



---

## PENGARUH PIJAT TUI NA TERHADAP PERILAKU MAKAN PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALISE KOTA PALU

Mutmaina

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu  
mutmaina@uwnpalu.ac.id

### ABSTRACT

*fulfillment of nutrition. At the age of toddlers often children experience bad behavior. One of the problems that are often experienced is the difficulty of feeding children which directly interferes with the child's growth and development. Non-pharmacological efforts that can be done include herbal drinks, massage, acupressure and acupuncture. The purpose of this study was the effect of Tui Na massage on eating behavior in toddlers in the Talise Community Health Center in Palu City in 2022*

*This research design is a pre-experimental study with a one group pretest-posttest design approach. The population is all children under five in the Talise Health Center in Palu City in 2022, with a purposive sampling method obtained a sample of 20 respondents. The independent variable studied was the provision of Tui Na massage, while the dependent variable was eating behavior. The results were analyzed using a paired sample T test.*

*The results of the study prior to the Tui Na massage, most of the respondents had good eating behavior (80%) and a small proportion of respondents had good eating behavior (20%). After the Tui Na massage, most of the respondents had good eating behavior (65%) and a small proportion of respondents had good eating behavior (35%). The results of data analysis using the paired sample T test showed that the p-value = 0.000 is smaller than the critical value = 0.05, because the p-value < then H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted, which means there is an effect of Tui Na massage on eating behavior in children. toddlers in the Talise Health Center in Palu City in 2022*

*Giving Tui Na massage that has been done is able to launch the blood circulation system so that it can increase the supply of oxygen and the flow of nutrients in the body's cells, especially in the digestive organs so that the digestive organs are able to work optimally. Optimal work of the digestive organs will make toddlers feel hungry quickly because food absorption is better, so toddlers feel hungry more often and are able to eat well.*

**Keywords:** *Tui Na Massage, Eating Behavior, Toddler*

### ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat bergantung pada pemenuhan nutrisi. Pada usia balita seringkali anak mengalami perilaku yang kurang baik. Salah satu masalah yang sering dialami adalah kesulitan pemberian makan pada anak yang secara langsung mengganggu tumbuh kembang anak. Upaya non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain melalui minuman herbal, pijat, akupresur dan akupuntur. Tujuan

---

Received April 10, 2021; Revised April 20, 2023; Mei 2, 2023

\*Corresponding author, e-mail address

penelitian ini adalah pengaruh pijat Tui Na terhadap perilaku makan pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022

Rancangan penelitian ini penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah semua balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022, dengan metode *purposive sampling* diperoleh sampel 20 responden. Variabel independen yang diteliti adalah pemberian pijat Tui Na, sedangkan variabel dependen adalah perilaku makan. Hasilnya dianalisa dengan menggunakan *paired sample T test*.

Hasil penelitian sebelum dilakukan pijat Tui Na sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik (80%) dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makan kategori baik (20%). Sesudah dilakukan pijat Tui Na sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik (65%) dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makan kategori baik (35%).

Hasil analisa data menggunakan uji *paired sample T test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ , karena *p-value* <  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pijat Tui Na terhadap perilaku makan pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022

Pemberian pijat Tui Na yang telah dilakukan mampu melancarkan sistem peredaran darah sehingga dapat meningkatkan suplai oksigen dan aliran nutrisi di dalam sel-sel tubuh khususnya pada organ pencernaan sehingga organ pencernaan mampu bekerja secara optimal. Kerja organ pencernaan yang optimal akan membuat balita cepat merasa lapar karena penyerapan makanan menjadi lebih baik, sehingga balita lebih sering merasa lapar dan mampu berperilaku makan dengan baik.

**Kata Kunci :** Pijat Tui Na, Perilaku Makan, Balita

## LATAR BELAKANG

Setiap orang tua menginginkan anaknya tumbuh dengan normal. Pertumbuhan (*growth*) yaitu berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik/retensi kalsium dan nitrogen tubuh. (Soetjiningsih, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat bergantung pada pemenuhan nutrisi. Beberapa masalah yang sering terjadi yakni kesulitan makan pada balita yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang, antara lain: daya tahan tubuh menurun, gangguan tidur, gangguan keseimbangan dan koordinasi, juga anak menjadi agresif, impulsif dan *stunting*. Salah satu masalah yang sering dialami adalah kesulitan pemberian makan pada anak yang secara langsung mengganggu tumbuh kembang anak. Sampai saat ini tingginya angka kematian ibu di Indonesia masih merupakan masalah yang menjadi prioritas di bidang kesehatan. Berdasarkan hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, angka kematian ibu dari 228 pada 2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2013.

Masalah kesulitan makan merupakan hal yang umum di kalangan anak-anak, menurut WHO (2018) sekitar 25%-40% balita dan anak yang baru masuk sekolah mengalami kesulitan makan sehingga beresiko terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang kurang optimal. Di Indonesia dari 23 juta balita, sekitar 7,6 juta anak balita tergolong gagal tumbuh (35,6%) yang terdiri dari 18,5% balita sangat pendek dan 17,1% balita pendek. Prevalensi tersebut di atas ambang batas yang telah ditetapkan WHO yang

hanya sebesar 20% atau seperlima dari jumlah total balita di suatu negara. Lebih dari sepertiga (36.1%) anak Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah, Prevalensi anak pendek ini semakin meningkat dengan bertambahnya usia, baik pada anak laki-laki maupun perempuan (DepkesRI, 2015). Anak dengan kesulitan makan atau *picky eater* memiliki IQ 5-10 poin lebih rendah dibanding dengan anak yang normal (Yenni Puspita.2017).

## KAJIAN TEORITIS

Anak-anak yang mengalami gizi kurang disebabkan kurangnya asupan makanan dan penyakit yang berulang terutama penyakit infeksi yang dapat meningkatkan kebutuhan metabolik serta mengurangi nafsu makan anak(Puspita, 2018) Gejala kesulitan makan dijumpai pada usia anak sebesar 25%, jumlah tersebut akan meningkat sekitar 40-70% pada anak. Hal ini juga yang sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua. Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usia 1-3 tahun yang disebut juga usia *food jag*, yaitu anak hanya makan pada makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali hal ini dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak. (Afiani L. Ika dkk, 2018). Demikian juga penelitian Joko Widodo di Jakarta tahun 2010 yang menyebutkan pada anak pra sekolah usia 2-3 tahun, didapatkan prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%. Sebagian besar 79,2% telah berlangsung lebih dari 3 bulan. Secara umum penyebab umum kesulitan makan pada bayi dibedakan dalam 3 faktor, diantaranya adalah hilangnya nafsu makan, gangguan fungsi saluran cerna, dan gangguan proses makan atau gangguan oral motor. (Joko Widodo, 2012).

Gangguan fungsi limpa dan pencernaan menjadi penyebab paling dominan pada anak dengan kesulitan makan. Gangguan fungsi saluran cerna kronis seperti alergi makanan, intoleransi makanan, penyakit coeliac. Reaksi simpang makanan tersebut tampaknya sebagai penyebab utama gangguan- gangguan tersebut. Hal ini bisadilihat dengan timbulnya permasalahan kesulitan makan. (Rita Yulia, 2017).

Beberapa indikator tanda sulit makan pada balita diantaranya kesulitan mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut, memainkan makanan atau makan berlama-lama, sama sekali tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup rapat mulut, memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan, tidak menyukai banyak variasi makanan, dan kebiasaan makan yang tidak biasa. (Joko Widodo. 2018). Dampak mikro terjadinya kesulitan makan pada anak adalah menyebabkan anak kekurangan mikronutrient yang pada akhirnya mengganggu pertumbuhan fisik yang ditandai dengan berat badan rendah serta gangguan perkembangan kognitif. Sedangkan dampak makro adalah menurunnya kualitas SDM yang pada akhirnya dapat menyebabkan permasalahan sosial akibat kurangnya sumber daya manusia yang mampu bersaing dengan yang lain (Judarwanto, 2018).

Upaya untuk memperbaiki perilaku makan anak dapat dilakukan dengan 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 (Wong, 2017). Pijat dan akupresur merupakan metode yang sudah lama ada, namun sangat jarang dilakukan

dalam memberikan asuhan pada balita, di masyarakat anak hanya mendapatkan pijat saat baru lahir sampai usia 40 hari atau jika ada masalah otot lainnya. (Shoim, 2019).

Saat ini kebanyakan orang tua memperbaiki perilaku makan anak dengan meningkatkan nafsu makannya melalui pemberian multivitamin tanpa memperhatikan faktor penyebabnya. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama. Dewasa ini telah dikembangkan dari tehnik pijat bayi, yakni pijat *Tui Na*. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu. Pijat *Tui Na* ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2017).

Akupresur memiliki sistem dan titik terapi yang cukup banyak, sehingga jika akupresur harus dilakukan di keseluruhan titik maka metode ini akan cukup sulit dilaksanakan oleh bidan ataupun keluarga pasien sebagai asuhan rutin pada anak balita, padahal pada dasarnya setiap titik pada metode akupresur memiliki fungsi tertentu sesuai kebutuhan fisik klien, sehingga akupresur dapat menjadi sangat mudah untuk dilakukan jika terpusat pada titik terkait yang sesuai dengan kebutuhan saja, misalnya pada Pijat *Tui Na* ini yang terbatas pada titik meridian tangan, kaki, perut dan punggung. Ketentuan pijat 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, jangan paksa anak makan karena akan menimbulkan trauma psikologis. Berikan asupan makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi (Rita, 2017).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi maka penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Pengaruh Pijat *Tui Na* terhadap perilaku makan pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022.”

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini penelitian *pre-eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah semua balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022, dengan metode *purposive sampling* diperoleh sampel 20 responden. Variabel independen yang diteliti adalah pemberian pijat *Tui Na*, sedangkan variabel dependen adalah perilaku makan. Hasilnya dianalisa dengan menggunakan *paired sample T te*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perilaku Makan Pada Balita sebelum dilakukan pijat *Tui Na*

Perilaku Makan Sebelum Pijat	F	%
Kurang baik	4	20
Cukup baik	16	80
Baik	0	0

Jumlah	20	100
--------	----	-----

Berdasarkan data diatas diketahui sebelum dilakukan pijat Tui Na sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik sebanyak 16 balita (80%) dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 balita (20%).

2. Perilaku Makan Pada Balita sebelum dilakukan pijat Tui Na

Perilaku Makan Sebelum Pijat	F	%
Kurang baik	0	0
Cukup baik	13	65
Baik	7	35
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sesudah dilakukan pijat Tui Na sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik sebanyak 13 balita (65%) dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 7 balita (35%).

3. Pengaruh Pijat Tui Na terhadap perilaku makan pada balita

Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan					
	Cukup baik		Baik		Total	
	F	%	F	%	F	%
Kurang baik	4	20	0	0	4	20
Cukup baik	9	45	7	35	16	80
Baik	13	65	7	35	20	100
<i>p-value = 0,000</i>			<i>α = 0,05</i>			

Hasil analisa menunjukkan bahwa hasil uji *Paired sample T-Test* didapatkan nilai *p-value = 0,000* lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ , karena  $p\text{-value} < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pijat Tui Na terhadap perilaku makan pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat Tui Na sebagian besar balita mengalami perilaku makan kategori cukup baik dan sebagian kecil kurang baik. Pada usia balita, anak tidak bisa memenuhi kebutuhannya sendiri dan tergantung dari keluarganya untuk memenuhikebutuhannya tersebut. Hal ini membutuhkan perhatian orang tua untukmemenuhi kebutuhan nutrisi anak, misalnya dengan menyuapi anak sambil anak tetap bermain dan membujuk anak agar bersedia mengkonsumsi makanan dengan baik. Hal yang terpenting dalam pemberian makanan kepada anak adalah memperhatikan waktu pemberian dan kualitas makan. Waktu pemberian makan memberikan pengaruh terhadap kesuaian antara suplai energi dengan kebutuhan energi pada saat itu. Sedangkan kualitas dipengaruhi oleh kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi balita. Keterlambatan dalam pemberian gizi

yang baik akan mengakibatkan gagal tumbuh pada balita. Pertumbuhan manusia dewasa, tergantung pada kondisi gizi dan kesehatan sewaktu balita. Begitu juga dengan pertumbuhan otak, untuk menentukan tingkat kecerdasan ditentukan oleh pertumbuhan pada waktu balita. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku makan anak dikarenakan pada responden perempuan cenderung tidak mudah lapar dibandingkan dengan responden laki-laki. Hal tersebut disebabkan karena pemenuhan kebutuhan energi anak laki-laki lebih besar dibandingkan dengan anak perempuan, pada anak laki-laki cenderung lebih sering beraktifitas fisik dibandingkan dengan anak perempuan, kondisi ini menyebabkan nafsu makan anak laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan sehingga perilaku makan sebagian besar responden kurang baik.

Setelah dilakukan pijat Tui Na diketahui bahwa sebagian besar balita memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik dan sebagian kecil balita memiliki perilaku makan dalam kategori baik. Penyebab tersering pada perilaku sulit makan pada balita dikarenakan gangguan fungsi limpa dan pencernaan sehingga makanan yang masuk ke dalam perut tidak segera dicerna, yang berakibat pada *stagnasi* makanan dalam saluran cerna, keluhan yang disampaikan orang tua pada masalah ini adalah anak sering muntah, mual jika disuapi, dan perut terasa penuh sehingga mengurangi nafsu makan atau bahkan tidak nafsu makan sama sekali. Pijat Tui Na yang dilakukan bermanfaat dalam memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan, hal ini akan merangsang fungsi pencernaan untuk segera mencerna makanan dengan baik sehingga pada waktu makan yang selanjutnya perut telah cukup siap untuk menampung makanan baru dan menimbulkan rangsangan rasa lapar pada anak sehingga anak dapat memiliki perilaku makan dengan baik.

Pijat dan akupresur merupakan metode yang sudah lama ada, namun sangat jarang dilakukan dalam memberikan asuhan pada balita, di masyarakat anak hanya mendapatkan pijat saat baru lahir sampai usia 40 hari atau jika ada masalah otot lainnya. (Shoim, 2019). Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak (Soedjatmiko, 2019). Pemberian pijat akan memberikan stimulasi pada kulitnya sehingga terjadi potensial aksi pada sistem saraf, yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Potensial aksi saraf parasimpatis akan merangsang peningkatan peristaltik untuk mengosongkan lambung, dengan begitu anak cepat merasakan lapar sehingga meningkatkan nafsu makan anak (Harahap, 2018).

Setelah dilakukan pijat Tui Na diketahui bahwa sebagian besar balita memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik dan sebagian kecil balita memiliki perilaku makan dalam kategori baik. Penyebab tersering pada perilaku sulit makan pada balita dikarenakan gangguan fungsi limpa dan pencernaan sehingga makanan yang masuk ke dalam perut tidak segera dicerna, yang berakibat pada *stagnasi* makanan dalam saluran cerna, keluhan yang disampaikan orang tua pada masalah ini adalah anak sering muntah, mual jika disuapi, dan perut terasa penuh sehingga mengurangi nafsu makan atau bahkan tidak nafsu makan sama sekali. Pijat Tui Na yang dilakukan bermanfaat dalam memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan, hal ini akan merangsang fungsi pencernaan untuk segera mencerna makanan dengan baik sehingga pada waktu makan yang selanjutnya perut telah cukup siap untuk menampung makanan baru dan menimbulkan rangsangan rasa lapar pada anak sehingga anak dapat memiliki perilaku makan dengan baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik sebanyak 80% dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makandalam kategori baik yaitu sebanyak 20%. Sebagian besar responden memiliki perilaku makan dalam kategori cukup baik sebanyak 65% dan sebagian kecil responden memiliki perilaku makandalam kategori baik yaitu sebanyak 35%. Terdapat pengaruh pijat Tui Na terhadap perilaku makan pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Tahun 2022. Diharapkan ibu balita dapat melakukan upaya memperbaiki perilaku makan balita dengan terapi nonfarmakologi pijat Tui Na dalam rangka mencukupi kebutuhan nutrisi balita untuk mendukung tumbuh kembang anak.

## DAFTAR REFERENSI

- Afiani L. Ika dkk, 2018. *Ramuan jamu cekok sebagai penyembuhan kurang nafsu makan pada anak. Jurnal Makara kesehatan, Vol. 7, No 1, Juni 2008.* UGM: Yogyakarta
- Harahap, N, et al. 2018. *Pengaruh Pemberian Konseling Gizi dan Kesehatan pada Ibu dan atau Pengaruh Terhadap Pertambahan Berat Badan dan Perkembangan Motorik Anak Kurang Gizi Penderita ISPA: Journal of The Indonesian Nutrition Association*
- Joko Widodo. 2018. *Edukasi dan konsultasi sulit makan dan gangguan kenaikan berat badan.* Jakarta: Picky Eaters And Grow Up Clinic.
- Judarwanto. W. 2018. *Kesulitan makan pada anak.*
- Rita Yulia. 2017. *Lebih sehat dengan akupresur dan pijat bayi.* Jakarta: Salemba Medika
- Shoim, Muhammad dkk. 2019. *Pengaruh pijat terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan.* Jurnal gizi klinik Indonesia. Vol 3 No 02. November 2009:67-70.
- Soedjatmiko. 2019. *Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama Pada Bayi Resiko Tinggi.* Sari Pediatri.
- Soetjningsih. 2017. *Tumbuh Kembang Anak.* Jakarta: EGC.
- Sukanta, P. Okta. 2017. *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan.* Jakarta: Penebar Plus.
- Wong, Donna L, dkk. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik, Volume 2.* Jakarta: EGC.
- Yenni Puspita. 2017. *Faktor dan dampak stunting pada kehidupan balita.* Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.