

## **PENDAMPINGAN IBU DALAM MELAKUKAN PIJAT TRADISIONAL DAN PIJAT NAFSU MAKAN SEBAGAI STIMULASI MENGOPTIMALKAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA BALITA**

**Putri Yuriati<sup>1\*</sup>, Nining Sulistyowati<sup>2</sup>**

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan <sup>1,2</sup>

Email: putriyuriati86@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masalah tidak optimalnya kenaikan berat badan balita masih menjadi isu penting dalam upaya peningkatan status gizi di Indonesia. Pijat tradisional dan pijat nafsu makan merupakan intervensi non-farmakologis yang mudah dilakukan oleh ibu di rumah dan terbukti dapat merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi pencernaan, serta menstimulasi nafsu makan anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan berat badan melalui peningkatan aktivitas nervus vagus dan sekresi hormon pencernaan. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan yang terstruktur agar ibu mampu melakukan teknik pijat tersebut secara benar dan aman. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat tradisional dan pijat nafsu makan, serta memberikan simulasi stimulasi nafsu makan untuk mendukung pertambahan berat badan balita. Metode yang digunakan adalah Penyuluhan , demonstrasi,tanya jawab dan evaluasi yang dilakukan pada dari senin 24 Maret 2025 di Posyandu Hanglekir wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru, pada 20 ibu yang mempunyai bayi dan balita. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan teknik pijat dengan benar. Rata-rata kenaikan berat badan dalam 3 minggu adalah ±600 gram, serta perbaikan nafsu makan berdasarkan laporan ibu. Program pendampingan ibu dalam melakukan pijat tradisional dan pijat nafsu makan mampu meningkatkan keterampilan pengasuhan, merangsang nafsu makan anak, serta membantu mengoptimalkan kenaikan berat badan balita.

**Kata Kunci:** Pendampingan, Pijat tradisional, Pijat nafsu makan

### **ABSTRACT**

The problem of suboptimal weight gain in toddlers remains an important issue in efforts to improve nutritional status in Indonesia. Traditional massage and appetite massage are non-pharmacological interventions that mothers can easily perform at home and have been shown to stimulate the nervous system, increase blood circulation, improve digestive function, and stimulate a child's appetite. Several studies have shown that regular infant massage can increase weight gain by increasing vagus nerve activity and digestive hormone secretion. Therefore, a structured mentoring program is needed to enable mothers to perform these massage techniques correctly and safely. The goal of this community service program is to improve mothers' knowledge and skills in performing traditional massage and appetite stimulation, as well as to provide appetite stimulation simulations to support toddler weight gain. The methods used were counseling, demonstrations, questions and answers and evaluations carried out from Monday, March 24, 2025 at the Hanglekir integrated health post in the Mekar Baru Community Health Center working area, on 20 mothers who have babies and toddlers. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge and skills in performing massage techniques correctly. The average weight gain in 3 weeks was approximately 600 grams, as well as an improvement in appetite, according to mothers' reports. The program of assisting mothers in performing traditional massage

*and appetite massage can improve parenting skills, stimulate children's appetite, and help optimize toddler weight gain.*

**Keywords:** Assistance, Traditional Massage, appetite massage

## PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita, khususnya kegagalan kenaikan berat badan (*insufficient weight gain*) dan wasting, masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang perlu perhatian di Indonesia. Indikator dan target tahunan untuk stunting dan wasting telah dikembangkan dan dimasukkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020–2024 (RPJMN) dengan target untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14 persen dan wasting menjadi 7 persen pada tahun 2024. Meskipun prevalensi stunting telah menunjukkan tren penurunan di beberapa survei nasional, angka masalah gizi lain seperti wasting dan kurangnya pertambahan berat badan pada kelompok rentan tetap mengancam perkembangan fisik dan kognitif anak. Intervensi berbasis komunitas yang mudah diakses, terjangkau, dan dapat dilaksanakan oleh pengasuh (ibu) di posyandu menjadi strategi penting untuk menanggulangi masalah ini (Unicef, 2023).

Pijat tradisional merupakan salah satu bentuk terapi sentuh (*touch therapy*) yang telah lama dikenal dan digunakan secara turun-temurun oleh

masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta membantu proses penyembuhan secara alami. Pijat tradisional dilakukan dengan teknik penekanan, usapan, dan pemijatan pada bagian tubuh tertentu menggunakan tangan atau minyak pijat, dengan tujuan melancarkan peredaran darah, merilekskan otot, dan menstimulasi sistem saraf tubuh, serta simulasi tumbuh kembang.

Pijat nafsu makan merupakan teknik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan sehingga nafsu makan bertambah dan penyerapan nutrisi/gizi lebih optimal akibatnya dapat meningkatkan berat badan. Pijat ini merupakan modifikasi dari akupuntur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif mudah digunakan dibandingkan akupuntur (Sukanta, 2010).

Menurut Roesli (2013), terapi sentuhan (pijat) dapat memberikan efek positif secara fisik antara lain kenaikan berat badan. Selain itu dengan pijat yang dilakukan dapat meningkatkan komunikasi verbal dan

perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak (Setiawandari, 2019). Menurut hasil penelitian Musa et al., 2024, menyatakan bahwa Pijat bayi yang dilakukan secara rutin dan benar dapat meningkatkan berat badan bayi usia 0–6 bulan secara signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa ibu yang melakukan kunjungan posyandu di Hanglekir yang menyatakan bahwa sebagian besar para ibu jarang melakukan pijat pada bayi / balita mereka, dan sebagian ibu ada yang mengatakan bahwa, melakukan pijat pada anak hanya dilakukan ketika bayi/ balitanya sedang sakit. Hal ini terbukti bahwa kurangnya pengetahuan ibu terhadap manfaat pijat bayi sebagai stimulasi tumbuh kembang anak. Dari permasalahan diatas maka perlu dilakukan pendampingan terhadap ibu untuk selalu melakukan sebagai simulasi mengoptimalkan kenaikan berat.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan, demontasi dan praktek, diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi dan monitoring.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya stimulasi serta manfaat pijat pada bayi untuk mengoptimalkan kenaikan berat

badan, dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab secara interaktif untuk menjawab petanyaan dan masalah yang dihadapi terkait pelaksanaan pijat bayi dan untuk tumbuh kembang bayi, serta demonstrasi dengan menggunakan phantom, dan pendampingan praktik oleh ibu balita dalam praktek pijat bayi. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan jadwal posyandu hang lengkir yang berada di wilayah kerja puskesmas mekar baru kelurahan batu IX serta kunjungan rumah yang dilakukan 3x dalam seminggu. Sedangkan evaluasi dan monitoring untuk melihat keberhasilan dalam melakukan stimulasi pijat yang dilakukan diposyandu maupun dirumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini, sebelumnya dilakukan persiapan terlebih dahulu yaitu dengan melakukan perijinan, koordinasi dengan kader posyandu dan sosialisasi dengan pihak yang terkait. Kegiatan dilakukan pada hari senin tanggal 24 Maret 2025 dalam bentuk penyuluhan yang dihadiri sebanyak 20 ibu yang mempunyai bayi dan balita dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya stimulasi serta manfaat pijat baik itu pijat tradisional ataupun pijat nafsu makan pada bayi untuk mengoptimalkan kenaikan

berat badan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Prihantanti et al., 2023 bahwa bentuk KIE ( komunikasi, Informasi, Edukasi ) yang diberikan ke masyarakat dapat dilakukan melalui penyuluhan. Sebanyak 95% peserta dapat menjelaskan pentingnya simulasi serta manfaat pijat pada bayi/balita untuk mengoptimalkan kenaikan berat badan.

Pelakasanaan demonstrasi dan pendampingan oleh ibu balita dalam praktek pijat, ibu sangat antusias dan sebagian besar 90% ibu berhasil melakukan teknik pijat yang diajarkan dengan benar sesuai dengan arahan yang diberikan, dan ibu merasa lebih Serta kesediaan kader dalam membantu memantau dan mendampingi ibu untuk melakukan simulasi pijat sehingga dapat membantu dalam mengoptimalkan kenaikan berat badan pada bayi dan balita. Selain melakukan stimulasi pijat, pemberian asupan nutrisi juga sangat mempengaruhi kenaikan berat badan.

Penelitian Ceria I dan Arintasari F (2019) membuktikan bahwa Pijat Tui Na Pijat tui na mampu meningkatkan berat badan balita secara signifikan. Menurut Roesli (2013), terapi sentuhan (pijat) dapat memberikan efek positif secara fisik antara lain kenaikan berat badan. Selain itu dengan pijat yang dilakukan dapat meningkatkan komunikasi verbal dan perwujudan

rasa cinta kasih orang tua terhadap anak (Setiawandari, 2019). Menurut dewi et al.2023 yang menyatakan bahwa pemberian edukasi Tumbuh Kembang dan Pelatihan Pijat Bayi pada ibu menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi pijat.



Gambar 1.  
Dokumentasi kegiatan



Gambar 2.  
Leaflet pijat bayi

Minggu	Kunjungan ke-	Tanggal	BB Sebelum (kg)	BB Setelah (kg)	Kenaikan (gram)	Nafsu Makan	Perilaku Anak	Keterangan
1	1	/2025	10,2	10,2	0	Cukup	Anak sedikit rewel	Edukasi makan
1	2	/2025	10,2	10,3	+100	Baik	Anak rileks setelah pijat	Teknik pijat benar
1	3	/2025	10,3	10,3	0	Cukup	Tidur siang lebih baik	Pantau pola tidur
2	1	/2025	10,3	10,4	+100	Baik	Makan lahap	Intervensi efektif
2	2	/2025	10,4	10,4	0	Cukup	BAB lancar	Variasi menu
2	3	/2025	10,4	10,5	+100	Baik	Anak aktif	Lanjutkan stimulasi
3	1	/2025	10,5	10,6	+100	Baik	Responsif	Evolusi teknik
3	2	/2025	10,6	10,6	0	Baik	Tidak rewel	—
3	3	/2025	10,6	10,7	+100	Baik	Pola tidur stabil	Konseling gizi

Gambar 3.  
Data monitoring kunjungan rumah balita

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini yaitu Pendampingan Ibu Dalam Melakukan Pijat Tradisional Dan Pijat Nafsu Makan Sebagai Simulasi Mengoptimalkan Kenaikan Berat menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan teknik pijat dengan benar. Terdapat peningatan rata-rata berat badan balita pada akhir periode pendampingan serta perbaikan nafsu makan berdasarkan laporan ibu. Ibu juga menunjukkan sikap positif, antusias, dan merasa terbantu dengan adanya praktik pijat yang mudah diterapkan dirumah. Kegitan ini membuktikan bahwa pendampingan pijat tradisional dan pijat nafsu makan dapat menjadi intervensi sederhana, efektif, dan berbiaya rendah dalam mendukung kenaikan berat badan balita ditingkat posyandu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilea, N. A. (2024). *Impact of Infant Massage on Weight Gain: A Study in Banjar* (penelitian lokal).
- Ceria I dan Arintasari F (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Tuina dengan Berat Badan Anak Balita.
- Erçelik, Z. E., et al. (2023). *The Effectiveness of Infant Massage on Growth and Mother-Infant Outcomes*.
- Maulida H dan Sutrisna E (2024). Pengaruh Pemberian Pijat Tuina terhadap Peningkatan Nafsu Makan dan Penambahan Berat Badan Balita. *Health Sciences Journal* Vol. 8 (01). Prosiding Seminar Nasional UNRIYO.
- Musa, S. M. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan (artikel penelitian, jurnal Indonesia).
- Prihantanti, N. R., Hapisah, Daiyah, I., Megawati, Rizani, A., & Ismarini, N. (2023). Pemanfaatan Buku Kia untuk Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Wilayah Kelurahan Palam. *Jurnal Rakat Sehat*.
- Rakhmawati, W. (2024). *Potential of Massage Therapy for Improved Growth and Development in Infants: A review*. (review artikel). PubMed Central.
- Setiawandari. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi dan balita. In Research Gate.
- Sukanta. (2010). *Pijat bayi & balita*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- UNICEF Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Anak dan Balita

Indonesia 2023. UNICEF  
Indonesia.