



Efektivitas Pijat Tuina terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Balita Usia 3-5 Tahun

Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani¹, Desi Rosdiana²

¹*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia*

²*Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bdn. Desi Rosdiana, S.ST, M.Kes
Jl. Raya Jagakarsa No.37, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta*

Corresponding author: Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani

Email Correspondensi: friscakusumawardani@gmail.com

ABSTRAK

Masa balita adalah tahap krusial dalam proses tumbuh kembang anak. Pada periode ini, anak memerlukan asupan gizi yang memadai guna menunjang perkembangan fisik maupun mental. Namun, salah satu masalah yang kerap terjadi pada balita adalah menurunnya nafsu makan. Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai gangguan kesehatan seperti stunting, berat badan kurang (underweight), serta hambatan perkembangan. Hasil survey status gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2023 menunjukkan angka stunting sebesar 21,6%, adapun target yang ingin dicapai adalah 14% pada tahun 2025. Pijat Tuina merupakan pilihan non-farmakologis yang dapat membuat nafsu makan anak usia Balita meningkat sehingga nutrisinya bisa dipenuhi. Pijat Tuina Merupakan teknik Pijat yang spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada Balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limfa dan pencernaan. Pijat Tuina merupakan salah satu kemajuan teknologi acupressure yang membantu mengatasi masalah nafsu makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Pijat Tuina terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 3-5 tahun. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest- posttest design. Jumlah populasi sebanyak 50 balita yang mengalami penurunan nafsu makan dan melakukan pemeriksaan di TPMB Bdn. Desi Rosdiana, S.ST, M.Kes pada bulan Januari-Maret 2026. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 30 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa Pijat Tuina efektif dalam meningkatkan nafsu makan balita usia 3-5 tahun dengan nilai signifikansi 0,000. Metode ini menawarkan alternatif nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Oleh karena itu, pijat Tuina dapat dijadikan salah satu pilihan dalam upaya meningkatkan nafsu makan pada balita usia 3–5 tahun, terutama bagi orang tua yang ingin mengurangi penggunaan obat- obatan atau suplemen penambah nafsu makan.

KataKunci: Pijat Tuina, Peningkatan Nafsu Makan, Peningkatan Berat Badan

ABSTRACT

Toddlerhood is a crucial stage in a child's growth and development process. During this period, children require adequate nutritional intake to support both their physical and mental development. However, one of the common problems experienced by toddlers is decreased appetite. This condition can lead to various health problems such as stunting, underweight, and developmental delays. The results of the 2023 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) showed a stunting rate of 21.6%, while the national target is to reduce it to 14% by 2025. Tuina massage is a non-pharmacological alternative that can help increase appetite in toddlers, thereby supporting adequate nutritional intake. Tuina massage is a specific massage technique used to address feeding difficulties in toddlers by improving blood circulation in the lymphatic and digestive systems. It is considered one of the advancements in acupressure therapy that helps overcome appetite-related problems. This study aimed to determine the effectiveness of Tuina massage in improving appetite among children aged 3–5 years. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 50 toddlers experiencing decreased appetite who underwent examinations at TPMB Bdn. Desi Rosdiana, S.ST, M.Kes from January to March 2026. Samples were selected using purposive sampling, resulting in 30 respondents. The

findings showed that Tuina massage was effective in increasing appetite among toddlers aged 3–5 years, with a significance value of 0.000. This method offers a non- pharmacological alternative that is easy to apply and well accepted by the community. Therefore, Tuina massage can be considered as one of the options for improving appetite in toddlers aged 3–5 years, especially for parents who wish to reduce the use of medications or appetite-enhancing supplements.

Keyword: *Tuina Massage, Increased Appetite, Weight Gain*

PENDAHULUAN

Masa Balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mentalnya. Namun, salah satu permasalahan yang sering dihadapi pada Balita adalah kurangnya nafsu makan. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti *stunting*, *underweight*, dan gangguan perkembangan. Kurangnya nafsu makan pada Balita dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor psikologis seperti stres, cemas, depresi, faktor fisiologis seperti sakit, kelelahan, faktor lingkungan seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor lain seperti alergi makanan, intoleransi makanan, dan lain sebagainya (Soetjiningsih, 2017). Secara global permasalahan gizi pada anak umur Balita yang didasarkan pada data berat badan per usia (BB/U), tinggi badan per usia (TB/U), dan berat badan per tinggi badan (BB/TB) masih sangat besar serta menjadi prioritas permasalahan paling utama untuk Negara berkembang (Ramlah, 2021).

Data WHO (World Health Organization) tahun 2022, secara global mengalami gizi buruk sekitar 22,3%, terdapat 148,1 juta anak di bawah usia 5 tahun yang terlalu pendek dibandingkan usianya (*stunting*), 45,0 juta anak terlalu kurus dibandingkan tinggi badannya (*wasting*) (Melsi et al., 2022). Hasil survey status gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2023 menunjukkan angka *stunting* sebesar 21,6%, adapun target yang ingin dicapai adalah 14% pada tahun 2025.

Beberapa masalah yang sering terjadi yakni kesulitan makan pada Balita yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang, antara lain : daya tahan tubuh menurun, gangguan tidur, gangguan keseimbangan dan koordinasi, juga anak menjadi *agresif*, *impulsive*, *stunting* dan gangguan kulit. Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usia 1-3 tahun yang disebut juga usia *food jag*, yaitu anak hanya makan makanan yang disukai atau bahkan

sulit makan, seringkali hal ini dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi kekurangan gizi maupun gizi buruk tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia selanjutnya (Putri, 2022). Apabila tidak diatasi kondisi ini dapat mengakibatkan Balita sakit atau diare, berat badan kurang, lemas, kekebalan tubuh melemah secara kronis, dan berujung pada kematian anak (Renyot & Nai, 2019). Kekurangan gizi juga dapat berdampak kepada pertumbuhan yang menyebabkan keterlambatan perkembangan, dikarenakan disfungsi otak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak.

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan mikronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal atau jamu, Pijat akupresur, dan akupunktur. Saat ini kebanyakan orang tua mengatasi kesulitan makan anak sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak jika diberikan dalam jangka waktu yang lama (Asih & Mugiati, 2018). Pijat merupakan terapi tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat pada dasarnya berfungsi membuat rileks dan meredakan atau menyembuhkan sakit meskipun penyembuhannya secara bertahap.

Dewasa ini telah dikembangkan dari teknik Pijat Tuina sebagai instrument untuk mengatasi masalah kesulitan makan anak. Tuina adalah pengobatan dengan cara menekan- nekan titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada vital atau Chi guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). Pijat Tuina Merupakan teknik Pijat yang spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada Balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limfa dan pencernaan.

Pijat Tuina merupakan salah satu kemajuan

teknologi acupressure yang membantu mengatasi masalah nafsu makan. Kelebihan Pijat ini, Pijat Tuina merupakan pilihan non-farmakologis yang

Perempuan	13	43 %
Laki-Laki	17	57%
Jumlah	30	100%

dapat membuat nafsu makan anak usia Balita meningkat sehingga nutrisinya bisa dipenuhi (Noflidaputri et al., 2020). Pijat Tuina bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun ibu-ibu yang memiliki Balita di rumah, karena Pijat Tuina menggunakan teknik penekanan pada bagian tertentu tanpa alat sehingga terapi Pijat ini lebih mudah (Noflidaputri et al., 2020). Salah satu teknik pijat yang saat ini mulai berkembang adalah teknik pijat *Tuina* dengan salah satu manfaatnya adalah untuk mengatasi masalah nafsu makan yang kurang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi sebanyak 50 balita yang mengalami penurunan nafsu makan. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* menggunakan kriteria tertentu dengan jumlah sebanyak 30 responden.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer yaitu data yang diambil langsung dengan desain *one group experimental* dengan *pre – post test without control*. Dilakukan observasi untuk Variabel pada Balita yang mengalami kesulitan makan pada anak, pengumpulan data dilakukan secara langsung, yaitu peneliti melakukan pre test dengan mengukur berat badan anak Balita dan menggunakan KMS Balita untuk melihat berat badan Balita yang masuk dalam kriteria. Pengumpulan data pada Pijat Tuina dilakukan secara langsung, melalui pembagian *checklist* SOP Pijat Tuina pada orang tua dengan ketentuan Pijat dilakukan dengan rutin jika orang tua memberikan 1x Pijat yaitu 1x/hari yang meliputi 8 gerakan.

Mengukur berat badan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat *Tuina*. *Checklist* digunakan untuk mengobservasi selama melakukan Pijat *Tuina*. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah terapi *Pijat Tuina* untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Pada penelitian ini akan diukur sebelum dan sesudah perlakuan terapi Pijat *Tuina* dari satu kelompok

sampel dengan menimbang berat badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasar Jenis Kelamin Balita

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan frekuensi antara jenis kelamin 17 laki-laki dan 13 perempuan dari subjek penelitian mempunyai prosentase 43% untuk jenis kelamin laki-laki dan 57% untuk jenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Balita

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
3	11	36,7 %
4	13	43,3 %
5	6	20,0 %
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa frekuensi usia Balita 3 tahun sebesar 36,7%, usia 4 tahun sebesar 43,3% , usia 5 tahun sebesar 20,00%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berat Badan Sebelum Terapi Pijat Tuina

Berat Badan (kg)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
10 – 11	7	23,33%
11,1 – 12	4	13,33%
12,1 – 13	14	46,67 %
13,1 – 14	5	16,67%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan Pijat Tuina memiliki berat badan sebagai berikut: sebanyak 14 balita (46,67%) memiliki BB 12,1-13 kg, kemudian 7 balita (23,33%) memiliki BB 10-11 kg, 5 balita (16,67%) memiliki BB 13,1-14 kg, dan 4 balita (13,33%) memiliki BB 11,1-12 kg.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Setelah Terapi Pijat Tuina

14,1 – 15	2	6,66%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan frekuensi Berat badan setelah terapi Pijat Tuina mengalami peningkatan berat badan. Didapatkan bahwa dari 30 responden setelah dilakukan Pijat Tuina memiliki berat badan sebagai berikut: sebanyak 12 balita (40%) memiliki BB 12,1-13 kg, kemudian 8 balita (26,67%) memiliki BB 11,1-12 kg, 5 balita (16,67%) memiliki BB 13,1-14 kg, 3 balita (10%) memiliki BB 10-11 kg. dan 2 balita (6,66%) memiliki BB 14,1-15 kg.

Tabel 5 Distribusi Berat Badan Balita Sebelum Dan Sesudah Terapi Pijat Tuina

Berat badan	N	Mean	SD
Berat badan Sebelum	30	12,027	1,10
Berat badan sesudah	30	12,583	1,06

Berdasarkan tabel 5 diatas terlihat statistik deskriptif berupa rata-rata BB Sebelum 12,027 kg dengan standard deviasi 1,10 kg. Sedangkan BB sesudah diberikan perlakuan meningkat yaitu didapatkan rata-rata sebesar 12,583 kg dengan standard deviasi 1,06.

2. Analisis Bivariat

Tabel 6 Hasil Uji Sampel Berpasangan Berat Badan Sebelum dan Setelah

Variabel	Mean	SD	SE	P-value	N
BB Sebelum	12,027	1,1020	0,2012	0,00	30
BB Sesudah	12,583	1,0681	0,1950	0,00	30

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji paired t-test pada berat badan Balita sebelum dan setelah diberikan terapi pijat tuina diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi pijat tuina terhadap nafsu makan dari hasil peningkatan berat badan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, pemberian terapi pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan balita di TPMB Bdn. Desi Rosdiana, S.ST, M.Kes sebelum adanya perlakuan diketahui rata-rata BB balita sebelum dilakukan sebesar 12,02 kg dengan standard deviasi 1,10.

Skor tersebut menunjukkan berat badan Balita kurang, hal ini berpengaruh terhadap nafsu makan Balita berkurang. Gejala anak dengan masalah penurunan nafsu makan adalah makan hanya sedikit, sulit untuk mencoba makanan baru namun mempunyai makanan yang disukai, makan lebih dari 30 menit, dan sering memainkan makanan (Festi, 2018).

Hasil penelitian ini menemukan penyebab tersering pada kasus nafsu makan pada anak balita dikarenakan Prilaku pola menyukai makanan manis yang bersifat lembab seperti golongan roti manis dan sejenisnya, makanan pabrik yaitu dari penguat rasa, pewarna, pemanis buatan dan yang bersifat dingin seperti es krim, es teh, es boba dan sejenisnya, serta sering terpapar invasi angin dari kipas angin ataupun secara langsung yang mengakibatkan gangguan fungsi limpa dan pencernaan Sehingga makanan yang masuk kedalam perut tidak tercerna dengan baik yang berakibat pada stagnasi makanan dalam saluran cerna, keluhan yang disampaikan orangtua pada masalah ini adalah anak sering rewel, anak sering lama menghabiskan makan, makanan yang lama di dalam mulut, dan perut terasa begah sehingga mengurangi nafsu makan. Gangguan nafsu makan yang berkurang pada anak sering dijumpai pada masyarakat awam yang belum memahami pentingnya nutrisi pada anak (Ashi, 2018).

Dalam penatalaksanaan kasus kesulitan makan dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Hidayat et al., 2021). Upaya dengan farmakologi dilakukan dengan cara menggabungkan pemberian multivitamin serta mikronutrien, sementara non-farmakologi dapat dilakukan melalui minuman alami/obat herbal, jamu, pijat, aromaterapi, dan akupunktur (Hidayat et al., 2021). Salah satu upaya untuk menangani gangguan nafsu makan adalah dengan terapi non-farmakologis. Terapi non-farmakologi memiliki keuntungan yaitu lebih aman, lebih murah, dan memiliki efek jangka panjang pada anak kecil. Baru-baru ini, teknik pijat khusus telah dikembangkan untuk mengatasi kesulitan makan (N. R. Putri, 2022).

Pijat Tuina merupakan salah satu kemajuan teknologi *acupressure* yang membantu mengatasi masalah nafsu makan. Kelebihan pijat ini, selain untuk mengatasi kesulitan makan pada anak balita, juga dapat mempererat ikatan antara anak dan orang tua. Komunikasi orang tua melalui Pijat Tuina dapat membentuk ikatan khusus yang kuat bagi anak balita, sentuhan dan tekanan positif yang diberikan dengan lembut ini dapat mencegah masalah psikologi anak sehingga anak akan mudah untuk makan (N. R. Putri, 2022). Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa

aman dan nyaman pada bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Ashi, 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma et al., pada tahun 2015, didapatkan 35,4% balita mengalami nafsu makan. Setelah dilakukan pijat pada balita, diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 balita (13,3%) masih mengalami kesulitan makan, sedangkan 13 balita (86,7%) tidak lagi mengalami kesulitan makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zaidatul Amaliyah pada tahun 2017, pijat bayi efektif untuk meningkatkan nafsu makan dan gizi bayi di bawah lima tahun (balita). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Dewi, 2015 mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pijat tuina dengan peningkatan nafsu makan pada balita.

Pijat Tuina merupakan teknik pemijatan yang dapat dilakukan secara khusus untuk meningkatkan nafsu makan pada balita, melancarkan peredaran limpa dan pencernaan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2016) bahwa memijat balita merangsang saraf vagus, dimana saraf ini (saraf kranial ke- 10) meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga meningkatkan penyerapan nutrisi dan meningkatkan gerak peristaltik usus dan pengosongan lambung, sehingga dapat merangsang nafsu makan balita. Rangsangan pada saraf vagus juga merangsang hormone makanan seperti insulin dan gastrin, dimana kedua hormon tersebut meningkatkan penyerapan makanan dan anak cepat merasa lapar sehingga meningkatkan berat badan secara signifikan. Menurut (Hidayat, 2018), menyatakan bahwa perubahan berat badan bayi atau balita yang dipijat lebih besar, hal ini mungkin juga disebabkan oleh proses pemijatan yang meningkatkan pelepasan hormon pertumbuhan. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang merangsang pertumbuhan pada bayi.

Menurut peneliti nafsu makan selain dipengaruhi oleh saraf kranial ke-10 dipengaruhi juga oleh Orangtua yang selalu menyediakan camilan atau memberikan jajanan pada anak, akan mengurangi minat anak untuk makan, sebab, ketika anak sudah dibiasakan untuk jajan, maka nafsu makannya terhadap makanan pokok akan menurun karena perutnya telah terisi dengan jajanan. Selain itu, sajian camilan dengan beragam bentuk, rasa dan warna akan cenderung membuat anak lebih tertarik menyantap camilan dibandingkan dengan nasi dan lauk pauk (Kesuma A dkk 2015) untuk itu sebaiknya kontrol jumlah camilan yang diberikan pada anak agar nafsu makannya tetap berselera terhadap makanan pokok yang disajikan.

Berdasarkan dari hasil penelitian, pemberian terapi pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan Balita di Rutaba Zamzam Yogyakarta terlihat statistik berupa rata-rata BB Sebelum 12,027 kg dengan standard deviasi 1,1020 kg. Sedangkan BB sesudah didapatkan rata-rata sebesar 12,583 kg dengan standard deviasi 0,1950 kg. Terlihat nilai mean Perbedaan antara BB sebelum dan BB sesudah terapi adalah 0,556667 dengan standar deviasi 0,140647. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,00(0,00<0,05)$. Yang berarti H_0 ditolak karena ada perbedaan nilai yang signifikan antara BB sebelum dan BB sesudah perlakuan terapi pijat tuina, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini berarti bahwa terapi pijat Tuina efektif terhadap peningkatan nafsu makan balita. Menurut analisis peneliti, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat Tuina terhadap berat badan pada balita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian pijat tui na sebelumnya yang dilakukan oleh (Inayati, 2019), Hasil uji statistik dengan uji t dependen menunjukkan terdapat pengaruh signifikan $p = 0,001$ terhadap berat badan responden sebelum dan sesudah pijat tuina. Nilai Sig. (2-tailed) $0,00 < \alpha (0,05)$ yang berarti pijat Tuina berpengaruh terhadap pertambahan berat badan bayi, yang berarti juga pijat Tuina efektif terhadap berat badan bayi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Munjidah, 2022), bahwa pijat Tuina dilengkapi dengan strategi pijat menggoyang, memutar, menarik, menggesek dan memijat titik tertentu yang mempengaruhi perkembangan energi tubuh.

Dalam penelitian Efektivitas pijat tuina terhadap nafsu makan balita diketahui dari terdapatnya perbedaan rata-rata berat badan balita antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Pada penelitian ini, peneliti melakukan intervensi pijat Tuina dilengkapi dengan strategi pijat menggoyang, memutar, menarik, menggesek dan memijat titik

tertentu yang mempengaruhi perkembangan energi tubuh (Munjidah, 2022).

Etiologi terjadinya Defisiensi Qi limpa: Diet makan makanan dingin atau mentah dapat mengganggu fungsi limpa untuk transportasi dan transformasi makanan dan berakibat defisiensi Qi limpa. Demikian pula makan secara tidak teratur dapat berakibat kelainan ini (Rajin, 2015). Selain itu, orangtua perlu diberikan pengetahuan tentang empat cara pemberian makan yang benar untuk meningkatkan nafsu makan anak: (1) terjadwal, (2) kuantitas dan kualitas makanan, (3) penyiapan dan penyajian yang higienis, dan (4) pemberian makan yang sesuai dengan perkembangan anak dengan menerapkan peraturan pemberian makan. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2014) beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengatasi dan menghadapi perilaku anak yang sulit makan yaitu ciptakan Suasana makan yang nyaman sehingga nafsu makan anak bertambah dan beri pengertian mengenai pentingnya makanan.

Selain itu, upaya tambahan dilakukan melalui konseling nutrisi sesuai dengan diagnosa dan sindrom yang terlihat, sehingga memberikan hasil prognosa yang baik. Beri rekomendasi tentang apa yang harus dimakan untuk meningkatkan nafsu makan dan menghindari beberapa makanan yang memicu pencernaan dingin. Selain itu, hindari terapar angin secara langsung misal ketika menggunakan AC maka arahkan AC ke tembok, jika keluar rumah menggunakan motor maka pakailah jaket agar tidak mudah masuk angin. Karena itu, sebagai ukuran keberhasilan penelitian, yaitu meningkatkan nafsu makan anak dan melihat dari meningkatkan berat badan anak.

Menurut hasil peneliti ini, Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wijayanti, 2019) Pijat Tuina menggunakan teknik pemijatan pada titik- titik tubuh untuk meningkatkan nafsu makan, yang fokus pada titik-titik pemijatan untuk menormalkan sistem pencernaan dan metabolisme tubuh pada bagian kaki, lengan dan punggung. Pijat Tuina membantu memperkuat titik perut dan kelenjar getah bening, sehingga nafsu makan meningkat yang akan mempengaruhi berat badan. Mekanisme yang mendasarinya adalah pemijatan pada bayi meningkatkan kerja saraf vagus dan merangsang fungsi hormon IGF-1, gastrin, dan insulin yang mempengaruhi nafsu makan meningkat dan berat badan balita juga meningkat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor lain di luar intervensi pijat Tuina tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu tempat penelitian menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi balita. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta melibatkan lokasi penelitian yang lebih beragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat Tuina efektif dalam meningkatkan nafsu makan pada balita usia 3–5 tahun. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nafsu makan setelah diberikan intervensi pijat Tuina serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Pijat Tuina dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat diterima oleh masyarakat dalam membantu mengatasi masalah penurunan nafsu makan pada balita. Dengan meningkatnya nafsu makan, diharapkan kebutuhan nutrisi balita dapat terpenuhi sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Oleh karena itu, pijat Tuina dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping bagi orang tua dalam upaya meningkatkan nafsu makan balita usia 3–5 tahun

DAFTAR PUSTAKA

- Nasrudin, J. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan : Buku Ajar Praktis Cara Membuat Penelitian. Jakarta: Pantera Publishing.
- Munjidah, A., & Anggraini, F. D. (2019). The Effects Of Tuina Massage On The Growth Status Of Children Under Five Years Of Age With KMS T Status (Low Weight Gain). *Journal of Public Health in Africa*, 10, 31–34. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019>.
- Bimantoro, G. (2020). Pijat Tuina untuk Meningkatkan Nafsu Makan Anak. *Aplikasi Kesehatan Indonesia*, 2. Jakarta: Pro Sehat. <https://www.prosehat.com/artikel/artikelkesehatan/Pijat-tui-na-untukmeningkatkan-nafsu-makan-anak>.

- Wijayanti, T., & Sulistiani, A. (2019). Efektivitas Pijat Tuina Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 1-2 Tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(9), 60–65. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektivitas Pijat Tuina Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balitastunting Kabupaten Rejang Lebong The Effectiveness Of Tuina Massage In Increasing The Application Of Tunting Totality In Rejang Lebong. 6(1), 17–24.
- Kursani, E., Purba, C. V. G., & Marlina, H. (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.
- Kesuma A, Novayelinda R, Sabrian F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Pra Sekolah. *JOM*. 2015;2(2):1–9
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99-107.
- Sari, G., Lubis, G., & Edison, E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 2014– 2017. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.528>.
- Asih, Y., & Mugiati. (2018). Pijat Tuina Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 98. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1015>.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi (E-Book)*. Jakarta : Bimaristan Press. <https://books.google.co.id/books?id=Ffu2DwAAQBAJ&pg=PR5&dq=akupr>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta : Penerbit Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=mfpDDwAAQBAJ&printsec=frontcove>
- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K., & Marhaeni, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah (E-Book)*. Yogyakarta : Penerbit ANDI. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Ei5LDwAAQBAJ&oi=fnd>
- Festi, P. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya: UMSurabaya Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=-->
- Sari, G., Lubis, G., & Edison, E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 2014–2017. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.528>
- Annif. Munjidah. (2015). Efektivitas Pijat Tuina Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 8, No. 2, Agustus 2015, hal 193-199.
- Widodo, Joko. 2015. *Edukasi dan konsultasi sulit makan dan gangguan kenaikan berat badan*. Jakarta: *Picky Eaters And Grow Up Clinic*.
- Soetjiningsih., Ranuh. IG.N Gde. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*, Edisi 2 Jakarta : EGC