



PENGARUH PIJAT TUI NA TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN PADA BALITA

Yenny Aulya*, Irni Indriani, Putri Azzahroh, Bunga Tiara Carolin

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi Masalah gizi pada balita di Indonesia masih tinggi. Masalah gizi seperti, stunting, wasting dan underweight masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, termasuk di Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang, yang mana 16.5% balita mengalami masalah gizi. Pijat Tui Na, teknik pijat tradisional Tiongkok, merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang diyakini dapat meningkatkan nafsu makan dan memperlancar pencernaan melalui stimulasi titik meridian sehingga berdampak pada peningkatan berat badan. Mengetahui pengaruh pijat Tui Na terhadap kenaikan berat badan balita dengan masalah gizi di Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 30 balita berusia 1-5 tahun dengan masalah gizi yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi pijat Tui Na dilakukan selama 10–15 menit, selama 12 hari berturut-turut. Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan 30 hari setelah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Rata-rata berat badan balita sebelum intervensi adalah 10,270 kg, meningkat menjadi 10,523 kg dengan rata-rata kenaikan 253 gram setelah intervensi. Hasil uji paired t-test menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Pijat Tui Na berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan pada balita dengan masalah gizi.

Kata kunci: balita; berat badan; masalah gizi; pijat tui na

THE EFFECT OF TUI NA MASSAGE ON WEIGHT GAIN IN TODDLERS

ABSTRACT

The prevalence of nutritional issues among children under five in Indonesia remains high. Nutritional problems such as stunting, wasting, and being underweight persist as health concerns, including in Sekarwangi Village, Karawang Regency, where 16.5% of children under five suffer from such issues. Tui Na massage—a traditional Chinese massage technique—is a non-pharmacological intervention believed to improve appetite and digestion through the stimulation of meridian points, thereby leading to weight gain. To determine the effect of Tui Na massage on weight gain in children under five with nutritional issues in Sekarwangi Village, Karawang Regency, in 2025. This study employed a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 30 children aged 1–5 years with nutritional issues, selected using a total sampling technique. The Tui Na massage intervention was administered for 10–15 minutes daily over 12 consecutive days. Body weight was measured before the intervention and 30 days after its completion. Data analysis was performed using the paired t-test. The mean body weight of the children was 10.270 kg prior to the intervention and increased to 10.523 kg—an average gain of 253 grams—following the intervention. The paired t-test results indicated a significant effect, with a p-value of 0.000 (<0.05).

Keywords: body weight; nutritional problems; toddler; tui na massage

PENDAHULUAN

Perkembangan pada anak merupakan suatu proses yang hakiki, unik, dinamik dan berkesinambungan. Faktor yang mempengaruhi perkembangan ada dua, yaitu faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik merupakan faktor bawaan yang diturunkan melalui instruksi genetik yang terkandung di dalam sel telur yang telah dibuahi dan faktor lingkungan yang merupakan faktor di sekeliling anak yang menentukan tercapai atau tidaknya potensi genetik. Banyak faktor yang

menghambat perkembangan tersebut, sehingga anak tidak dapat mencapai potensi genetik yang seharusnya, diantaranya adalah pemberian nutrisi dan (Sulung *et.all*, 2015)

Usia 0-5 tahun merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak atau disebut dengan golden age. Pada usia ini, anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan paling pesat. Pergerakan perkembangan terjadi pada otak sebagai pusat kecerdasan. Disusul pada semua organ sensoris, seperti pendengaran, pengelihan, penciuman, pengecap, perabaan, dan organ keseimbangan (Sulistiyowati, 2015). Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita. Masa balita merupakan masa perkembangan, kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensi berjalan sangat cepat dan merupakan landasan bagi perkembangan selanjutnya (Abiba *et.all.*, 2012).

Anak usia 1-5 tahun memiliki kebiasaan makan yang cenderung pasif, dimana umumnya masalah makan terjadi pada usia 1 tahun. Penyebab paling sering adalah hilangnya nafsu makan dan gangguan proses makan (Prihandini, 2015). Nafsu makan balita tidak akan terpenuhi jika balita mengalami kehilangan nafsu makan (Nujannah *et all.*, 2015). Nafsu makan berkaitan dengan beberapa aspek dari pola makan seperti frekuensi dan berapa lama waktu jeda makan, pemilihan makanan rendah atau tinggi lemak, kandungan energi dari makanan yang dikonsumsi, kecocokan terhadap suatu diet dan keragaman makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Finlayson *et all.*, 2017).

Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2018).

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Rahmi, 2017).

Menurut penelitian (Anisya *et all.*, 2022) Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian gizi kurang antara lain faktor hereditas dan faktor lingkungan. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan dan upaya preventif untuk mencegah kejadian gizi kurang dan meningkatkan berat badan pada balita, diantaranya dengan pertama promosi dan konseling pemberian makan bayi dan anak (PMBA), kedua promosi dan konseling menyusui, ketiga pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, keempat pemberian suplemen tablet tambah darah (TTD) bagi ibu hamil dan remaja serta pemberian vitamin A, kelima penanganan masalah gizi dan pemberian makanan tambahan (biscuit balita, buah), keenam tatalaksana gizi buruk, ketujuh stimulasi pertumbuhan diantaranya stimulasi pertumbuhan seperti pijat bayi sehat, *mom and baby massage, infant, massage*, stimulasi sentuhan kulit, stimulasi visual kinestetik dan pijat tui na yang saat ini mulai banyak digunakan. Salah satu jenis pijat bayi yang mulai banyak dilakukan untuk meningkatkan nafsu makan anak yang pada akhirnya dapat meningkatkan berat badan anak adalah pijat tui na.

Fabiana, (2019) mengkaji penelitian yang dilakukan di Boyolali menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan yang berupa pijat disinyalir dapat meningkatkan kelancaran peredaran darah limfa dan sistem pencernaan untuk meningkatkan penyerapan asupan nutrisi sehingga dapat meningkatkan berat badan anak. Pijat Tui Na juga dapat membantu anak balita dalam meningkatkan nafsu makan sehingga berat badan juga meningkat. P prevalensi masalah gizi pada balita di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2023, prevalensi *stunting*

mencapai 21,7%, *wasting* 6.4%, dan *underweight* 14.7 %. Selain itu, ada juga masalah gizi lebih (*overweight* atau obesitas) yang juga perlu mendapat perhatian.

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat Tahun 2024 prevalensi balita *stunting* di Jawa Barat adalah 15.9% jumlah balita dengan status gizi *underweight* 11.77%, *wasting* 4.4%, gizi lebih (*overweight*) 3.2% . Sedangkan jumlah Balita dengan masalah gizi di wilayah kabupaten Karawang sebanyak *stunting* 17.6 %, *wasting* 7.4%, *underweight* 14.8% dan *overweight* serta obesitas sebanyak 3.6% . Untuk wilayah Desa Sekarwangi Jumlah Balita seluruhnya yaitu 181 anak, anak dengan masalah gizi sebanyak 30 orang atau 16.5%

Berdasarkan survey data awal hasil penimbangan berat badan bayi di Desa Sekarwangi terdapat 181 yang tercatat melakukan penimbangan di posyandu dan hasilnya hanya terdapat 56 orang atau 30.9% bayi dan balita tidak mengalami kenaikan berat badan yang seharusnya. Rata-rata ibu bayi dan balita tersebut tidak mengetahui dan tidak pernah melakukan cara perawatan kesehatan bagi bayi dan balita dengan stimulasi pertumbuhan melalui pijat bayi. Tujuan penelitian Untuk Mengetahui Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Balita Di Wilayah Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *one group-test pra-post test design*. Metode diketik dengan huruf besar Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh balita dengan masalah gizi di Desa Sekarwangi yang berjumlah 30 balita. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling Sampel penelitian ini adalah 30 balita. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan bayi (*baby scale*) dan lembar observasi / SOP pijat tui na. Untuk mengetahui pengaruh variabel *independen* (pengaruh *pijat Tui Na*) terhadap variabel *dependen* (peningkatan berat badan pada balita usia 1-5 tahun) dengan menggunakan uji statistik Independen *T-Test* yang dimana secara statistik nilai $p=0,000 < \text{atau } 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan peningkatan berat badan balita yang dilakukan Pijat Tui Na.

HASIL

Tabel 1.

Hasil Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Pada Balita Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Tui Na

Variabel	N	Mean	Media n	Min-Max	Std. Dev	Selisih Mean	t	Sig. (2 tailed)
BB balita sebelum dilakukan Pijat Tui Na	30	10,270	9,650	6,8-14,3	2.3136	-253,33	-10,219	0,000
BB balita sesudah dilakukan Pijat Tui Na	30	10,523	9,900	7,3-14,4	2.2670			

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat. Hasil uji *paired-t test* diperoleh nilai $p=0,000$, secara statistik nilai $p=0,000$ atau $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat Tui Na terhadap peningkatan berat badan balita di Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang tahun 2025

PEMBAHASAN

Pengaruh pemberian Pijat Tui Na terhadap peningkatan berat badan pada balita

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat. Hasil uji *paired-t test* diperoleh nilai $p=0,000$, secara statistik nilai $p=0,000 < \text{atau } 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat Tui Na terhadap peningkatan berat badan balita di Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang tahun 2025. Dengan Rata-rata kenaikan berat badanya yaitu 253 gram. Hal ini sesuai dengan teori kenaikan berat badan ideal pada balita yaitu 200 gram perbulan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rimbani (2024) dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan menggunakan metode *pretest* dan *post test without control*. Responden penelitian menggunakan 22 balita Desa

Ngrandu Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan umur 1 sampai 5 tahun dengan berat badan kurang dari usianya. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode total sampel. Penelitian ini hanya menggunakan kelompok intervensi, pijat Tuina yang diberikan perlakuan sekali selama 6 hari berturut-turut dengan 8 gerakan pemijatan selama 15 menit. Hasil uji paired t test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p -value sebesar 0.000 yang kurang dari 0.05) artinya, terdapat perbedaan berat badan antara nilai pretest dan posttest pemberian pijat Tuina. Berdasarkan uji statistik, intervensi pijat Tuina memiliki efek signifikan pada berat badan balita. Artinya, pijat Tuina efektif meningkatkan berat badan balita di Desa Ngrandu Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah (2023) dengan Metode penelitian *Pre Experimental Designs* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian pada terdapat rata-rata berat badan pertama (pre-test) 8.3 kg dan mengalami peningkatan berat badan sesudah dipijat dengan rata-rata 9.1 kg. Hasil uji paired-t test diperoleh nilai taraf sig (2-tailed) $p=0,000$, secara statistik nilai $p=0,000 < \text{atau } 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat tui na terhadap peningkatan berat badan balitai di wilayah kerja Puskesmas Suradita Kabupaten Tangerang Tahun 2020.

Menurut Saidah & Dewi, (2020) pijat Tuina merupakan jenis pijat yang menggunakan teknik seperti memijat, menggeser, mengetuk, menggosok, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan area tubuh tertentu. Sistem saraf parasimpatis yang berpusat di abdomen mengirimkan sinyal melalui saraf vagus, yang berfungsi mengatur organ tubuh seperti thoraks dan abdomen serta berfungsi sebagai sistem otonom. Pemijatan pada saraf parasimpatis atau saraf vagus dapat merangsang stimulasi lambung dan meningkatkan sekresi hormone gastrin. Hormon gastrin berperan dalam merangsang pelepasan beberapa zat penting, seperti produksi insulin dapat mempermudah metabolisme glukosa, sedangkan asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pancreas, mukus serta meningkatkan aliran empedu dari hati memudahkan proses pencernaan makanan dan motilitas lambung. Hormon ini berfungsi mengatur relaksasi otot lambung secara sementara, sehingga dapat memperluas kapasitasnya tanpa meningkatkan tekanan di dalamnya. Dengan demikian, proses pencampuran makanan, pendorongan makanan, dan penyerapan nutrisi dapat berlangsung lebih efektif. Penelitian ini didukung Noflidaputri et al., (2020) bahwa pijat Tuina meningkatkan selera makan balita dan berat badan, karena stimulasi di titik meridian dapat memperbaiki sirkulasi darah pada limpa dan sistem pencernaan sehingga fungsi tersebut menjadi lebih optimal.

SIMPULAN

Ada pengaruh signifikan pemberian Pijat Tui Na terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 1-5 tahun kurang di Desa Sekarwangi Kabupaten Karawang .

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, R.(2023) Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Balita Usia 3-5 tahun di Wilayah Puskesmas Suradita Kota Tangerang. *E- Journal Keperawatan dan Kebidanan Universitas Indonesia Maju*. 4(3)28- 32
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2022). *Jumlah Balita dengan Status Gizi Kurang*. <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODgyIZI=/jumlah-balita-dengan-gizi-kurang-menurut-kabupaten-kota.html>di akses 23 April 2025
- Elis, K., Pratiwi, K., Erista, N., & Widayati., et.al. (2023). Pijat Tuina Untuk Kenaikan Berat Badan pada Bayi dan Balita di Desa Blater Lor Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Kebidanan*.2(2). 58-64
- Gelenia, (2016). *Home Baby Spa*. Jakarta: Prevarication
- Jabar Open Data. (2023). *Jumlah Balita dengan Gizi Kurang Berdasar Kabupaten/Kota*. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-balita-berdasarkan-kategori-balita-gizi-buruk-di-jawa-barat> diunduh 23 April 2025

- Kulsum, U. (2018). Peningkatan Berat Badan Bayi Melalui Pemijatan di RSUD Salewanggang Sulawesi Selatan 90516, *Skripsi*. UIN Alauddin. Makassar Indonesia
- Maryunani, Anik. (2021). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Muslihatun, Wafi Nur. (2021). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya
- Prasetyo., (2015). *Teknik – teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanafaatannya*. Jogjakarta: Diva press
- Rahayu, N (2020). *Hubungan Pelaksanaan Pijat Bayi Dan Nafsu Makan Pada Balita Dengan Usia 0-12 Bulan*. 12. Denpasar. *E-Journal Keperawatan dan Kebidanan Universitas Pendidikan Ganesha*. 6(4).38-46
- Rahmi, Y., (2017). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Prematur di RSUP Dr. M. Djamil Padang*. Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Indonesia
- Riksani, R., (2017). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*, Dunia Sehat : Jakarta Rizema, Putra Sitiava. (2017). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan Dan Kebidanan*. Jogjakarta: D-Medika
- Roesli, Utami. (2016). *Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya
- Rosalina, I. (2017). *Fisiologi Pijat Bayi*. Bandung: Penerbit Tri Karsa Mulia Soetjiningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sulung, & Gayatri. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Dalam: Tim Galenia MCC.
- Syaukani, A. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska.
- Wulandari, S. (2023). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Kenaikan Berat Badan Pda Balita Usia 1-5 Tahun di Wilayah Puskesmas Cikpa Kota Tangerang. *E- Journal Keperawatan dan Kepidanan*. 2(2)38-41

