

---

**EFEKTIFITAS PIJAT TUI NA TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN  
PADA BALITA USIA 12 BULAN DI DESA TONDOMULYO JAKENAN  
KAPUBATEN PATI**

Oleh:

Amelia Nur Hidayanti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Dosen STIKES Bakti Utama Pati, email: amelianurhidayanti10@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu faktor terjadinya masalah gizi karena kurangan asupan nutrisi. Masa Balita merupakan masa periode emas pada pertumbuhan dan perkembangan. Masalah yang sering dihadapi adalah masa anak mengalami susah makan dan memilih makanan. Orang tua banyak menggunakan cara komplementer untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan pijat. Pijat tui na susah makan merupakan salah satu teknik pijat untuk mengatasi kesulitan makan pada balita. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pijat tui na terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 12 di Desa Tondomulyo, Jakenan, Kabupaten Pati.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Quasy eksperimental dengan pendekatan *Pretest – Posttest one group design*. Sampling dengan *total sampling*.

**Hasil:** hasil uji *paired sample t test* didapatkan hasil bahwa tidak terdapat efektifitas pemberian pijat tui na terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 12 bulan di Desa Tondomulyo, Jakenan, Kabupaten Pati dengan nilai p-value 0,378.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat efektifitas pijat tui na terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 12 bulan di Desa Tondomulyo, Jakenan, Kabupaten Pati.

**Kata Kunci :** Efektifitas, Pijat tui na, Berat badan, Balita.

---

***THE EFFECTIVENESS OF TUI NA MASSAGE TOWARD WEIGHT INCREASE IN 12 MONTHS OLD TODDLERS IN TONDOMULYO VILLAGE JAKENAN, PATI REGENCY***

By:

Amelia Nur Hidayanti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Lecturer of STIKES Bakti Utama Pati, email: amelianurhidayanti10@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** One of the factors causing nutritional problems is due to lack of nutritional intake. Toddler period is a golden period of growth and development. The problem that is often faced is when children have difficulty eating and choosing food. Many parents use complementary ways to overcome this problem, namely massage. Tui na massage is one of the massage techniques to overcome eating difficulties in toddlers. The purpose of the study was to determine the effectiveness of tui na massage on weight gain in toddlers aged 12 in Tondomulyo Village, Jakenan, Pati Regency.

**Methods:** This type of research is quantitative research that uses experimental Quasy design with Pretest – Posttest one group design approach. Sampling with total sampling.

**Results:** The results of the paired sample *t* test showed that there was no effectiveness of giving tui na massage to increase body weight in children aged 12 months in Tondomulyo Village, Jakenan, Pati Regency with a *p*-value of 0.378.

**Conclusion:** There is no effectiveness of tui na massage on weight gain in children aged 12 months in Tondomulyo Village, Jakenan, Pati Regency.

**Keywords:** Effectiveness, Tui na massage, Body weight, Toddler.

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik (Soetjningsih, 1995).

Balita gizi kurang merupakan balita dengan Zscore  $-3$  SD s/d  $< -2$  SD. Berkurangnya nafsu makan diyakini sebagai faktor utama terjadinya kurang gizi dan dapat berdampak pada penurunan berat badan yang tidak disengaja (Vorvick, 2010). Proporsi status gizi balita dengan katagori kurus pada tahun 2018 yaitu 6,7% (Risksdas 2018). Gizi kurang dan gizi buruk merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U). Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa persentase gizi buruk pada balita usia 0-59 bulan di Jawa Tengah adalah 3,7%, stunting 30,8 % sedangkan persentase gizi kurang adalah 13,68%. Sementara berdasarkan data profil kesehatan kabupaten/kota dilaporkan bahwa persentase gizi kurang tahun 2019 sebesar 5,4 %.

Data hasil penimbangan serentak di Kabupaten Pati pada bulan februari tahun 2021 terdapat jumlah balita 70.150. Dari

wilayah puskesmas jakenan terdapat jumlah balita 2.074. Balita yang mengalami masalah gizi status gizi sejumlah 256 (8,10%), dengan status gizi kurang 226 balita dan gizi buruk 32 balita. Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di Desa Tondomulyo Jakenan terdapat 12 jumlah balita. Dari 5 balita dengan gizi kurang terdapat 3 balita dengan asupan nutrisi yang kurang karena gangguan nafsu makan memiliki berat badan 6,8 kg, 6,7 kg dan 6,5 kg dan 2 balita mempunyai riwayat penyakit infeksi selama kurun waktu 3 bulan (Batuk, pilek, demam) memiliki berat badan 6,2 kg dan 6,3 kg. Saat ini kebanyakan orangtua mengatasi kesulitan makan anak sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu lama.

Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjningsih, 1995 dalam Anisfitri).

Kekurangan gizi dapat berakibat buruk terhadap kesehatan terutama pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gizi kurang antara lain faktor langsung dan tidak langsung. Faktor yang langsung berpengaruh antara lain kurangnya asupan

nutrisi dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung yang mempengaruhi antara lain kurangnya ketahanan pangan keluarga, kurangnya pengetahuan orang tua berkaitan pola pengasuhan, kurangnya pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan.

Usia 1-5 tahun merupakan kelompok usia rentan gizi. Asupan nutrisi yang tidak adekuat pada lima tahun pertama dapat berakibat gangguan pertumbuhan, perkembangan baik fisik, mental dan otak yang bersifat irreversible (Wirandoko, 2007). Salah satu faktor risiko gizi kurang pada balita adalah perilaku makan. Perilaku makan dapat menggambarkan ketertarikan pada makanan, keinginan untuk makan, perasaan untuk makan, kecepatan saat makan dan pemilihan jenis makanan baru (Wardle et al, 20015)

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi (pemberian suplemen makanan/vitamin) dan cara nonfarmakologi ( pijat akupresure, herbal, akupuntur) (Wong, 2011 dalam Annif Munjidah 2015). Pijat/akupresur merupakan metode yang sudah lama ada, namun sangat jarang dilakukan dalam memberikan asuhan pada balita, dimasyarakat pijat hanya dilakukan pada saat baru lahir sampai usia 40 hari atau jika ada masalah pada anak. (Shoim, 2006 dalam Annif Munjidah 2015). Saat ini

kebanyakan orangtua mengatasi kesulitan makan anak sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu lama.

Pengobatan komplementer sekarang banyak menjadi pilihan terapi alternative yang banyak dipilih orang tua. Pengobatan komplementer merupakan pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik (Peraturan Menteri KesehatanRI,No.1109/Menkes/Per/IX/2007).

Pijat merupakan salah satu terapi komplementer yang banyak dipilih orang tua. Menurut Kenny (2014), Pijat oleh tenaga profesional dapat untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang positif (fisik, hasil fungsional, dan psikologis) bagi tubuh. Menurut Roesli (2013), terapi sentuhan (pijat) dapat memberikan efek positif secara fisik antarlain kenaikan berat badan.

Seiring berkembangnya jaman telah di kembangkan dari teknik pijat bayi hingga saat ini pijat tui na. Pijat ini dilakukan dengan teknik pemijatan meluncur,

memijat, mengetuk, gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan dipengaruhi aliran tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tertentu. Pijat tui na merupakan teknik 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 (Sukanta, 2010 dalam Nuryati, T. Sari 2018).

Sentuhan pijatan ibu merupakan bentuk komunikasi yang juga dapat membangun kedekatan orang tua dan anaknya. Anak yang dipijat dengan perasaan bahagia akan mendapatkan manfaat pijat secara maksimal. Ketentuan pijat ini 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.

Penelitian Munjidah (2015) dan Maria (2016) membuktikan bahwa Pijat Tui Na yang rutin dilakukan oleh orang tua dapat menjadi stimulasi yang dapat berdampak meningkatkan nafsu makan pada anak balita sehingga berat badan akan meningkat. Penelitian Gao L (2018) dengan

metode meta-analisis untuk mengevaluasi pengaruh terapi pijat (pijat atau tuina atau manipulasi) dengan hasil terapi pijat secara signifikan lebih baik daripada farmakoterapi dalam mengobati anoreksia pada anak-anak.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Pijat Tui Na terhadap Peningkatan Berat Badan pada Balita Usia 12 Bulan di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Quasy eksperimental dengan pendekatan *Pretest – Posttest one group design* dimana penelitian ini sampel di observasi terlebih dahulu sebelum perlakuan kemudian setelah diberi perlakuan sampel tersebut di observasi kembali. (Notoatmodjo, 2010). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak balita usia 12 bulan yang mengalami gizi kurang sebanyak 12 balita. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 balita usia 12 bulan yang mengalami gizi kurang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital

untuk mengukur berat badan sebelum dan sesudah dilakukan pijat tui na dan checklist digunakan untuk mengobservasi dilakukan pemijatan tui na. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tondomulyo

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Persen (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	42%
Perempuan	58%
Masalah Makan	
Ya	75%
Tidak	25%
Riwayat Sakit (3 bln)	
Sakit	75%
Tidak sakit	25%

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik responden dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 58%, sebagian besar respon mempunyai masalah makan yaitu sebesar 75 %, sebagian besar responden mempunyai riwayat penyakit (3bln) yaitu sebesar 75%).

**Tabel 2. Berat badan anak balita sebelum dilakukan pijat tuina**

Berat Badan	n	%
Gizi Baik	1	0,08
Gizi Kurang	11	0,91
Gizi buruk	0	0
Total	12	100

Kecamatan Jakenan. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Juli 2022.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar menunjukkan gizi kurang sebanyak 11 anak (0,91%) dan gizi baik sebanyak 1 orang (0,08%).

**Tabel 3. Berat badan anak balita setelah dilakukan pijat tuina**

Berat Badan	n	%
Gizi Baik	8	66
Gizi Kurang	4	33
Gizi buruk	0	0
Total	12	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan pada kelompok intervensi atau mendapatkan perlakuan pijat tuina sebanyak 12 responden. Peningkatan berat badan yang terlihat dalam status gizi balita menunjukkan bahwa balita dengan status gizi baik sebanyak 8 orang (66%), balita dengan status gizi kurang sebanyak 4 orang (33%).

**Tabel 4. Efektifitas Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Berat Badan Anak Balita Usia 12 Bulan**

Status Gizi	t	Mean	P value
Gizi Baik	22	.022	0.378
Gizi Kurang	18.665	.023	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat efektifitas pemberian pijat tuina terhadap peningkatan berat badan

balita usia 12 bulan dengan nilai p-value 0,378.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik responden dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 58%, sebagian besar respon mempunyai masalah makan yaitu sebesar 75 %, sebagian besar responden mempunyai riwayat penyakit (3bln) yaitu sebesar 75%).

Masa Balita merupakan masa rentan anak mengalami masalah atau gangguan makan seperti pilih-pilih makanan atau sulit makan. Anak yang kurang asupan akan menjadikan daya tahan tubuh menurun. Akibat daya tahan tubuh menurun menyebabkan anak mudah sakit. Sebagian besar responden dalam 3 bulan mengalami sakit seperti batuk, pilek, panas, diare, Infeksi Saluran kencing (ISK).

### 2. Berat badan anak balita sebelum dilakukan pijat tui na

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar menunjukkan gizi kurang sebanyak 11 anak (0,91%) dan gizi baik sebanyak 1 orang (0,08%). Berat badan merupakan salah satu ukuran antropometri yang terpenting karena digunakan untuk memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang adekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik. Dengan zat gizi yang adekuat dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk pengangkutan oksigen dan nutrisi agar sel-sel dapat tumbuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal (Irva dkk, 2014)

### 3. Berat badan anak balita setelah dilakukan pijat tuina

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan pada kelompok

intervensi atau mendapatkan perlakuan pijat tuina sebanyak 12 responden. Peningkatan berat badan yang terlihat dalam status gizi balita menunjukkan bahwa balita dengan status gizi baik sebanyak 8 orang (66%), balita dengan status gizi kurang sebanyak 4 orang (33%).

Hasil ini menunjukkan antusiasme/ kemauan dari orang tua yang cukup baik dengan harapan berat badan balita meningkat dengan dilakukan pemijatan. Alasan tidak melakukan pijat tuina dengan rutin dikarenakan anak tidak terbiasa di pijat, sehingga baru dilakukan pemijatan beberapa langkah anak sudah menolak.

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, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2017). Langkah dalam pemijatan tuina ini relatif lebih mudah dilakukan, sehingga memudahkan orang tua dapat memijat anaknya secara mandiri agar anak tidak menangis atau trauma di pijat oleh

orang lain. Penelitian yang dilakukan Munjidah (2015) dan Maria (2016) menunjukkan Pijat Tui Na yang rutin dilakukan oleh orang tua dapat menjadi stimulasi yang dapat berdampak meningkatkan nafsu makan pada anak balita sehingga berat badan akan meningkat.

#### **4. Efektifitas pemberian pijat tui na terhadap peningkatan berat badan balita usia 12 bulan**

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat efektifitas pemberian pijat tui na terhadap peningkatan berat badan balita usia 12 bulan dengan nilai p-value 0,378.

Hal ini tidak sejalan dengan teori dan hasil penelitian yang menyatakan bahwa berat badan pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar mengalami kenaikan berat badan. Pijat Tui Na menggunakan tehnik pijat pada titik-titik tubuh untuk meningkatkan nafsu makan yang tefokus pada titik pijat untuk menormalkan sistem pencernaan dan metabolisme tubuh yang berada di kaki, tangan dan punggung. Pijat tuina membantu menguatkan titik pada lambung dan limfa sehingga efek yang ditimbulkan nafsu makan meningkat yang akan berpengaruh pada kenaikan berat badan. Penelitian (Gao L, 2018)



dengan meta analisis mengevaluasi kemanjuran terapi pijat (pijat atau tuina atau manipulasi) dengan kesimpulan bahwa terapi pijat secara signifikan lebih baik daripada farmakoterapi dalam mengobati anoreksia pada anak-anak. Hal penting yang dapat dicapai dari keefektifan pijat Tui Na sebagai cara efektif mengatasi permasalahan gizi pada anak, berat badan anak akan normal sesuai umur dan menurunkan angka gizi kurang pada anak balita. Penelitian Munjidah (2015) menunjukkan pijat Tui Na efektif mengatasi kesulitan makan pada balita dengan nilai p 0,009.

## KESIMPULAN

1. Jumlah responden terdiri dari 58% balita berjenis kelamin perempuan dan 42% balita berjenis kelamin laki-laki, balita yang mempunyai masalah makan ya 75% dan tidak 25%, Balita yang mempunyai riwayat penyakit (3bulan) sakit sebanyak 75% dan tidak sakit 25%.
2. Sebelum dilakukan pijat tui na terdapat 0,08% balita dengan status gizi baik dan 0,91% balita gizi kurang
3. Setelah dilakukan pijat tui na terdapat 66% balita gizi baik dan 33% balita dengan gizi kurang.
4. Tidak terdapat efektifitas pijat tui na terhadap peningkatan berat badan pada

balita usia 12 bulan dengan nilai p-value 0,378.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, Sri. 2010. Waspada Gizi Balita Ansa. PT. Gramedia. Jakarta.
- Andriani, merryana dkk. 2014. Gizi Dan Kesehatan Balita. Jakarta
- Anisafitri. 2012. hubungan antara tingkat pengetahuan ibu mengenai posyandu dengan kenaikan berat badan balita usia 2–3 tahun. Jakarta
- Asih, Yusar dkk. 2018. Pijat Tui Na Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. Pagelaran.
- Depkes RI. 2016. Profil Kesehatan Lampung. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Desi. 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 6- 59 Bulan. Jakarta.
- Dewi, Laksmi Helena. 2017. Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur. LKP Kunci Jemari. Jakarta. 68 halaman
- Dinas Kesehatan Metro. 2016. Profil Kesehatan Metro. [www.dinkes.metrokota.go.id](http://www.dinkes.metrokota.go.id)
- Hidayat, Azis Alimul. 2010. Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta. Salemba Medika
- <http://www.buahatiku.com/anak-susah-makan-coba-dipijat-ala-tui-na/> (Diakses tanggal 17 Januari 2019 Pukul 22.58 WIB)
- <https://www.amcollege.edu/blog/top-5-benefits-of-tuina-massage>
- Kemenkes RI. 2016. [www.kemenkes.go.id](http://www.kemenkes.go.id)

- Munjidah, Annif. 2015. Efektifitas pijat tui na dalam mengatasi kesulitan makan pada balita. Surabaya
- Notoadmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta
- Nuryati, T. Sari. 2018. Penerapan Pijat Tui Na Untuk Mengatasi Kesulitan Makan Bagi Balita Usia 1-5 Tahun Di Pmb Sugiyati, Amd.Keb Petanahan Kabupaten Kebumen. Kebumen.
- Riskesdas. 2018. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Sastroasmoro. 2014. Metodologi Penelitian. Jakarta
- Septikasari, majestika. 2016. Status Gizi dan Faktor yang Mempengaruhi. UNY Press. Cilacap
- Soetjiningsih. 1995. Tumbuh Kembang Anak. Denpasar
- Sudjatmoko. 2011. Masalah Makan Pada Anak. Damianus Journal of Medicine,
- Suliyanto. 2005. Analisis Data dalam Aplikasi Pemasaran. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Yuliarsi, Desmawati. 2012. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di RW 08 Kelurahan Bedahan Sawangan Depok 2012. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran.