



PERBEDAAN *MESSAGE EATING DIFFICULTIES* TERHADAP KESULITAN MAKAN PADA ANAK BALITA

DIFFERENCE BETWEEN *MESSAGE EATING DIFFICULTIES* THE DIFFICULTIES OF CHILDREN EATING

Farida Arintasari^{1*}, Ian Rossalia Pradita Putri²

¹ Prodi D III Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta

² Prodi D III Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta

¹faridaarintasari@gmail.com, ²bonjem040811@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Salah satu masalah gizi yang sering dihadapi masa balita adalah anak mengalami sulit makan dan memilih makanan, sehingga asupan nutrisi menjadi berkurang. Masa balita merupakan masa periode emas pada pertumbuhan dan perkembangan. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan salah satunya adalah asupan nutrisi. Salah satu cara untuk meningkatkan penerimaan makan menggunakan *therapy massage eating difficulties* yang bisa dilakukan oleh keluarga. *Therapy massage eating difficulties* merupakan terapi sentuhan untuk mengatasi kesulitan makan pada balita. Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian *therapy eating difficulties* dengan kesulitan makan pada anak balita. Metode Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment*, pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji t dependent. Hasil uji statistik menunjukkan pemberian *therapy massage eating difficulties* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan masalah makan pada balita dengan *p-value* 0,002. Kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan pemberian terapi *massage eating difficulties* pada anak balita dengan kesulitan makan sebelum dan sesudah diberikan terapi *massage* yang ditandai dengan kenaikan berat badan anak balita. Terapi *massage eating difficulties* dapat mengatasi masalah sulit makan pada balita.

Kata kunci : *massage therapy eating diffulties*; kesulitan makan; anak balita

Abstract

One of the nutritional problems often faced by toddlers is that children have difficulty eating and choosing foods, so that their nutritional intake is reduced. The toddler period is a golden period of growth and development, one of which is nutritional intake. One way to increase acceptance of eating is by using *massage therapy for eating difficulties* that can be done by the family. *Therapy massage eating difficulties* is a touch therapy to treat eating difficulties in toddlers. This study aims to determine the effect of therapy with eating difficulties in children under five. The method of this type of research is of quantitative with a *Quasy Experiment* design, *purposive sampling*. Data analysis using a dependent t-test. The results of the statistical test showed that giving *massage therapy eating difficulties* had a significant effect in reducing feeding problems in children under five with a *p-value* of 0,002. In conclusion, there is a significant effect of giving *massage eating difficulties* in children under five with feeding difficulties before and after being given *massage therapy* which is characterized by a weight gain in children under five. *Eating difficulties massage therapy* can solve the problem of eating difficulties in toddlers.

Keywords: *massage therapy eating diffulties*; difficulty eating; toddler



1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi gizi kurang di Indonesia sebesar 17,7%. Kekurangan gizi dapat berakibat buruk terhadap kesehatan terutama pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gizi kurang antara lain kurangnya asupan nutrisi, penyakit infeksi, kurangnya ketahanan pangan keluarga, kurangnya pengetahuan orang tua berkaitan pola pengasuhan, kurangnya pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan [1].

Nutrisi merupakan salah satu komponen yang penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Masa kanak-kanak adalah masa yang sangat penting dalam perkembangan. Salah satu permasalahan nutrisi yang terjadi pada anak usia 1-5 tahun adalah penurunan nafsu makan atau sulit makan, karena pada usia ini anak mulai memilih makanan yang disukainya. Kesulitan makan pada anak merupakan keluhan utama yang dirasakan orang tua terhadap anaknya terutama pada anak balita [2].

Nafsu makan yang baik perlu dibentuk sejak dini agar tidak menimbulkan gangguan makan dikemudian hari. Balita yang pola makannya terganggu dapat berdampak terhadap kesehatan, sehingga mudah terserang penyakit. Salah satu untuk mencegah hal tersebut adalah dengan cara melakukan sentuhan berupa pijatan pada balita. Pijat pada balita merupakan terapi berupa sentuhan kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa nyaman yang dilakukan terapis atau keluarga [3].

Pengobatan komplementer sekarang banyak menjadi pilihan terapi alternative. Pengobatan komplementer merupakan pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik (Peraturan Menteri Kesehatan RI, No.1109/Menkes/Per/IX/2007) [4].

Pijat merupakan salah satu terapi komplementer yang banyak dipilih orang tua. Menurut Simanungkalit (2019) [5], 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 dapat merangsang perkembangan otak.

Pijat terapi *Eating Difficulties* merupakan teknik pijat yang lebih difokuskan pada bagian tubuh tertentu untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara meningkatkan aliran peredaran darah dan limpa serta pencernaan. Pijat terapi *Eating Difficulties* dapat berperan menurunkan stress dan menyeimbangkan sistem kekebalan dan hormon dalam tubuh [6].

2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

2.1 Dasar Teori

Menurut IHCA (2018), pijat merupakan teknik yang paling tepat untuk bayi karena tidak hanya meningkatkan nafsu makan, akan tetapi memperkuat ikatan anak dan orang tua. Untuk mengetahui cara pijat untuk menambah nafsu makan bayi, orang tua dapat melakukan nya di rumah dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Cara pijat untuk menambah nafsu makan bayi dapat dimulai dengan mengusap perut si kecil secara perlahan.



2. Selanjutnya tekan perut si buah hati dengan ibu jari kemudian lakukan gerakan memutar, hal tersebut berfungsi untuk menyetel fungsi usus.
3. Fokus pijat pindah dari perut ke area tangan dengan mulai menggosok tepi ibu jari bayi dari arah kuku ke pergelangan tangan.
4. Kemudian lanjut hingga pangkal ibu jari si kecil dan tekan dengan gerakan melingkar, hal tersebut juga berlaku hingga kelingking si buah hati.
5. Untuk membuat syaraf pencernaan rileks bisa dilakukan dari belakang yaitu dengan menekan kedua sisi tulang punggung dari atas ke bawah.
6. Lanjut ke bagian kaki, orang tua dapat memijat titik kaki di bawah dan samping luar tempurung lutut si kecil selama kurang lebih 1 menit, gerakan ini berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh serta melancarkan pencernaan si buah hati.
7. Turun ke kedua telapak kaki, orang tua dapat menggenggam dan menekannya dengan ibu jari secara perlahan.
8. Cara pijat untuk menambah nafsu makan bayi yang terakhir adalah menyentuh kepala dan perut si kecil secara bersamaan.

Kesulitan makan pada anak merupakan salah satu masalah yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada bayi maupun anak. Hal ini akan dapat menyebabkan gangguan asupan gizi sehingga dapat menghambat tumbuh kembang anak yang dapat berakibat anak dapat mengalami gangguan pertumbuhan, malnutrisi, gangguan perkembangan fisik atau mental.

2.2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment* dengan *pre test dan post test* design. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 - 26 Oktober 2020. Tempat penelitian di Wilayah Puskesmas Piyungan Sleman Yogyakarta, lokasi di Posyandu Dusun Gentong Wetan, Klenggotan dan Bintaran Wetan. Sampel dalam penelitian ini adalah anak balita usia 2-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Sleman Yogyakarta. Teknik Pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Jumlah sampel 34 anak balita. Kriteria inklusi yaitu :

- a. Balita berusia 2-5 tahun
- b. Tidak sedang sakit berat (Asma, ISPA, diare , jantung)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Therapy Massage eating difficulties*. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah Kesulitan makan anak balita.

Penelitian diawali dengan menjelaskan dan meminta persetujuan *inform consent*. Tahap awal melakukan pre-test dengan mengukur berat badan anak balita dan memberikan kuesioner singkat berisi kebiasaan makan anak balita dan terapi massage. Peneliti melakukan pertemuan dengan ibu balita kelompok eksperimen untuk memberikan informasi dan mengajari langkah-langkah terapi *massage eating difficulties* sampai ibu benar melakukan. Ibu balita mendapatkan lembar observasi dalam melakukan terapi *massage eating difficulties* 1 kali/hari selama 3 kali selama 7 hari. Tidak boleh memaksa anak makan, tetapi berikan anak asupan makan sehat, bergizi, dan bervariasi. Tahap post- test peneliti mengukur kembali



berat badan anak balita memberikan kuesioner singkat berisi kebiasaan makan anak balita pada kelompok eksperimen secara langsung.

Analisis data dilakukan dengan analisis Univariat dan Bivariat.

- a. Univariat. Melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang meliputi umur, , kesulitan makan, riwayat sakit dan variabel *Therapi Masage Eating Difficulties* dan Kesulitan makan balita.
- b. Bivariat. Melihat Kenaikan nafsu makan pre dan post massage terapi *eating difficulties* pada kelompok eksperimen. Sebelumnya melakukan uji normalitas data. Apabila data normal uji statistik menggunakan Uji T Berpasangan atau uji *t dependent*. Bila Tidak Normal menggunakan Uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini hasil uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga menggunakan uji *t dependent*.

3. PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Tabel. 3.1 : Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik	Persentase (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	47
Perempuan	53
Kesulitan Makan	
Ada	64,7
Tidak ada	35,3
Riwayat Sakit (3 bln)	
Sakit	76,5
Tidak sakit	23,5

Berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mempunyai kesulitan dalam pemberian makan sebesar 64,7 %. Kesulitan makan pada anak merupakan keluhan utama yang dirasakan orang tua terhadap anaknya terutama pada anak balita. Hal ini menyebabkan orang tua mengeluh anaknya mengalami penurunan berat badan dan gizi kurang. Anak yang kurang asupan akan menjadikan daya tahan tubuh menurun. Akibat daya tahan tubuh menurun menyebabkan anak mudah terserang penyakit. Sebagian besar responden dalam 3 bulan mengalami sakit seperti batuk, pilek, panas, diare.

Tabel 3.1 : Tabel masalah makan sebelum dan setelah *therapy massage eating difficulties* pada balita stunting

Masalah makan	n	%
Sebelum massage		
Ada	22	64.7
Tidak ada	12	35.3
Total	34	100
Setelah massage		
Ada	12	35.3
Tidak ada	22	64.7
Total	34	100

Dari tabel 3.1 di atas dapat dijelaskan bahwa kesulitan makan sebelum dilakukan *therapy massage eating difficulties* sebesar 64,7 %, dan yang tidak ada masalah sulit makan sebesar 35,3%. Setelah dilakukan *therapy massage eating difficulties* balita yang memiliki masalah sulit makan sebesar 35,3 %, dan yang tidak ada masalah sulit makan sebesar 64,7%.

Tabel 3.2: Tabel Perbedaan Masalah makan pada anak balita sebelum dan setelah setelah *therapy massage eating difficulties* pada balita stunting

Masalah Makan	Pemberian pijat <i>difficulties</i>				<i>p-value</i>
	Sebelum		Setelah		
	n	%	n	%	
ada	22	64,70	12	35,29	
Tidak ada	12	35,29	22	64,70	0,002
Total	34	100	34	100	

Hasil pada tabel 3.2 menunjukkan bahwa masalah makan pada balita stunting sebelum diberikan *therapy massage eating difficulties* sebesar 64,70% responden, setelah diberikan *therapy massage eating difficulties* menjadi sebesar 35,29% responden yang mengalami masalah makan pada balita stunting dengan *p-value* 0,002. Dengan demikian ada perbedaan pemberian *therapy massage eating difficulties* untuk menurunkan masalah makan pada balita stunting dengan *p-value* 0,002.

Menurut Joko Widodo (2012), beberapa indikator tanda kesulitan makan pada balita yakni: kesulitan mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut, memainkan makanan atau makan berlama-lama, sama sekali tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup rapat mulut, memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan, tidak menyukai banyak variasi makanan, dan kebiasaan makan yang tidak biasa. *Therapy massage eating difficulties* ini dilakukan dengan tehnik pemijatan mengusap, memijat, mengetuk, gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan mengetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian



tubuh tertentu. *Therapy massage eating difficulties* merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan (IHCA, 2018). Penyebab tersering pada kasus kesulitan makan pada balita dikarenakan gangguan fungsi limpa dan pencernaan. Sehingga makanan yang masuk kedalam perut tidak segera dicerna, yang berakibat pada stagnasi makanan dalam saluran cerna, keluhan yang disampaikan orang tua pada masalah ini adalah anak makannya tidak langsung dikunyah, kurangnya nafsu makan. *Therapy massage eating difficulties* ini akan memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan sehingga nafsu makan pada balita stunting meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner dan wawancara mendalam, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah :

- a. Kesulitan makan pada balita stunting sebelum diberikan *therapy massage eating difficulties* sebesar 64,70% responden,
- b. Kesulitan makan setelah diberikan *therapy massage eating difficulties* menjadi 35,29% responden
- c. Ada perbedaan pemberian *therapy massage eating difficulties* dalam menurunkan masalah makan pada balita dengan *p-value* 0,002.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adriani, M., Wirjatmadi, B. (2016). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta : Kencana
- [2] Irva dkk (2014). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. JOM PSIK Vol I No 2 Oktober 2014
- [3] Sutarmi, dkk. 2018. *Pediatric Massage Therapy*. Cetakan Kelima. Semarang : IHCA
- [4] Hongchun Yin (2013). Response of Common Prdiatric Diseases to Child Tui Na Massage : Three Case Studies. The Europe Journal of Oriental Medicine. <http://www.chinesemedicalcare.co.uk> Diakses 31 Agustus 2018
- [5] Peraturan Menteri Kesehatan RI, No 1109/Menkes/per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan
- [6] Roesli, U., 2013. Pedoman Pijat Bayi. Trubus Agriwidya, Jakarta 12. Irva dkk (2014). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. JOM PSIK Vol I No 2 Oktober 2014
- [7] Widodo, J., 2012. Efektivitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan. Vol XIV No 1 April 2018.