

## PENGETAHUAN IBU TENTANG PIJAT TUINA UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN DAN KUALITAS TIDUR BALITA DI BPM HASNA DEWI

Afritayeni<sup>1</sup>, Sri Indah Safitri<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia, [afritayeni86@helvetia.ac.id](mailto:afritayeni86@helvetia.ac.id)

<sup>2</sup> Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia, [sriindahpku04@gmail.com](mailto:sriindahpku04@gmail.com)

Corresponding Author: [afritayeni86@helvetia.ac.id](mailto:afritayeni86@helvetia.ac.id)

---

### Informasi Artikel

#### Riwayat artikel:

Diterima Jun 12<sup>th</sup>, 20xx

Direvisi Aug 20<sup>th</sup>, 20xx

Diterima Aug 26<sup>th</sup>, 20xx

---

#### Kata kunci:

Pengetahuan, Pijat Tuina, Nafsu Makan, Kualitas Tidur

---

### ABSTRACT

Kesulitan makan atau picky eater adalah suatu masalah yang terjadi pada balita yang bisa mempengaruhi status gizi balita. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2020, presentase balita yang memiliki status gizi kurang (BB/U) umur 0-59 bulan adalah 2,1 %, balita pendek (TB/U) adalah 2,3 %, dan balita kurus (BB/TB) adalah 2,3 %. Masalah kesulitan makan pada balita dapat diatasi dengan pijat tuina. Pijat Tuina adalah upaya untuk mengatasi masalah kesulitan makan pada anak sehingga nafsu makan anak meningkat. Berdasarkan survey awal di BPM Hasna Dewi sebanyak 6 ibu-ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan, dimana 4 orang mengetahui tentang pijat tuina dan 2 orang tidak mengetahui tentang pijat tuina. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang manfaat pijat tuina pada balita di BPM Hasna Dewi tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 responden dengan teknik total sampling. Data yang digunakan adalah data primer berupa kuisioner. Hasil penelitian didapat bahwa mayoritas pengetahuan ibu tentang pijat tuina baik sebanyak 17 orang (51,5%). Peneliti dapat memberikan saran kepada ibu-ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan agar bisa dijadikan solusi dan pertimbangan dalam memberikan pemijatan agar dapat meningkatkan nafsu makan pada balita.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Pada masa balita merupakan usia yang rawan, karena pertumbuhan pada masa ini sangat menentukan perkembangan fisik dan mental selanjutnya. Balita umur 1 tahun memiliki kebiasaan makan cenderung pasif, umumnya masalah ini terjadi pada usia 1 tahun. Penyebab seringnya hilang nafsu makan adalah gangguan makan yang dialami oleh balita (Simanungkalit, 2019).

Hilangnya nafsu makan pada balita akan menyebabkan masalah pada status gizi balita, sebanyak 3,8% balita mempunyai status gizi buruk dan 14,0% balita mempunyai status gizi kurang, sedangkan presentase underweight/ berat badan kurang/ gizi kurang (gizi buruk + gizi kurang) pada kelompok balita (17,8%) lebih tinggi dibandingkan kelompok baduta (14,8%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2017).

Jumlah balita dengan gizi kurang dan balita dengan gizi buruk di Indonesia menurut hasil pemantauan status gizi (PSG) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2017), dinilai dengan menggunakan tiga indeks. Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk yang dinilai berdasarkan indeks BB/U sebesar 3,8%, gizi kurang sebesar 14% dan gizi lebih sebesar

1,8%. Berdasarkan data Pekanbaru presentase balita yang memiliki status gizi kurang (BB/U) umur 0-59 bulan adalah 2,1 %, balita pendek (TB/U) adalah 2,3 %, dan balita kurus (BB/TB) adalah 2,3 % (Rahayu 2021).

Berdasarkan data yang di dapat di Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru bahwa diantara beberapa Puskesmas yang ada di kota Pekanbaru, terdapat tiga Puskesmas dengan jumlah balita yang menderita gizi kurang tertinggi yaitu Puskesmas Senapelan (0,88%), Puskesmas Garuda (1,04%) dan Puskesmas Sidomulyo (1,28%) (Maghfiroh, Renaldi, and Gumayesty 2021). Data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru 2021, di Puskesmas Sidomulyo jumlah anak yang mengalami gizi kurang dengan presentase 0,7% (Maghfiroh, Renaldi, and Gumayesty 2021).

Salah satu masalah pemenuhan kebutuhan gizi yang sering dijumpai Picky eating. Picky eating merupakan perilaku dimana balita hanya mau mengkonsumsi makanan ataupun minuman jenis tertentu (Putri 2022). Studi populasi di London, Inggris, anak yang berumur 3 tahun 17% digambarkan memiliki nafsu makan yang buruk dan 12% Picky Eater. Pravelensi Picky Eater di Indonesia terjadi pada anak sekitar 20%, dari anak Picky Eater 44,5% mengalami malnutrisi ringan sampai sedang, dan 79,2% dari subjek penelitian telah mengalami Picky Eater selama 3 bulan lebih.

Adapun masalah lainnya yaitu kesulitan makan atau berkurangnya rasa lapar yang merupakan masalah dalam memberikan makanan dan memenuhi kebutuhan sehat yang umumnya ditemukan pada balita yang memiliki permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Gejala penurunan nafsu makan ditemukan pada masa anak-anak dengan presentase 25%, angka ini meningkat menjadi 40-70% pada anak-anak. Rasa lapar yang berkurang sering dapat dirasakan oleh anak-anak, khususnya di umur Food Jag atau anak yang mau mengkonsumsi satu jenis makanan dalam kurun waktu tertentu, khususnya anak-anak hanya makan sumber makanan yang mereka sukai atau bahkan mengalami kesulitan makan, dan sering menjadi hal biasa, tetapi masalah kesulitan makan yang terus menerus menjadi menyebabkan terjadinya permasalahan pada perkembangan dan pertumbuhan anak (Hijja, Agrina, and Didi Kurniawan 2022).

Salah satu pilihan yang bisa dilakukan untuk menambah nafsu makan pada balita adalah pemberian pijat kepada balita dan salah satunya adalah pijat tuina. Tuina adalah teknik pijat yang eksplisit dalam menangani penurunan nafsu makan pada balita dengan memperlancarkan peredaran darah di limpa dan pencernaan, melalui perubahan terapi akupunktur (Hidayat, Triana, and Utami 2021). Pijat tuina berpengaruh positif terhadap perkembangan syaraf dan peredaran darah bayi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mehta didapat bahwa akupresur pada titik meridian tertentu dapat memperlancar aliran darah ke pencernaan (Kursani, Purba, and Marlina 2020).

Adapun pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur, tanpa tidur bayi tidak akan tumbuh secara optimal, karena pada saat inilah terjadi perbaikan sel-sel otak dan kurang lebih dari 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Telah dibuktikan tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik, dan sistem imunitas tubuh. Adanya abnormalitas pada otak juga dapat diketahui dari bagaimana pola tidur anak tersebut. Gangguan tidur akan mengakibatkan efek yang sebaliknya (Altika & Ni'amah, 2020).

Menurut WHO menyatakan bahwa banyak 33% balita yang mengalami masalah tidur (Sekartini & Adi 2016). Prevalensi gangguan tidur pada anak sekitar 30-35% di Beijing (Sekartini & Adi 2016). Indonesia cukup banyak balita yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada balita bukan suatu masalah kecil. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur adalah dengan pemberian terapi pijat tuina pada bayi dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin ini dihasilkan oleh hipotalamus. Yang memberikan efek tenang, nyaman dan dapat mengurangi frekuensi menangis pada bayi. dan demikian pijatan tuina ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada balita (Sekartini & Adi 2016).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di BPM Hasna Dewi kota Pekanbaru didapatkan sebanyak 6 ibu yang memiliki balita 12-59 bulan, 4 orang ibu mengetahui tentang pijat tuina/pijat nafsu makan yang bisa meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita dan 2 orang yang tidak mengetahui tentang pijat tuina/pijat nafsu makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang pijat tuina untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita di BPM Hasna Dewi.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian secara deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 responden ibu-ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan di BPM Hasna Dewi. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Hasna Dewi Pekanbaru maka di dapatkan hasil dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### 1. Data Umum

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun 23 orang (69,7%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (39,4%), mayoritas pekerjaan IRT/ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (93,9%), mayoritas umur balita 0-2 tahun sebanyak 16 orang (48,5%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (51,5%).

**Tabel 1 : Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Usia Ibu, Pendidikan, Pekerjaan, Umur Balita Dan Jenis Kelamin Di BPM Hasna Dewi F.S**

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
<b>Umur Ibu</b>		
< 20 thn	0	0 %
20-35 thn	23	69,7 %
>35 thn	10	30,3 %
Total	33	100,0 %
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD	5	15,2 %
SMP	10	30,3 %

SMA	13	39,4 %
Perguruan Tinggi	5	15,2 %
Total	33	100,0 %
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
IRT	31	93,9 %
Pedagang	2	6,1 %
Total	33	100,0 %
<b>Umur Balita</b>		
0-2 thn	16	48,5 %
2-3 thn	12	36,4 %
3-5 thn	5	15,2 %
Total	33	100,0 %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	48,5 %
Perempuan	17	51,5 %
Total	33	100,0 %

## 2. Data Khusus

Berdasarkan table 2 dapat dilihat mayoritas pengetahuan ibu tentang pijat tuina untuk meningkat nafsu makan dan kualitas tidur balita yaitu baik sebanyak 17 orang (51,5%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (9,1%).

**Tabel 2 : Distribusi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Tuina Untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Kualitas Tidur Balita di BPM Hasna Dewi F.S**

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	17	51,5 %
Cukup	13	39,4 %
Kurang	3	9,1 %
Total	33	100,0 %

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh mengenai gambaran pengetahuan ibu tentang pijat tuina untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 17 orang (51,5%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (9,1%).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku sehingga seseorang tersebut dapat berperilaku baik (Nurul Aula 2020).

Berdasarkan penelitian Ester Ratnaningsih et al., 2021 tentang pengetahuan ibu tentang pijat tuina di Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dapat diketahui bahwa terdapat 5 orang (22%) responden yang dalam kategori baik, 11 orang (48%) responden cukup dan 7 orang (30%) responden dalam kategori kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Noviani & Dewi Rosita, 2022 tentang pengetahuan ibu tentang tuina massage untuk meningkatkan nafsu makan anak di wilayah Klinik Pratama Kusmahati Dua Sukoharjo menjelaskan dari 41 peserta sebagian besar memiliki pengetahuan

kurang terhadap Tuina Massage sebanyak 29 peserta (51,2%) ,setelah responden mendapatkan penyuluhan mengenai Tuina Massage untuk meningkatkan nafsu makan anak didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 36 orang (88%).

Menurut asumsi peneliti, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian saya dimana sebelumnya ibu-ibu balita sudah mendapatkan informasi tentang pijat nafsu makan atau pijat tuina dari bidan di BPM Hasna Dewi sehingga teori yang dikemukakan oleh peneliti tersebut sama dengan pemijatan nafsu makan yang dilakukan di klinik, hal ini memiliki makna yang sama antara pijat tuina dan pijat nafsu makan yang mana sama-sama memiliki manfaat pada balita yaitu meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pijat nafsu makan tersebut adalah pijat tuina dan didapatkan hasil pengetahuannya baik.

## KESIMPULAN

1. Mayoritas responden berumur 20-35 tahun 23 orang (69,7%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (39,4%), mayoritas pekerjaan IRT/ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (93,9%), mayoritas umur balita 0-2 tahun sebanyak 16 orang (48,5%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (51,5%).
2. Mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 orang (51,5%).

## SARAN

Bagi ibu-ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan diharapkan cara ini dapat menambah wawasan pengetahuan ibu tentang pijat tuina untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita dan bisa menerapkannya pada anak selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ester Ratnaningsih, Harliana Riska, and Inez Faradila Azmy. 2021. "Efektivitas Pelatihan Pijat Tuina Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Di Dusun Setan Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman." *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 12 (2): 31–38. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.87>.
- Hidayat, Topik, Noor Yunida Triana, and Tin Utami. 2021. "Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Nafsu Makan Pada Balita: Literature Review." *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1321–30.
- Hijja, Nurul, Agrina, and Didi Kurniawan. 2022. "Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia Toddler." *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 5 (2): 85–92. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24177>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017. 2017. "Hasil Psg 2017." *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7–11.
- Kursani, Elmia, Christine Vita Gloria Purba, and Hastuti Marlina. 2020. "Efektivitas Pijat Tuina Terhadap Picky Eater Pada Balita Usia 6-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* 5 (2): 65–71.
- Maghfiroh, Rhomadhon, Reno Renaldi, and Yeyen Gumayesty. 2021. "Program Perbaikan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru

- Tahun 2020.” *Media Kesmas (Public Health Media)* 1 (2): 433–42. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol1.iss2.15>.
- Noviani, Aris, and Siskana Dewi Rosita. 2022. “Dirumah ” Mother ’ S Class ‘ Optimization Of Children ’ S Apply With Tuina Massage At Home ’ Program Studi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar Email : Arisnovianimhk@gmail.Com Pendahuluan Gizi Menjadi Komponen Yang Penting Dan Memiliki Peran Sent” 4 (1): 47–55.
- Nurul Aula, Siti Khodijah. 2020. “Peran Tokoh Agama Dalam Memutus Rantai Pandemi Covid-19 Di Media Online Indonesia.” *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 3 (1): 125. <https://doi.org/10.14421/lijid.v3i1.2224>.
- Putri, Noviyati Rahardjo. 2022. “Edukasi Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Nafsu Makan” 6 (6): 9–11.
- Rahayu, Dwi Sri dkk. 2021. “Profil Kesehatan Provinsi Riau.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, no. 9: 1–287.
- Sekartini & Adi. 2016. “Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi,” 1–5.
- Sifa Altika, and Siti Ni’amah. 2020. “Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati.” *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 11 (1): 31–35. <https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.62>.
- Simanungkalit, Happy Marthalena. 2019. “Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun The Influence Of Massage To The Difficulty Level Of Dinner Age 1 Year” 15: 96–100. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.360>