

### **PENGARUH PIJAT TUI NA TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN BALITA**

Hesti Tamara<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>

Universitas "Aisyiyah Surakarta

[202322092.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322092.students@aiska-university.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*Reduced appetite in toddlers is a psychological disorder that affects the growth and development process. If this condition is not treated immediately, complications can occur, including poor nutrition in toddlers and motor disorders in children. WHO data shows that 7.7% of children under five are malnourished and 15% are underweight. The 2019 Indonesian Health Profile data for under-five children with malnutrition was 3.9% and the percentage of malnutrition reached 13.8%. Tui Na massage works by improving blood circulation in the spleen and digestion and increasing the child's appetite. Objective: To find out whether there is an effect of Tui Na massage on increasing toddlers' appetite. Method: Using pre experimental design, one group pretest-posttest approach. Sample of 32 toddlers with poor appetite. The sampling technique uses random sampling. Analysis test using Wilcoxon Results: Shows that the average appetite of toddlers before the Tui Na massage is 3.09, the lowest appetite score is 1, the highest appetite score is 5, and the mode value is 4 which means less. The average appetite of toddlers after the Tui Na massage was 6.53, the lowest appetite score was 4, the highest appetite score was 10, and the mode score was 6, which means good. The analysis test shows that Asymp.Sig (2-tailed) 0.000 <0.05. Conclusion: There is an effect of Tui Na massage on increasing toddlers' appetite.*

**Keywords:** Appetite, tui na, toddlers

#### **ABSTRAK**

Nafsu makan berkurang pada balita adalah gangguan psikologis yang mempengaruhi proses tumbuh kembang. Kondisi ini jika tidak segera ditangani dapat terjadi komplikasi diantaranya balita dengan gizi buruk dan gangguan motorik pada anak. WHO menunjukkan balita gizi buruk 7,7% dan Underweight 15%. Data profil Kesehatan Indonesia 2019 balita gizi buruk sebesar 3,9% dan persentase gizi kurang mencapai 13,8%. Pijat Tui Na bekerja dengan memperlancar peredaran darah di limpa dan pencernaan dan membuat nafsu makan anak meningkat. **Tujuan:** Mengetahui

Received: Agustus 2024  
Reviewed: Agustus 2024  
Published: Agustus 2024

Plagirism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adakah pengaruh pijat *Tui Na* terhadap peningkatan nafsu makan balita. **Metode** : Menggunakan pre experimental design, pendekatan one group pretest- posttest. Sampel 32 balita dengan nafsu makan kurang. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Uji analisa menggunakan *Wilcoxon* **Hasil** : Menunjukkan rata-rata nafsu makan balita sebelum pijat *Tui Na* sebesar 3.09, skor nafsu makan terendah adalah 1, skor nafsu makan tertinggi 5, dan nilai modus yaitu 4 yang artinya kurang. Rata-rata nafsu makan balita sesudah pijat *Tui Na* sebesar 6.53, skor nafsu makan terendah 4, skor nafsu makan tertinggi 10, dan nilai modus yaitu 6 yang artinya baik. Uji analisis diketahui Asymp.Sig (2-tailed) 0.000 <0.05. **Kesimpulan** :Ada pengaruh pijat *Tui Na* terhadap peningkatan nafsu makan balita.  
**Kata Kunci** : *Balita, nafsu makan, pijat tui na*

### PENDAHULUAN

Asupan gizi pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan sesuai dengan grafik pertumbuhannya agar balita tidak gagal tumbuh (growth faltering ) yang d menyebabkan stunting. Data WHO menunjukkan bahwa kasus balita gizi buruk sebesar 7,7%, *Underweight* sebesar 15%, dan *Overweight* sebanyak 6,3%. Data dari profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan persentase gizi kurang mencapai 13,8%.

Balita yang mengalami nafsu makan kurang adalah gangguan pada psikologis yang dapat mempengaruhi proses tumbuh dan kembang balita dan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dan jika tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan komplikasi diantaranya gizi kurang dan gangguan perkembangan motoric pada balita (Aminati,2017 dalam Meinawati, 2021).

Saat ini kebanyakan orangtua mengatasi kesulitan makan anak sebatas dengan pemberian multivitamin. Memberikan multivitamin penambah nafsu makan dinilai kurang tepat, kecuali jika anak sedang kekurangan vitamin dan pemberian vitamin dianjurkan oleh dokter yang artinya pemberian multivitamin secara bebas apalagi jika dilakukan setiap hari dan dalam jumlah dosis besar dapat menjadi racun bagi tubuh anak. Hal itu dapat memicu gangguan kesehatan serius yang berpotensi menghambat pertumbuhan anak . Saat ini, telah dipopulerkan kembali dari tehnik pijat bayi yaitu pijat *Tui Na*. Pijat *Tui Na* merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupuntur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energy sehingga relative lebih mudah dilakukan dibandingkan akupuntur (Sukanto, 2014).

Survey yang dilakukan pada November 2023 di PMB Eka Damayanti peneliti melakukan wawancara terhadap orangtua yang mempunyai anak usia balita yang berjumlah 10 responden dengan peneliti yang memeberikan pertanyaan tentang nafsu makan pada balita

baik atau kurang, dan menunjukkan 8 dari 10 balita dengan nafsu makan kurang, maka dari latar belakang inilah penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat *Tui Na* Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Di Praktek Mandiri Bidan Eka Damayanti”

### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test Design*, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. Teknik *random sampling* yaitu metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Sampel pada penelitian ini sejumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi pijat *Tui Na* dan lembar kuesioner pijat *Tui Na*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### 1. Analisa Univariat

**Tabel 4.1 Analisis rata-rata nafsu makan balita sebelum dan sesudah dilakukan pijat *Tui Na***

Pijat <i>Tui Na</i>	N	Mean	Min	Max	Mode
Sebelum	32	3.09	1	5	4
Sesudah	32	6.53	4	10	6

Berdasarkan table 4.1 diketahui dari 32 responden terdapat rata-rata nafsu makan balita sebelum dan sesudah pijat *Tui Na*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum pijat *Tui Na* sebesar 3.09 dan sesudah sebesar 6.53. Nafsu makan terendah balita sebelum adalah 1 dan nafsu makan terendah balita sesudah adalah 4. nafsu makan tertinggi balita sebelum pijat adalah 5 dan sesudah adalah 10, dan untuk nilai modus sebelum adalah 4 dan sesudah adalah 6.

#### 2. Analisa Bivariat

**Tabel 4.2 : Perbedaan nafsu makan balita sebelum dan sesudah pijat *Tui Na***

Sebelum Pijat <i>Tui Na</i>				Sesudah Pijat <i>Tui Na</i>				P.Value
Nafsu Makan	Mean	Median	Mode	Nafsu makan	Mean	Median	Mode	Asymp.Sig. (2-tailed)
Sebelum	3.09	3.00	4	sesudah	6.53	6.00	6	0.000

Berdasarkan tabel 4.2 dari analisa uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dibandingkan tingkat signifikan 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  diterima yang artinya adanya pengaruh pijat *Tui Na* dengan peningkatan nafsu makan balita.

### **PEMBAHASAN**

### 1. Nafsu makan balita sebelum pijat Tui Na

Berdasarkan tabel 4.1 dari 32 responden menunjukkan bahwa rata-rata nafsu makan balita sebelum pijat *Tui Na* sebesar 3.09. Nafsu makan terendah 1 sedangkan tertinggi adalah 5 dan nilai modus ada di angka 4 yaitu kategori kurang.

Nafsu makan adalah keadaan dimana anak merasa semangat atau antusias dalam hal makan. (Foster & Anderson, 1986). Saat keinginan untuk makan tidak seperti biasanya atau sebanyak sebelumnya bisa diakibatkan oleh suatu penyakit atau kelainan. Kurang gizi diakibatkan oleh nafsu makan yang berkurang dan menjadi factor utama. (Hall, 2014).

Menurut Nixon M, et,al 2017 menjelaskan rasa kenyang dan lapar disebabkan hormone yang mengatur yaitu hormone ghrelin yang dihasilkan oleh lambung, pancreas, usus halus, dan otak, hormone ghrelin memberikan sinyal ke hipotalamus dan menyebabkan lapar dan akan berhenti saat kita makan. Kedua terdapat hormone insulin membuat hipotalamus menurunkan nafsu makan dan akan membuat merasa kenyang dan membuat anak tidak ingin makan. (Nixon M, et al,2017).

### 2. Nafsu makan balita sesudah pijat Tui Na

Berdasarkan tabel 4.1 dari 32 responden menunjukkan bahwa rata-rata nafsu makan balita sesudah pijat *Tui Na* sebesar 6.53. Skor nafsu makan terendah 4 sedangkan nilai tertinggi 10, dan nilai modus terdapat di angka 6 yaitu kategori baik.

Pijat adalah ungkapan kasih sayang melalui sentuhan yang diberikan kepada anak melalui kulit (Maharani, 2016). Pertumbuhan dan perkembangan anak akan lebih cepat bila diberikan stimulasi dibandingkan saat balita tidak diberikan stimulasi pijat. (Soetjningsih, 1995).

Kini terdapat teknik pijat, yaitu pijat *Tui Na*. Pijat *Tui Na* dilakukan dengan pemijatan meluncur ( *Effleurage* atau *Tui* ), memijat ( *Petrissage* atau *Nie* ), mengetuk ( *tapotement* atau *Da* ), gesekan, menarik memutar, menggoyang dan menggetarkan titik dan akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan cara menyentuh dan menekan bagian tubuh tertentu (Sukanta,2010).

Manfaat dari Pijat *Tui Na* menurut Bimantoro (2020), yaitu berpengaruh baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak membuat stimulasi lebih baik jika dipijat oleh orangtua dari balita tersebut, berpengaruh terhadap perkembangan, baik fisik anak dan juga emosional. Pijat *Tui Na* juga membuat aktivitas saraf meningkat sehingga penyerapan pencernaan menjadi lebih baik yang membuat anak merasa cepat lapar. Pijat *Tui Na* juga meningkatkan aktivitas vagal yang membuat pelepasan hormon gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan lebih baik.

Sesuai dengan teori aktivitas saraf vagus yang memengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Pijatan pada balita akan meningkatkan nada vagal. Penelitian ini menunjukkan anak yang diberikan pijatan akan mengalami peningkatan nada vagal, dan membuat cabang saraf vagus mengalami peningkatan enzim penyerap seperti gastrin dan insulin sehingga aktivitas penyerapan makanan akan menjadi baik (Munjidah & Anggraini, 2019).

Makan adalah aktivitas penting dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia. Saat melahap makanan, tubuh akan mendapatkan gizi, nutrisi, dan zat-zat lain yang berguna

untuk menjaga manusia tetap bertahan hidup dan mampu melakukan aktivitas. Tanpa asupan tersebut, tubuh manusia akan mengalami malnutrisi, kekurangan gizi, dan bisa menyebabkan kematian (Husain Zahrul Muhsinin, 2021).

### 3. Analisa Data Pengaruh Pijat *Tui Na* Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita

Diketahui terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya pijat *Tui Na* pada balita. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis uji statistic non parametric test Wilcoxon didapatkan nilai *Asymp.Sig (2- tailed)* bernilai  $0.000 < 0.05$  sehingga ada pengaruh pijat tui na terhadap peningkatan nafsu makan balita.

Penelitian Asniar (2019) terdapat pengaruh pijat *Tui Na* terhadap peningkatan nafsu makan balita. Berdasarkan penelitian Asniar (2019), pijat *Tui Na* merupakan pijat teknik pijat meluncur, memijat, gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu yang dapat mempengaruhi aliran energi dengan cara menekan tubuh pada bagian tertentu. Nilai rata-rata tingkat nafsu makan balita sebelum dilakukan pijat tui na sebesar 44,87% sedangkan rata-rata tingkat nafsu makan balita sesudah dilakukan pijat tui na sebesar 66,66%. Rata-rata tingkat nafsu makan balita sesudah dilakukan pijat tui na lebih baik dibandingkan dengan rata-rata data tingkat nafsu makan sebelum dilakukan pijat tui na dengan peningkatan sebesar 21,79%.

Menurut Naningsih(2019), kesulitan makan merupakan masalah dalam pemberian makanan maupun pemenuhan kebutuhan gizi yang pada umumnya dijumpai pada anak dan menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia . Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak banyak disebabkan oleh kesulitan makan. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan p-Value 0.000. Dari nilai p-Value yaitu  $0.000 (< 0.05)$  menunjukkan ada pengaruh pijat Tui Na terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Topik Hidayat, dkk (2021) berdasarkan study literature yang penulis lakukan terhadap 12 jurnal diketahui bahwa responden yang digunakan yaitu ibu yang memiliki anak dengan usia 1-5 tahun. Dan didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan pijat Tui Na mempengaruhi pola makan pada balita. Dilihat dari kategori usia didapatkan responden berada pada usia 1-3 tahun dan tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Penelitian menemukan pijat yang diberikan pada anak dapat membuat membran sel menjadi tipis dan dapat merangsang terjadinya potensial pada saraf parasimpatis. Fungsi dari sistem saraf parasimpatis yaitu untuk mengontrol aktivitas tubuh saat tidak beraktivitas dan juga mengaktifkan pencernaan dan metabolisme. Saat seseorang merasa lapar yang disebabkan karena terdapat hormon ghrelin, insulin, leptin dan peptide. Hormon ghrelin sendiri berfungsi untuk mendorong hipotalamus untuk meningkatkan rasa lapar. Perangsangan hipotalamus sendiri akan berpengaruh pada sistem gastrointestinal dengan cara meningkatnya peristaltic yang membuat pengosongan lambung meningkat sehingga membuat cepat lapar dan lahap saat makan.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari penelitian dengan 32 responden didapatkan nafsu makan balita sebelum pijat *Tui Na* didapatkan rata-rata 3.09.
2. Dari penelitian dengan 32 responden didapatkan nafsu makan balita sesudah pijat *Tui Na* didapatkan rata-rata 6.53.
3. Pijat *Tui Na* berpengaruh terhadap peningkatan nafsu makan balita.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. 2014. *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Armini, Sriasih, dkk. 2017. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah (E-Book)*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Asniar. 2019. *Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mataoleo Kabupaten Bombana*. Poltekkes Kendari.
- Bimantoro, G. 2020. *Pijat Tui Na meningkatkan Nafsu Makan Anak. Aplikasi Kesehatan Indonesia, 2*. Jakarta: Pro Sehat.
- Ceria, I., dan Arintasari, F. 2019. *Pengaruh Pemberian Pijat Tui Na Dengan Berat Badan Anak Balita*. Universitas Respati: Yogyakarta.
- Festi, P. 2018. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Gunawan, R. 2016. *Pijat Tui Na Anak Tingkatkan Nafsu makan dan Penyerapan Gizi Anak (Video Tutorial)*. Praktisi Kesehatan Holistik.
- Ikhsan, M. 2019. *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi (E-Book)*. Jakarta: Barismantan Press
- Indah. 2022. *Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang*. Universitas Karya Husada: Semarang. Jakarta : Salemba Medika.
- Judarwanto. 2015. *Mengatasi Kesulitan Makan Anak*. Jakarta: Puspa Swara.
- Meinawati, L. 2021. *Pengaruh Tui Na Massage Terhadap Picky Eater Pada Balita Usia 1 s.d 5 Tahun Di BPM Lilis Suryawati Jombang*. Jombang: STIKes Insan Cendikia Medika.
- Munjidah, Al., dan Anggraini, F. 2019. *The Effects Of Tui Na Massage On The Growth Status Of Children Under Five Years Of Age With KMS T Status (Low Weight Gain)*. Journal of Public Health in Africa, 10, 31–34. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019>
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Non Parametrik*. Jakarta : Rinekas Cipta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Yurasi Asih, Mugiarti. 2018. *Pijat Tuina Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita*. *Jurnal Keperawatan*. Vol XIV. No 1. April 2018