

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 1	Edition: Nopember 2022 – April 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 23 September 2022	Revised: 19 Oktober 2022	Accepted: 26 Oktober 2022

## **EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TEKNIK KUNCI DAN SENAM BAYI TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN BAYI USIA 6-12 BULAN DI KLINIK PRATAMA TANJUNG DELI TUA TAHUN 2022**

**Erlina Hayati<sup>1</sup>, Nurul Aini<sup>2</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: [erlinahayati41@gmail.com](mailto:erlinahayati41@gmail.com)

### **Abstract**

*The quality of baby's growth and development needs serious attention to get good nutrition. Provision of good nutrition depends on nutrition is also influenced by food consumption. Nutrition is an environmental factor that is so important to achieve optimal growth and development and is required for growth and for the normal functioning of organs and tissues of the body. Massage as an alternative to improve health by increasing body weight due to decreased appetite. Babies who do baby gymnastics talk faster, have better appetite, sleep more soundly, and in the process of developing their movements faster than babies who don't follow gymnastics. This study aims to analyze the effectiveness of baby massage with key techniques and baby gymnastics to increase the appetite of babies aged 6-12 months at the Pratama clinic Tanjung Deli Tua in 2022.*

**Methods:** *This research was conducted for 4 months. This type of research is Pre Experimental and uses a one group pretest-posttest research design. The population is infants aged 6-12 months who have decreased appetite, totaling 25 infants with a sample of 23 infants and using purposive sampling technique.*

**Results:** *Data collection through questionnaires and observation. The results of data analysis with the Wilcoxon test result p-value = .003 which means that there is an effect of baby massage and baby exercise on increasing appetite.*

**Conclusion:** *Baby massage combined with baby gymnastics can be applied to babies aged 6-12 months, resulting in an increase in appetite, as well as solutions to overcome these problems can improve the nutritional status of infants with weight.*

**Keywords:** *Infant Massage, Baby Gymnastics, Baby Appetite*

### **PENDAHULUAN**

Data WHO tahun 2018 menandakan bahwasanya permasalahan pertumbuhan tidak sekadar gizi buruk, namun pula kependekan

serta gizi berlebihan. Prevalensi balita gizi buruk sejumlah 7,3%, *overweight* sejumlah 5,9% serta balita *stunting* (pendek) sejumlah

21,9% . Dari segi nasional, pada negara Indonesia prevalensi status gizi balita mencakup 3,9% bergizi buruk, 13,8% bergizi kurang, 79,2% bergizi baik, sedangkan 3,1% bergizi lebih.

Gizi seimbang berarti aturan makanan keseharian yang mempunyai kandungan zat gizi di jenis maupun jumlahnya selaras terhadap keperluan tubuh, memedulikan pula prinsip keragaman pola makan, beraktivitas fisik, tingkah laku kehidupan bersih, serta menjaga berat badan normal agar menghindari adanya permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Umi Ma'rifah dkk (2019) tentang efektivitas pijat bayi berteknik kunci serta senam bayi kepada upaya meningkatkan nafsu makan bayi berusia 6 hingga 12 bulan dalam Puskesmas Kenjeran Surabaya, memberi gizi yang bagus tergantung dari asupan nutrisinya yang pula diberi pengaruh dari pengonsumsi makanan. 25% bayi merasakan kesukaran untuk makan dan mengalami peningkatan sejumlah 40-70 % bagi anak yang lahir prematur ataupun berpenyakit kronik. Suatu kesukaran dalam memberi makan kepada anak karena nafsu makan yang terganggu. Data di pelaporan program gizi (Minilok Puskesmas Kenjeran, 2019), ada data 475 balita bagi evaluasi nafsu makan bayi dalam posyandu Daerah Kerja Puskesmas Kenjeran yang didapatkan melalui hasil menyebarkan kuesioner dalam

posyandu dari 58 anggota posyandu, 47 anak yang menghadiri diperoleh 51 % yakni 24 anak nafsu makan mengurang, sejumlah 42,4 % berarti 20 anak nafsu makan baik sementara sejumlah 6,3 % berarti 3 anak mengalami nafsu makan yang terganggu berat. Senam beserta pemijatan merupakan suatu alternatif guna melakukan perbaikan kesehatan melalui metode peningkatan tumbuh kembang yang diduga nafsu makannya.

Pijat bayi bisa diklasifikasikan merupakan suatu aplikasi stimulasi taktil, dikarenakan saat memijat bayi ada aspek sentuhan mencakup emosi, perhatian, suara ataupun ucapan, penglihatan, gerakan beserta pemijatan. Rangsangan ini bisa menstimulus berkembangnya struktur beserta fungsi sel otak.

Dari banyaknya riset, ternyata memijat bayi dapat merangsang saraf vagus yang dapat menaikan peristaltik usus maka menaikan pengosongan lambungnya serta dapat meningkatkan nafsu makan bayi (Syaukani, 2015).

Selain pijat bayi yang bisa menstimulus nafsu makan bayinya, terdapat senam untuk bayi yang dapat dilakukan untuk memperlancar aliran darah ke organ tubuh bayi sehingga tumbuh kembang bayi dapat meningkat. Senam bayi yakni kombinasi pergerakan anggota tubuh yang digabungkan pada permainan, sebagai rangsangan guna memaksimalkan keterampilan motorik sang anak. Senam bayi menstimulus tumbuh, kembang, dan keterampilan gerakan kekuatannya, keseimbangan, serta

pengoordinasian otot bayi dengan maksimal (Pratyahara, 2012).

Mengacu terhadap studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan periset di Klinik Pratama Tanjung mengenai nafsu makan, peneliti menemukan anak bayi yang berusia > 6 bulan mengalami nafsu makan yang menurun. Berdasarkan fenomena atau masalah tersebut peneliti merasa ada ketertarikan agar menyelenggarakan riset.

Mengamati hal yang melatarbelakangi tersebut, sehingga periset ada ketertarikan dalam melaksanakan riset tentang "Efektivitas Pijat Bayi Teknik Kunci dan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022".

## METODE

Jenis riset berikut yakni *Pre experimental*. Sampel riset ini yakni bayi berusia 6-12 bulan yang merasakan nafsu makannya menurun sebanyak 23 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel bebasnya yakni pijat bayi teknik kunci serta senam bayi sementara variabel terikatnya yakni nafsu makan bayi.

Riset dilaksanakan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua. Penelitian dilakukan pada bulan Maret s.d Juli 2022.

Sesuai dengan prosedur penelitian adalah mengirimkan surat permohonan izin penelitian ke Klinik Pratama Tanjung Deli Tua. Setelah mendapatkan izin melakukan

penelitian, kemudian melakukan informed consent kepada responden untuk kemudian melakukan pengisian lembar kuesioner sebelum dan setelah dilakukan pijat dan senam bayi. Perlakuan pijat bayi dan senam bayi dilakukan sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

Sumber data penelitian ini adalah data primer, data yang diperoleh berdasarkan hasil pengamatan langsung yaitu melakukan observasi pijat bayi teknik kunci dan senam bayi kemudian dilakukan penilaian nafsu makan bayi usia 6-12 bulan menggunakan ceklist kuesioner penilaian nafsu makan.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan pengisian lembar kuesioner serta pengamatan. Riset berikut mencakup dua variabel, variabel independennya yakni pijat bayi teknik kunci serta senam bayi, variabel dependennya peningkatan nafsu makan bayi. Jenis skala data rasio akan diuji menggunakan uji analisa *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai kemaknaan >0.05.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden mengacu pada usia, jenis kelamin, serta berat badan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	6 bulan	3	13.0
	8 bulan	3	13.0
	9 bulan	14	60.9
	10 bulan	3	13.0
<b>Jumlah</b>		23	100.0

Jenis Kelamin	Laki-laki	8	34.8
	Perempuan	15	65.2
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100.0</b>
Berat Badan	6000gr-7000gr	6	26.1
	8000gr-8500gr	14	60.9
	>9000gr	3	13.0
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan umur 6 bulan sebanyak 3 (13.0%), umur 8 bulan sebanyak 3 (13.0%), umur 9 bulan sebanyak 14 (60.9%) dan umur 10 bulan sebanyak 3 (13.0%). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 (34.8%), dan perempuan sebanyak 15 (65.2%). Berdasarkan berat badan 6000-7000gr sebanyak 6 (26.1%), berat badan 8000-8500gr sebanyak 14 (60.9%), dan berat badan >9000gr sebanyak 3 (13.0%).

## 2. Nafsu Makan Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi dan Senam Bayi

Tabel 2. Distribusi frekuensi nafsu makan bayi sebelum dilakukan pijat dan senam bayi pada bayi di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022

Pijat dan Senam Bayi	Nafsu Makan	F	Persentase
Pretest	3-4 kali = Baik	4	17.4
	2-1 kali = Kurang	15	65.2
	0 = Buruk	4	17.4

Total	2	100.0
	3	

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dipahami yakni dari 23 responden sebelum diberi perlakuan pijat serta senam bayi di Klinik Pratama Tanjung sebagian besar mengalami nafsu makan 3-4 kali = baik berjumlah 4 (17.4%) responden.

## 3. Nafsu Makan Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi dan Senam Bayi

Tabel 3. Distribusi frekuensi nafsu makan bayi sesudah dilakukan pijat dan senam pada bayi dalam Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022

Pijat dan Senam Bayi	Nafsu Makan	F	Persentase
Posttest	3-4 kali = baik	14	60.9
	2-1 = kurang	8	34.8
	0 = buruk	1	4.3
Total		23	100.0

Mengacu terhadap tabel 3 tersebut, bisa dipahami yakni dari 23 responden sesudah diberi perlakuan pijat dan senam bayi sebagian besar mengalami nafsu makan 3-4 kali = baik berjumlah 14 (60.9%) responden.

## 4. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil menguji normalitas keefektifitasan pijat bayi teknik kunci serta senam bayi kepada kenaikan nafsu makan bayi berusia

6-12 bulan dalam Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022

	Pelaksanaan Pijat dan Senam Bayi	Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Sig.
Nafsu Makan	Pretest	.766	23	.000
	Posttest	.691	23	.000

Berdasarkan tabel 4 menguji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk yang bisa diketahui dalam data nafsu makan bagi bayi sebelum serta setelah dilaksanakan pijat beserta senam bayi yang menunjukkan hasil seluruh data berdistribusi tidak normal dengan seluruh nilai sig.000 ataupun serupa seperti nilainya  $p\text{-value} < 0.05$ .

Sehingga pada penelitian ini dilaksanakan pengujian Wilcoxon Sign Rank Test supaya memahami apakah terdapat perbedaan nafsu makan pada bayi, dilakukan dan tidak dilaksanakan pijat serta senam bayi.

### 5. Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 5. Hasil menguji wilcoxon sign rank test efektivitas pijat bayi teknik kunci serta senam bayi kepada kenaikan nafsu makan bayi berusia 6-12 bulan pada Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022

Pelaksanaan	F	Mean	Std	Z	P-Value
Pretest	23	2.00	.603	-2.968	.003

Posttest	23	1.43	.590
----------	----	------	------

Mengamati tabel 5 bisa dipahami yakni responden yang melaksanakan pijat dan senam bayi berjumlah 23 bayi mengalami rerata peningkatan nafsu makan sebesar 1.43 dengan simpangan baku sebesar 590. Hasil analisis menggunakan pengujian Wilcoxon Sign Rank Test yang bertingkat kepercayaannya 95% menunjukkan  $p\text{-value} = .003 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang bermakna terdapat pengaruhnya pijat bayi teknik kunci serta senam bayi kepada peningkatan nafsu makan bayi berusia 6-12 bulan dalam Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil menguji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk yang bisa dipahami dalam data informasi nafsu makan bagi bayi sebelum serta sesudah dilaksanakan pijat bayi yang menunjukkan hasil seluruh data berdistribusi tidak normal dengan seluruh nilai sig.000 yakni bernilai  $p\text{-value} < 0.05$ .

Dengan menggunakan Uji Wilcoxon ditemukan Nilai  $P\text{-value} = .003 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sementara  $H_a$  diterima yang bermakna terdapat pengaruhnya pijat bayi dan senam bayi kepada peningkatan nafsu makan bayi berusia 6-12 bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan intervensi dan observasi terhadap bayi berusia

6-12 bulan, intervensi dilakukan dengan pijat dan senam bayi selama  $\pm$  20 menit yang dilakukan secara lembut dan berurutan.

Teknis perlakuan pijat serta senam bayi yakni dilaksanakan ketika bayi sehat serta tidak sedang tertidur. Pemijatan bisa dilaksanakan oleh siapapun dengan tidak ada keahlian khususnya. Tapi, perlu diingat bahwasanya yang dipijat yaitu bayi yang mempunyai tulang belum cukup kuat ditekan layaknya pemijatan orang dewasa. Sebelum melakukan pijat dan senam bayi pastikan tangan sudah bersih serta hangat. Memeriksa kuku beserta perhiasan guna mencegah goresan di kulit bayi (Prasetyono, 2017).

Berdasarkan riset Fitriahadi (2016) pijat serta senam bayi sebagai metode teknik di pengasuhan kebidanan neonatus, bayi, serta balita dengan melaksanakan pijat dengan lembut serta runtut dimulai dari wajah hingga ujung kaki, yang mana dengan melaksanakan pemijatan bagi bayi di semua otot bayi bisa relaks, peredaran darahnya jadi lancar dan tidurnya pun bisa nyenyak. Di samping itu melalui pijat dan senam bayi maka akan meningkat nafsu makannya, nafsu makan membaik serta asupan gizi bagi bayi bisa dipenuhi.

Pijat dan senam bayi bisa meningkatkan nafsu makan yang nantinya akan berhubungan ke peningkatan berat badannya. Dengan keteraturan bayi selama dipijat dan asupan gizinya terpenuhi maka harapannya nafsu makan bayi akan semakin bertambah. Melalui kuesioner serta pengamatan langsung terhadap respondennya,

periset bisa memahami dan mengamati langsung pengaruhnya pijat beserta senam bayi kepada peningkatan nafsu makan yang diberikan kepada bayi. Dengan menyeluruh mengacu pada hal yang sudah periset amati, seluruh responden rerata mengalami adanya peningkatan nafsu makan pada bayi. Berdasarkan asumsi periset pijat serta senam bayi sangatlah memberi manfaat untuk menaikkan nafsu makan dan juga menambah berat badan bayi yang memiliki berat badan dibawah normal dalam usianya, karena pijat dan senam bayi dapat membuat rasa nyaman dengan sentuhan pada kulit bayi, menyehatkan tubuh bayi, menaikkan berat badan bayi, menaikkan nafsu makan, menaikkan konsentrasi bayi, meningkatkan frekuensi menyusu pada bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang efektivitas pijat bayi teknik kunci dan senam bayi terhadap peningkatan nafsu makan bayi usia 6-12 bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengamati hasil riset bisa dipahami yakni sebanyak 23 responden bayi yang belum dilakukan pijat dan senam bayi memiliki nafsu makan 3-4 kali = Baik sebanyak 4 bayi, sedangkan pada bayi yang sudah dilakukan pijat dan senam bayi memiliki nafsu

makan 3-4 kali = baik sebanyak 14 bayi.

2. Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* diperoleh sig. *p-value* = .003 dan dapat disimpulkan sig. *p-value* < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi dan senam bayi terhadap peningkatan nafsu makan bayi usia 6-12 bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2022.

## SARAN

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang manfaat pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada bayi serta dapat dijadikan sebagai bahan sumber bacaan di institut pendidikan.

### 2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti, sehingga di masa depan mampu memberikan perawatan yang terbaik dan aman kepada bayi yang nafsu makannya tidak normal.

### 3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di BPM agar lebih efektif memberikan pemahaman kepada ibu tentang manfaat pijat dan senam bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada bayi usia 6-12 bulan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriahadi, Enny. (2016). Pengaruh pijat bayi dengan frekuensi dan durasi menyusu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10, No. 2, September 2016. Program Studi Bidan Pendidik, Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Kemenkes RI. Panduan Penyelenggaraan Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA; 2014. 2
- Ma'rifah, Umi; Marini, Gita. Efektivitas Pijat Bayi Teknik Kunci Dan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kenjeran Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2019, 1.1.
- Prasetyono, DS. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Pratyahara. 2012. *Keajaiban Terapi Sentuhan untuk Bayi Anda*. Yogyakarta: Javalitera
- Syaukani, Aulia. 2015. *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska.
- World Health Organization. *World Health Statistic 2018*. Published online 2018:161.

