Tidur Usia 1-3 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Toli - toli; 2017.
- 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).
- Valianti. Pengaruh Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 2-5 Tahun. Universitas Jember. Skripsi; 2016.
- Sari Yuni, Determinan Faktor Yang Berhubungan dengan Terjadinya Gangguan Penambahan Berat Badan pada Anak Balita di TK Albahari Kutoarjo. Karya Tulis Ilmiah; 2016.
- Utami, Roesli. Pedoman Pijat Bayi Edisi V. Yogyakarta. Puspa Swara; 2015.
- Salmahira. Efektivitas Pijat Tuina dalam Mengatasi Peningkatan Motorik Kasar dan Halus. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2018; 8 (2); 201-202.

- Wong, M. Fery. Panduan Lengkap Pijat. Jakarta. Penebar Plus; 2011.
- Setiadji, M. Edukasi, Informasi dan Konsultasi *Picky Eater* dan Gangguan Kenaikan Berat Badan. Surabaya. Widya Press; 2016.
- Farida H. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Usia 1 s.d 5 Tahun. Jurnal Kebidanan .2018; 7 (1): 61-68.
- Utami, Roesli. Pedoman Pijat Bayi Edisi II. Yogyakarta. Puspa Swara; 2012.
- Atmika, Muntiara. Manfaat Pijat Balita. Jakarta. Salemba Medika; 2015.
- Judarwanto. Tumbuh Kembang Optimal Pada Balita. Jakarta. EGC: 2016.
- Soetjiningsih. Pijat Pada Balita Dengan Kebutuhan Khusus. Yogyakarta. Mitra Pelita: 2012.
- Lin Hua, Shin Yang. *Pediatric feeding disorders. Dalam: Fisher JE O'Donohue WT, penyunting. Practitioner's guide to evidencebased psychotherapy*. USA: Springer; 2006. p. 618.