

## Efektivitas pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan bayi

Reto Wulan, Gunarmi Gunarmi, Atik Badi'ah

Program Studi Magister Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

### How to cite (APA)

Wulan, R., Gunarmi, G., & Badi'ah, A. (2025). Efektivitas pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 174–179.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1558>

### History

Received: 9 Maret 2025

Accepted: 10 Mei 2025

Published: 5 Mei 2025

### Corresponding Author

Retno Wulan, Program Studi  
Magister Kebidanan, Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Guna  
Bangsa Yogyakarta;  
wuland.retno24@gmail.com



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

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Tingkat stunting saat ini 10,2%, dengan jumlah stunting pada anak balita sampai 30,8%. Ketidakpenuhan pemberian ASI dan MP-ASI menyebabkan masalah gizi anak. Kekurangan gizi pada bayi dapat ditanggulangi melalui pijat tuina. Pijat Tui Na hasil perubahan berupa akupunktur tanpa jarum guna mengatasi masalah kesulitan makan melalui peredaran darah pada limfa serta pencernaan menjadi lebih lancar. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pijat tuina terhadap nafsu makan bayi.

**Metode:** Desain *PreTest-PostTest Control Group Design*, yaitu kelompok kontrol dan intervensi diberikan pretest sebelum perlakuan, dan posttest setelah perlakuan. Penelitian di Desa Dukuhmulyo, Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati dengan sampel sebanyak 20 bayi kelompok kontrol dan 20 bayi kelompok intervensi dengan rentang usia 6-12 bulan. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon* dan *uji mann whitney*.

**Hasil:** Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon terdapat peningkatan nafsu makan bayi pada kelompok intervensi dengan p value < 0,05. Berdasarkan uji mann whitney pijat tuina lebih efektif meningkatkan nafsu makan dengan p value 0,000 < 0,05.

**Kesimpulan:** Pijat tuina efektif terhadap peningkatan nafsu makan bayi. Pijat ini dapat diterapkan untuk membantu masalah pemberian makan pada anak

**Kata Kunci :** pijat tuina, ASI, gizi bayi, nafsu makan, MP ASI

### ABSTRACT

**Background:** The current stunting rate is 10.2%, with the number of stunting in toddlers reaching 30.8%. Inadequate provision of breast milk and complementary feeding causes nutritional problems in children. Malnutrition in infants can be overcome through tuina massage. Tui Na massage is a change in the form of acupuncture without needles to overcome the problem of difficulty eating through blood circulation in the lymph and digestion becomes smoother. The aim of the study was to determine the effectiveness of tuina massage on infant appetite.

**Method:** PreTest-PostTest Control Group Design, namely the control and intervention groups were given a pretest before treatment, and a posttest after treatment. The study was conducted in Dukuhmulyo Village, Jakenan District, Pati Regency with a sample of 20 control group babies and 20 intervention group babies with an age range of 6-12 months. Data analysis using the Wilcoxon test and the Mann Whitney test.

**Result:** The results of the analysis using the Wilcoxon test showed an increase in infant appetite in the intervention group with a p value < 0.05. Based on the Mann-Whitney test, tuina massage was more effective in increasing appetite with a p value of 0.000 < 0.05.

**Conclusion:** Tuina massage is effective in increasing baby's appetite. This massage can be applied to help with feeding problems in children

**Keyword:** Tuina massage, breast milk, infant nutrition, appetite, complementary feeding

## Pendahuluan

Tingkat kejadian stunting di Indonesia cukup tinggi, dibandingkan dengan negara berpendapatan menengah. Persentase stunting pada balita di Indonesia pada tahun 2020 adalah 11,6% dari target 24,1%/persentase pencapaian kinerja sebesar 207,76%. Prosentase bayi kurang BB di Indonesia pada tahun 2020 adalah 6%. Pemerintah memiliki target penurunan stunting di Indonesia tahun 2024 sebanyak 14% yang sebelumnya 21,6% (RI, 2023)

Hasil Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa hanya 37,3% bayi yang mendapat ASI eksklusif. Kebutuhan gizi sebesar 60% dipenuhi melalui ASI, sedangkan 40% sisanya melalui makanan pendamping ASI. Ketidakpenuhan pemberian ASI dan MP-ASI menyebabkan masalah gizi pada anak (Wardita Y, 2021).

Kejadian kesulitan makan balita banyak disebabkan oleh masalah fungsi limpa dan pencernaan, berakibat makanan yang dikonsumsi tidak segera terolah. Hal tersebut dapat membuat stagnansi makanan di saluran cerna yang berakibat anaknya muntah lebih sering, mual saat disuapi, dan perut terasa kencang. Pijat tuina diharapkan dapat membuat peredaran darah lancar ke limpa dan pencernaan. (Henny S, 2023)

Metode yang dapat digunakan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah kekurangan gizi melalui metode farmakologi dan nonfarmakologi. Contoh metode farmakologi seperti multivitamin, PMT atau hasil konsultasi dengan tenaga medis. Sedangkan metode non farmakologi, salah satunya dengan pijat, akupunktur maupun akupresure (Windyarti M, 2023)

Pijat Tui Na merupakan pijat khusus yang bertujuan menangani kesulitan makan bayi ataupun balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa serta pencernaan, lewat modifikasi dari akupunktur tanpa jarum. Cara tersebut dengan memakai penekanan pada titik meridian badan ataupun garis aliran energi. Akupresure/penekanan relatif lebih mudah untuk diterapkan daripada akupunktur. (Setianingsih D, 2024)

Teknik pijat tuina dilakukan melalui teknik pijatan meluncur untuk meningkatkan

nafsu makan balita melalui kelancaran peredaran darah di limpa dan pencernaan, dengan memanfaatkan dari akupunktur tanpa jarum. Titik tekan yang digunakan pada meridian tubuh sehingga relatif lebih mudah diimplementasikan dibanding akupunktur. Akupresur berfungsi sesuai kondisi, sehingga akupresur dapat dilakukan dengan mudah jika terpusat di titik yang terkait kebutuhan, misalkan pijat tuina yang berfokus pada meridian tangan, kaki, perut dan punggung. Cara pijat yaitu satu kali terapi sama dengan 1x protocol terapi sehari, selama 6 hari berturut-turut bila perlu diulang terapi dilakukan jeda 1-2 hari dan pijat pada salah satu sisi tangan, tidak perlu kedua sisi, tidak boleh memaksa anak makan karena akan menimbulkan trauma psikologis, berikan asupan makanan yang bergizi dan bervariasi (Mutmaina, 2023).

Kesulitan makan dalam jangka waktu yang lama berakibat penyerapan kalori yang diperlukan menjadi turun sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesulitan makan berdampak pada berat badan bayi (tetap/turun) kemudian akan mempengaruhi tinggi badan maupun status gizi. Pemeriksaan status gizi dengan mengukur antropometri meliputi berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala. Selain pemeriksaan diatas, juga dilakukan pemeriksaan fisik lain seperti masalah gigi geligi, mulut, kemampuan menelan atau jika ada gangguan neurologis yang dimungkinkan dapat mempengaruhi proses makan. Deteksi sedini mungkin terhadap gangguan pada proses agar dapat segera diatasi (IDAI, 2016).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian tentang pengaruh pijat terhadap tingkatan kesusahan makan bayi umur 1 tahun dengan sampel 15 (100%) bayi yang susah makan, setelah dilakukan pijat didapatkan hasil 2 bayi(13,3%) susah makan serta 13 bayi (86,7%) tidak susah makan Simanungkalit, 2019 dalam (Windyarti M, 2023).

Berdasarkan keputusan Bupati Pati No. 050/5090 Tahun 2022 tentang penetapan perluasan desa lokus intervensi penurunan stunting terintegrasi, diketahui bahwa terdapat 24 desa yang angka stunting masih tinggi. Lima diantaranya ada Desa Dumpil binaan

Puskesmas Dukuhseti, Desa Mataraman binaan Puskesmas Margorejo, Desa Jrahi binaan Puskesmas Gunungwungkal, Desa Karang Rejo Lor dan Desa Dukuhmulyo binaan Puskesmas Jakenan. Puskesmas Jakenan memiliki prevalensi stunting sebanyak 11,4%. (Pati, 2022)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada sebanyak 10 ibu balita berumur 6-12 bulan di Desa Dukuhmulyo, diketahui bahwa 7 ibu menyatakan bahwa anaknya masih minum ASI, makan hanya satu sendok makan, tidak mau membuka mulut, serta tidak ada upaya dari ibu untuk melakukan perbaikan. Sedangkan 3 ibu yang lain menyatakan bahwa anak sempat tidak mau makan dan menutup mulut, kemudian ibu berinisiatif untuk dipijatkan oleh bidan homecare dan terlihat ada perbedaan berupa anak lebih bernafsu untuk makan, bahkan ada kenaikan berat badan 0,5- 0,8 gram dalam sebulan.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang Efektivitas Pijat Tuina terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita di Ds. Dukuhmulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati.

### Metode

Jenis desain penelitian yaitu PreTest-PostTest Control Group Design, dimana kelompok kontrol dan intervensi diberikan pretest sebelum perlakuan, dan posttest setelah perlakuan. (Kusuma, 2020) Penelitian ini dilakukan di Desa Dukuhmulyo, Kecamatan Jakenan Kabupate Pati dengan jumlah sampel sebanyak 20 bayi sebagai kelompok kontrol dan 20 bayi sebagai kelompok intervensi dengan rentang usia 6-12 bulan. Variabel penelitian yaitu pijat tuina dan nafsu makan. Analisis data menggunakan uji wilcoxon dan uji mann whitney. Lama pelaksanaan penelitian dilakukan selama 1 bulan, dan dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok diberikan perlakuan pijat tuina 1 hari sekali selama 6 hari berturut turut.

## Hasil

### A. Analisis Univariat

Tabel 1. Nafsu Makan Bayi Sebelum dan Setelah Dipijat Tuina

Nafsu Makan	Kontrol				Intervensi			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Kurang	18	45	15	37,5	18	45	2	5
Baik	2	5	5	12,5	2	5	18	45
Total	20	50	20	50	20	50	20	50

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nafsu makan baik setelah dilakukan pijat tuina hampir setengah responden. Sedangkan yang

tidak dilakukan pijat tuina sebagian kecil mengalami nafsu makan baik.

### B. Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas data diketahui nilai sig. 0,000 < 0,005, maka dinyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji

yang digunakan Uji Wilcoxon dan Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel yang tidak berpasangan.

Tabel 2. Efektivitas Pijat Tuina Terhadap Nafsu Makan

Kelompok	N	Nafsu Makan					p value
		Pretest		Posttest		Selisih Rerata	
		Mean	SD	Mean	SD		
Kontrol	20	2,6	1,875	3,8	1,240	1,2	0,003
Intervensi	20	3,3	1,949	6,65	1,387	3,35	0,000

Berdasarkan Tabel 2, terdapat peningkatan nilai rata-rata nafsu makan bayi, sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen memiliki nilai peningkatan nafsu makan lebih tinggi yaitu nilai selisih pretest dan posttest sebesar 3,35 serta dapat dilihat peningkatan yang bermakna dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ .

Sedangkan pada kelompok kontrol, memiliki nilai peningkatan nafsu makan dengan nilai selisih pretest dan posttest sebesar 1,2 serta dapat dilihat peningkatan yang bermakna dengan nilai  $p\text{ value} = 0,003 < 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada rerata peningkatan nafsu makan pretest dan posttest pada masing-masing kelompok.

**Tabel 3. Efektivitas Pijat Tuina**

Nafsu Makan	Kontrol				Intervensi				P value
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Kurang	18	45	15	37,5	18	45	2	5	0,00
Meningkat	2	5	5	12,5	2	5	18	45	
Total	20	50	20	50	20	50	20	50	

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diinterpretasikan bahwa hasil analisis man whitney menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig } 0,000 <$

$0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pijat tuina efektif untuk meningkatkan nafsu makan bayi

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tuina efektif dalam peningkatan nafsu makan bayi dengan nilai  $0,000 < 0,05$ .

Kejadian kesulitan makan pada bayi yang terjadi biasanya berlangsung lama. Dampak dari kesulitan makan adalah gangguan asupan kalori, protein, vitamin, mineral, elektrolit dan anemia. Kekurangan gizi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan angka kematian anak prasekolah (Marini G, 2020)

Pijat merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan asupan makan terhadap bayi. Tradisi kegiatan pemijatan di masyarakat adalah kebiasaan turun temurun yang telah diketahui sejak lama. Belum diketahui secara pasti yang menyatakan bahwa pijat dan sentuhan secara pasti dan jelas berpengaruh pada kesehatan fisik (Musdalifah, 2023).

*Tui Na* merupakan teknik pemijatan yang ditujukan untuk memperbaiki nafsu makan bayi serta melancarkan peredaran darah dan pencernaan pada limpa. Prosedur ini lebih efektif daripada akupunktur dengan memberikan tekanan pada meridian tubuh, atau satu jalur aliran energi (Ximenes Marquita, 2024).

Pijat Tui Na dilakukan pada titik meridian tubuh yang meliputi tangan, kaki, perut dan punggung. Teknik pelaksanaan yakni 1 set terapi sama dengan 1 x protokol terapi setiap hari, selama 6 hari berturut-turut, apabila dibutuhkan adanya pengulangan terapi maka diberikan jeda 1-2 hari dan yang dipijat adalah salah satu sisi tangan saja. Ketika sedang memijat selalu diperhatikan kondisi anak, yaitu kooperatif ataukah menolak, karena jika dipaksakan maka dapat timbul trauma psikis. (Astuti Yanti, 2024).

Hal ini didukung dari teori yang disampaikan oleh Roesli (2016) bahwa memijat kulit bayi dapat merangsang saraf kranial ke-10 yaitu saraf vagus, dapat terjadi peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga nutrisi, dan gerak peristaltik usus terjadi peningkatan serta pengosongan lambung, hal inilah yang dapat merangsang nafsu makan bayi. Rangsangan pada saraf vagus juga merangsang hormon insulin dan gastrin yang dapat meningkatkan penyerapan makanan dan menimbulkan lapar (Ximenes Marquita, 2024).

Penelitian ini didukung oleh (Hidayanti, 2023), pijat tuina efektif dalam meningkatkan

nafsu makan balita dengan rata-rata nafsu makan balita meningkat dari 44,87 % menjadi 66,66 %. Hasil penelitian lain oleh Annif (2015) dalam (Astuti Yanti, 2024) menyatakan bahwa Pijat Tuina berpengaruh baik terhadap kesulitan makan balita. Nilai (p) sebesar 0,005 dan 0,000 ( $p < \alpha$ ) sedangkan dengan menggunakan *man whitney* diperoleh nilai p-value 0,364 ( $p > \alpha$ ). (Aprilia I, 2024)

Dari sepuluh pertanyaan yang diberikan tentang indikator nafsu makan bayi, rata-rata yang terjadi perubahan nafsu makan pada indikator tidak memainkan makanan didalam mulut, serta bayi lebih lahap setiap dibuatkan ASI. Hal tersebut didukung pula dari data hasil wawancara dengan ibu.

Hasil penelitian diketahui rata-rata bayi mengalami peningkatan nafsu makan yang awalnya kurang yaitu skor dibawah 5 menjadi diatas 5 (baik). Adapun peningkatan nafsu makan ini diketahui pada 1 minggu setelah pemberian terapi pijat tuina. Peningkatan nafsu makan ini diiringi dengan adanya perkembangan anak yang dapat menerima jenis makanan yang diberikan oleh ibu.

Sebagian besar kelompok intervensi mengalami peningkatan nafsu makan, dengan skor diatas 5, perkembangan sesuai umur. Bayi yang telah diberikan intervensi dilakukan penimbangan 1 bulan setelahnya terjadi peningkatan berat badan yang signifikan yaitu 400-700 gram.

Hasil penelitian (Wulan R, 2023) diketahui sebagian besar bayi yang diberikan intervensi pijat bayi secara rutin mengalami rata-rata peningkatan berat badan 0,5 kg dalam waktu 1 bulan. Sedangkan bayi yang tidak diberikan intervensi pijat, mengalami rata-rata peningkatan berat badan 0,005 kg dalam waktu 1 bulan.

### Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar responden memiliki nafsu makan yang kurang sebelum intervensi
2. Sebagian besar responden setelah dilakukan pijat tuina memiliki nafsu makan yang meningkat pada kelompok intervensi

3. Pijat Tuina efektif terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi

### Saran

Pijat tuina dapat digunakan bidan sebagai alternatif solusi sehingga dapat membantu meningkatkan nafsu makan bayi yang bermanfaat dalam peningkatan berat badan bayi.

### Daftar Pustaka

- Aprilia I, J. L. (2024). Pengaruh pijat tuina terhadap peningkatan berat badan bayi usia 1-6 bulan. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEM)*, Vol 07 No 01.
- Astuti Yanti, S. N. (2024). Efektivitas Pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan usia 1-2 tahun di wilayah kerja klinik umum dan bersalin Samarinda. *Jurnal Media Informatika*, 54-60.
- Henny S, F. Y. (2023). Baby massage sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 38-41.
- Hidayanti, A. (2023). Pengaruh pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Kapuan Kabupaten Blora. *Journal of TSCNers*, 50-61.
- IDAI. (2016). Sulit makan pada bayi dan anak. Jakarta: IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA.
- Keputusan Bupati Pati No. 050/5090 tahun 2022 tentang penetapan perluasan desa lokasi fokus intervensi penurunan stunting terintegrasi
- Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komparatif, dan asosiatif)*. Penerbit: LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.
- Marini G, Alimul. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi Status gizi pada anak usia 6-24 bulan di Kabupaten Lamongan. Laporan Penelitian. Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Musdalifah, I. R. (2023). Pengaruh Pemijatan bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan nafsu makan bayi di Desa Tenggung Dajah Bangkalan. *Seminar*

- Nasional Hasil Riset dan Pengabdian,*  
2486-2494.
- Mutmaina. (2023). Pengaruh pijat tuina terhadap perilaku makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Talise Kota Palu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, 26-32.
- RI, K. (2023). *Prevalensi stunting di Indonesia turun ke 21,6% dari 24,4%*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setianingsih D, P. S. (2024). Pengaruh pijat tuina dalam mengatasi kesulitan makan pada balita di Kota Tasikmalaya. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1-7.
- Wardita Y, E. S. (2021). Determinan kejadian stunting pada balita. *Journal of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7-12.
- Windiyarti M, M. A. (2023). Efektivitas Pijat bayi sehat dan pijat tuina terhadap perilaku makan anak balita usia 1-3 tahun dengan gizi kurang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 89-95.
- Windiyarti M, M. A. (2023). Efektivitas Pijat bayi sehat dan pijat tuina terhadap perilaku makan anak balita usia 1-3 tahun dengan gizi kurang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 89-95.
- Wulan R, Nudesti N, Wijayanti I. (2023). Efektivitas kearifan lokal: pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 287-283.
- Ximenes Marquita, d. (2024). Pijat Tuina Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan. *WOMB Midwifery Journal*, 20-26.