

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BAYI DENGAN BABY MASSAGE

Tri Purwanti¹⁾, Yana Eka Mildiana²⁾

^{1,2} D III Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Tri Purwanti, firabiku@gmail.com (081336459457)

Abstrak

Indonesia merupakan negara berkembang dimana permasalahan balita kurang gizi masih tinggi, kekurangan gizi yang kronis dapat menyebabkan stunting. Untuk itu salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat adalah upaya institusi pendidikan dengan melakukan kegiatan di masyarakat yang bermanfaat salah satunya dengan pijat bayi (*baby massage*) sebagai bentuk pencegahan stunting pada balita usia 3-12 bulan di Desa Sidowareg Jombang. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan pemijatan pada bayi usia 3-12 bulan setiap 1 minggu sekali selama 6 minggu dan dilaksanakan secara berkesinambungan serta dilanjutkan secara mandiri oleh ibu dirumah. Massage ini dilakukan minimal 1 x sehari setiap setelah mandi sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara signifikan. Hasil yang didapatkan setelah pemijatan pada bayi selama 6 minggu menunjukkan bahwa, rata-rata berat badan bayi kenaikan berat badannya naik diatas rata rata. Kenaikan berat badan bayi pada usia 3-5 bulan antara 860 – 940 gram, sedangkan usia 6-12 bulan yaitu 560-650 gram. Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan berat badan sangat signifikan dengan adanya pemijatan dibandingkan dengan peningkatan berat badan normal yaitu bayi usia 3 – 5 bulan adalah 500-800 gram/bulan, sedangkan usia 6-12 bulan adalah 200-400 gram. Pemberian treatment pijat bayi adalah suatu bentuk treatment alternatif terbaik dan murah dalam upaya menaikkan berat badan bayi secara optimal sehingga menambah bobot bayi dan meningkatkan tumbuh kembang anak di kemudian hari. Pijat bayi efektif dalam meningkatkan berat badan, sehingga perlu adanya pemanfaatan pijat tersebut yang dilakukan oleh ibu bayi.

Kata kunci: *Baby massage*; stunting; kenaikan berat badan

Abstract

Indonesia is a developing country where the problem of undernourished children is still high, chronic malnutrition can cause stunting. For this reason, one form of community service is the efforts of educational institutions to carry out activities in the community that are beneficial, one of which is baby massage as a form of preventing stunting in toddlers aged 3-12 months. in Sidowareg Village, Jombang. The method used in community service is to massage babies aged 3-12 months once a week for 6 weeks and carried out continuously and continued independently by the mother at home. This massage is done at least 1 x a day after every bath so that it can increase the baby's weight significantly. The result obtained after massage in infants for 6 weeks showed that, on average, the baby's weight gain increased above average. The baby's weight gain at the age of 3-5 months is between 860 - 940 grams, while the age of 6-12 months is 560-650 grams. This shows that weight gain is very significant with massage compared to normal weight gain, namely infants aged 3-5 months are 500-800 grams/month, while those aged 6-12 months are 200-400 grams. Giving baby massage treatment is a form of the best and cheap alternative treatment in an effort to increase the baby's weight optimally so that it increases the baby's weight and increases the growth and development of children in the future. Baby massage is effective in increasing body weight, so it is necessary to use the massage carried out by the baby's mother.

Keywords: *Baby massage*; stunting; weight gain

PENDAHULUAN

Permasalahan yang masih mengemuka di Indonesia adalah permasalahan gizi pada balita yaitu stunting, dimana keadaan tubuh yang pendek dan sangat pendek hingga

melampaui defisit -2 SD dibawah median panjang atau tinggi badan. yang merupakan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai.¹

Balita stunting memiliki tingkat kematian lebih tinggi dari berbagai penyebab dan terjadinya peningkatan penyakit. Stunting akan mempengaruhi kinerja pekerjaan fisik dan fungsi mental dan intelektual akan terganggu². Hal ini juga didukung oleh Aryastami,2017³ yang menyatakan bahwa stunting berhubungan dengan gangguan fungsi kekebalan dan meningkatkan risiko kematian. Di Indonesia, diperkirakan 7,8 juta anak mengalami stunting, data ini berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF dan memosisikan Indonesia masuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah anak yang mengalami stunting tinggi⁴ Hasil data Riskesdes⁵, secara nasional prevalensi kependekan pada anak umur 2-5 tahun di Indonesia adalah 35,6 % yang terdiri dari 15,1 % sangat pendek dan 20 % pendek.

Desa Sidowareg merupakan salah satu desa di Kecamatan Pulorejo, Kabupaten Jombang menunjukkan peningkatan angka kejadian stunting, yang prevalensi anak pendek dan sangat pendek (TB/U) diatas prevalensi nasional.

Secara umum gizi buruk disebabkan karena asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit infeksi. Terdapat dua kelompok utama zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro⁶. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang menyediakan energi bagi tubuh dan diperlukan dalam pertumbuhan, termasuk di dalamnya adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro merupakan zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh lainnya, misalnya dalam memproduksi sel darah merah, tubuh memerlukan zat besi. Termasuk di dalamnya adalah vitamin dan mineral. Stunting tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja tetapi disebabkan oleh banyak faktor, dimana faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Ada tiga faktor utama penyebab stunting yaitu asupan makan tidak seimbang (berkaitan dengan kandungan zat gizi dalam makanan yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air) riwayat berat lahir badan rendah (BBLR) dan riwayat penyakit⁷. Konsekuensi defisiensi zat gizi makro selama masa anak-anak sangat berbahaya. Kekurangan protein murni pada stadium berat dapat menyebabkan kwashiorkor pada anak-anak dibawah lima tahun. Kekurangan protein juga sering ditemukan secara bersamaan dengan kekurangan energi yang menyebabkan kondisi yang dinamakan marasmus⁸. Protein sendiri memiliki banyak fungsi, diantaranya membentuk jaringan tubuh baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara jaringan tubuh, memperbaiki serta mengganti jaringan yang rusak atau mati, menyediakan asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme.⁴ Pangan dan gizi

merupakan salah satu faktor yang terkait erat dengan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Masyarakat yang terpenuhi kebutuhan dengan mutu gizi seimbang lebih mampu berpartisipasi dalam pembangunan. Masalah pangan dan gizi merupakan masalah yang kompleks dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

Salah satu upaya yang diterapkan dalam upaya pencegahan stunting adalah dengan baby massage. Manfaat baby massage adalah meningkatkan peredaran darah, meningkatkan fungsi koqnitif anak sehingga mampu mencegah stunting. Baby massage juga dapat meningkatkan hormone endorphin sehingga balita merasa nyaman, tenang, juga memperbaiki fungsi vervus vagus sehingga bayi merasa cepat lapar yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi ASI, juga produksi enzim yang dapat membantu mencerna makanan sehingga signifikan dalam meningkatkan berat badan bayi.

Dalam pengabdian masyarakat penulis akan mengajarkan kepada masyarakat untuk melakukan baby massage dalam upaya pencegahan stunting pada balita sehingga tumbuh kembang balita akan optimal sesuai umur

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang ditemukan adalah bayi dengan berat badan kurang dan masuk dalam kategori stunting yang masih menjadi persoalan utama. Tantangan yang factual dan actual adalah pengetahuan masyarakat tentang stunting baik faktor penyebab maupun solusi yang mampu dilaksanakan secara mandiri oleh keluarga maupun masyarakat, sehingga dalam pengabdian masyarakat ini diberikan pengetahuan serta pelatihan tentang massage pada balita dalam pencegahan stunting. Sasaran kegiatan ini adalah Bayi usia 3-12, untuk target adalah mencegah stunting dengan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, menaikkan berat badan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua – anak dan meningkatkan produksi ASI. Sehingga luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah pertumbuhan dan perkembangan , bayi yang optimal sesuai dengan usianya, selain itu luaran pengabdian masyarakat adalah publikasi di jurnal nasional pengabdian masyarakat.

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada ibu-ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan (*Field Observation*) pada bulan januari dilakukan survey data bayi dan screening responden di desa Sidowareg, Kecamatan Pulorejo Kabupaten Jombang dan wawancara mendalam (*Deep Interview*)

dengan responden, kemudian pada bulan pebruari mulai dilakukan massage pada bayi setiap 1 minggu sekali selama 6 minggu dan dilaksanakan secara berkesinambungan serta dilanjutkan secara mandiri oleh ibu dirumah. Massage ini dilakukan minimal 1 x sehari setiap setelah mandi sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara signifikan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2020. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study*. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 20 bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik bayi usia 3-12 bulan di desa Sidowareg Pulorejo Jombang

No	Nama bayi	Jenis kelamin	Usia bayi (bln)	BB bayi (Kg)	Kategori (gizi)
1	Bayi "n"	L	3	7	Kurang
2	Bayi "d"	P	3,5	7	Baik
3	Bayi "f"	P	4	6,5	Baik
4	Bayi "c"	P	4,2	7	Baik
5	Bayi "da"	L	4,5	7	Baik
6	Bayi "i"	P	4,8	6	Kurang
7	Bayi "a"	L	5	6,9	Baik
8	Bayi am"	P	5	6,8	Baik
9	Bayi "k"	P	6,6	8,1	Baik
10	Bayi "t"	L	7	8	Baik
11	Bayi "l"	L	7,6	8,3	Baik
12	Bayi "h"	P	8,4	7,1	Kurang
13	Bayi "z"	L	8,9	8,9	Baik
14	Bayi "s"	P	9	8,5	Baik
15	Bayi "q"	P	9	9	Baik
16	Bayi "p"	L	9	8,6	Baik
17	Bayi "ay"	P	10	9,2	Baik
18	Bayi "fh"	L	10,5	9	Baik
19	Bayi cr"	P	11	9,9	Kurang
20	Bayi "m"	L	11,8	9,4	Baik

Sumber: Data primer, 2021.

Karakteristik bayi di Desa Sidowareg didapatkan jumlah bayi adalah 20 bayi, dengan usia antara 3 bulan sampai 11,8 bulan, dengan jenis kelamin 11 bayi perempuan (55 %) dan laki-laki 9 bayi (45%). Hampir seluruh bayi memiliki kategori berat badan baik sejumlah 17 bayi (85%), dan 3 bayi mengalami gizi kurang (15%).

Tabel 2 Kenaikan berat badan bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pemijatan di desa Sidowareg Pulorejo Jombang.

No	Nama bayi	Kenaikan bb/mgg (%)						Total
		1	2	3	4	5	6	
1	Bayi “n”	100	120	140	120	180	200	860
2	Bayi “d”	120	120	100	200	140	200	880
3	Bayi “f”	140	120	120	140	100	130	750
4	Bayi “c”	120	140	140	200	130	160	890
5	Bayi “da”	120	120	100	200	140	200	880
6	Bayi “r”	140	120	120	140	120	140	780
7	Bayi “a”	120	140	140	120	130	120	770
8	Bayi “am”	140	120	100	110	105	130	705
9	Bayi “k”	100	120	100	110	90	120	640
10	Bayi “t”	90	100	110	100	150	100	650
11	Bayi “l”	100	100	90	100	120	100	610
12	Bayi “h”	100	120	100	100	50	90	560
13	Bayi “z”	100	100	120	100	100	90	610
14	Bayi “s”	90	100	120	100	100	100	610
15	Bayi “q”	100	100	80	100	100	100	580
16	Bayi “p”	100	100	100	120	100	110	630
17	Bayi “ay”	90	100	110	100	120	120	640
18	Bayi “fh”	110	120	100	100	100	90	620
19	Bayi cr”	100	100	110	100	120	100	630
20	Bayi “m”	90	120	100	110	100	100	620

Sumber: Data primer, 2021.

Setelah dilakukan pemijatan pada bayi selama 6 minggu didapatkan hasil kenaikan berat badan yang signifikan yaitu 100% (20 bayi). Pada usia 3-5 bulan kenaikan berat badan bayi antara 705 gram – 890 gram, sedangkan pada usia 6-11,8 bulan sebesar 560 gram – 650 gram.

Dari hasil survey sebelum kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan BB bayi adalah 4 bayi mengalami gizi kurang, dan 16 bayi dengan gizi baik. Dari data tersebut ditemukan adanya bayi yang mengalami gizi kurang sehingga perlu dilakukan massage untuk pencegahan stunting.

Hasil data yang diperoleh setelah dilakukan pemijatan pada bayi selama 6 minggu menunjukkan bahwa, rata-rata berat badan bayi kenaikan berat badannya naik diatas rata rata.

Kenaikan berat badan bayi pada usia 3-5 bulan antara 705 – 890 gram, sedangkan usia 6-12 bulan yaitu 560-650 gram.

Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan berat badan sangat signifikan dengan adanya pemijatan karena peningkatan berat badan normal bayi usia 3 – 5 bulan adalah 500-800 gram/bulan, sedangkan usia 6-12 bulan adalah 200-400 gram¹⁰. Pemberian treatment pijat bayi adalah suatu bentuk treatment alternatif terbaik dan murah dalam upaya menaikkan berat badan bayi secara optimal sehingga menambah bobot bayi dan meningkatkan tumbuh kembang anak di kemudian hari. Pijat bayi secara rutin memang berguna untuk mempertahankan kesehatan bayi. Apalagi karena pijat bayi murah, mudah dan sudah biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan merupakan hal yang baru bagi kultur kita¹¹ mengemukakan bahwa pijat bayi mempunyai efek biokimia dan efek fisik atau klinis bagi tubuh bayi. Bayi bayi dapat mengembangkan komunikasi, mengurangi stres atau tekanan dan mengurangi gangguan sakit atau mengurangi nyeri¹² lebih lanjut juga mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dalam tubuh bayi yang dipengaruhi ketika pemijatan berlangsung, yaitu:

- 1). Aspek emosional, meliputi: a. Menanamkan rasa percaya diri, bebas dan aman, serta seimbang, b. Menanamkan kepercayaan antara orang tua dan anak, c. Mengurangi hormon Kortisol (pemicu stres) dalam aliran darah atau menjaga kestabilannya selama pemijatan, d. Merangsang produksi hormon Endokrin (peredam rasa sakit) sehingga menimbulkan rasa nyaman pada bayi, e. Menjaga kedekatan antara orang tua dan bayi lewat kontak fisik, seperti kontak mata, mencium, membelai lembut, mengusap, dan mengajaknya berbicara; 2). Aspek fisik yang meliputi: a. Melancarkan pencernaan dan pembuangan sehingga bayi terangsang untuk menyusu dengan baik, b. Menghindari sembelit, kolik dan diare, c. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, d. Meningkatkan hormon-hormon pertumbuhan yang dihasilkan oleh kelenjar Pituitari, e. Melancarkan aliran darah dalam tubuh sehingga timbul rasa hangat pada tangan dan kaki, f. Merileksasikan otot-otot dan melenturkan persendian terutama saat bayi meregangkan tubuh untuk memulai lebih banyak gerakan fisiknya, g. Melancarkan pernafasan seperti: mengurangi lendir, mengatasi batuk, flu, infeksi pada telinga, dan gangguan pada hidung. Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10), ini membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin naik sehingga penyerapan makanan lebih baik. Penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu akibatnya produksi ASI akan lebih banyak dan berat badan bayi cepat naik. Bayi yang dipijat juga mengalami penurunan kadar hormone stress karena pijatan pada bayi dapat membuat bayi lebih tenang,

tidak mudah rewel karena capek sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak.⁹ Pemberian perlakuan pijat bayi pada bayi dipandang sangatlah efektif dalam menaikkan berat badan.

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini dapat langsung dirasakan oleh keluarga sasaran, namun yang menjadi kesulitan adalah efektifitas waktu karena ibu balita kadang tidak sesuai jadwal karena banyak kegiatan, sehingga pelaksana harus datang kerumah.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan baby massage pada bayi usia 3-12 bulan di desa sidowareg Pulorejo Jombang didapatkan sejumlah 4 bayi mengalami kurang gizi, dan setelah dilakukan massage rata-rata bayi mengalami kenaikan berat badan yang signifikan sehingga diharapkan balita tersebut dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal. Untuk kegiatan ini hendaknya diterapkan dan dilakukan sebagai salah satu tindakan pencegahan terhadap stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Berhe K, Seid O, Gebremariam Y, Berhe A, Etsay N. Risk factors of stunting (chronic undernutrition) of children aged 6 to 24 months in Mekelle City, Tigray Region, North Ethiopia: An unmatched case-control study. *PLoS One*. 2019;14(6):1–11.
2. Atmarita. Nutrition prob;ems in Indonesia. *Penelit gizi dan makanan*. 2005;28(2).
3. Aryastami, N.K dan Tarigan I. Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Bul Penelit Kesehat*. 2017;45(4):233–40.
4. Hanifah RN, Djais JTB, Fatimah SN. Prevalensi Underweight, Stunting, dan Wasting pada Anak Usia 12-18 Bulan di Kecamatan Jatinangor. *Jsk*. 2019;5(3):3–7.
5. K. Septi Viantri & L. Diah Ayu. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dibawah 5 Tahun. Fakt yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dibawah 5 Tahun [Internet]. 2020;5(2):196. Available from: <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/398/325>
6. Rahmadhita K. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;11(1):225–9.
7. Jiang Y, Su X, Wang C, Zhang L, Zhang X, Wang L, et al. Prevalence and risk factors for stunting and severe stunting among children under three years old in mid-western rural areas of China. *Child Care Health Dev*. 2015;41(1):45–51.
8. Almtsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PTGramedia pustaka utama; 2014.
9. Utami R. Bayi segar berkat ASI eksklusif. Jakarta: PT Elex media komputindo; 2014.
10. Irwansyah I, Ismail D, Hakimi M. Kehamilan remaja dan kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan di Lombok Barat. *Ber Kedokt Masy*. 2016;32(6):209.
11. Irva, S, Hasanah, O dan Woferst R. Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi. *PSIK*. 2014;1(2).
12. Kalsum U. Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pemijatan. *J Keperawatan Indones*. 2014;17(1):25–9.