

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN BERAT
BADAN PADA BALITA USIA 3-5 TAHUN
(Studi Di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri)**

Anggra Sari* Hidayatun Nufus Irma Nurmayanti*****

ABSTRAK

Tercapainya pertumbuhan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Sulistiyawati, 2015, 45). Rangsangan atau stimulasi berupa terapi sentuh dan *massage* akan mempengaruhi peningkatan berat badan. Studi pendahuluan di Desa Blaru peneliti wawancarai 10 ibu balita didapatkan 8/10 (80%) ibu melakukan pemijatan waktu anaknya sakit, 2/10 (20%) melakukan pemijatan anaknya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Pemberian *Massage* Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Usia 3-5 Tahun di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Jawa Timur. Desain penelitian menggunakan *pre-ekprerimental one group-test pra-post test design*. Populasinya adalah seluruh balita berusia 3-5 tahun di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri sebanyak 60 balita dan sampelnya sejumlah 30 balita. Teknik *sampling* dengan *simple random sampling*. Variabel *independen* penelitian ini pemberian *massage* dan variabel *dependen* peningkatan berat badan balita usia 3-5 tahun. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan timbangan berat badan. Analisa datanyan menggunakan uji *paried t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata berat badan balita sebelum di *massage* 15.01 kg, berat badan terendah 11,7 kg dan berat badan tertinggi adalah 17,2 kg. Sesudah di *massage* rata-rata berat badan balita adalah 15,13 kg, berat badan terendah adalah 11.8 kg dan berat badan tertinggi adalah 17,3 kg. Hasil uji statistik *paried T-test* dengan tingkat kesalahan $\alpha : 0,05$ menunjukkan nilai signifikan p (*value*) $0,00 < \alpha$ (0,05), artinya H_1 diterima. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian *massage* terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Kata kunci : berat badan, *massage*, *massage* balita

***EFFECT OF GRANTING MASSAGE ON INCREASING WEIGHT
IN THE YEAR OF AGE 3-5 YEARS
(Study In Blaru Village Sub-District Badas Kediri)***

ABSTRACT

Achieving optimal growth is the result of interaction of various interrelated factors, namely internal factors and external factors (Sulistiyawati, 2015:45). Stimulation of touch and massage therapy will affect weight gain. Preliminary Study in Blaru Village, The researcher interviewed 10 mothers of children under five obtained 8/10 (80%) of mothers doing massage when their children were sick, 2/10 (20%) did massage their children. The purpose of this research is to know the Influence of Massage Giving on Weight Growing at Toddler Age 3-5 Years in Blaru Village Sub-District Badas Kediri Regency East Java. The research design used pre-ekprerimental one group-test pre-post test design. The population all children aged 3-5 years in Blaru Village Badas Kediri Regency as much as 60 children and sample of 30 children, The technique sampling used simple random sampling. The independent variables of this study are the gave of massage and dependent variable the weight gained of children aged 3-5 years. The research instrument used SOP and weight scales. The data analysis used paried t-test. The results of this research shoned that average of the body wight before giving the massage nies 15,01 kg, the lowest weight 11,7 kg and the

highest weight was 17,2 kg. After the massage, the weight of children under five was 15,13 kg, the lowest weight was 11,8 kg and the highest weight was 17,3 kg. The result of paired T-test statistic with error rate $\alpha: 0,05$ shows significant value p (value) $0,00 < \alpha$, so H_1 is accepted. The conclusion of this research, there is influence of giving massage to weight gain at toddler age 3-5 in Blaru Village Badas Sub-District Kediri East Java.

Keywords: weight, massage, toddler massage

PENDAHULUAN

Masa anak adalah masa keemasan sekaligus masa kritis pertumbuhan. Tercapainya pertumbuhan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor internal (ras/etnik, genetik, jenis kelamin, kelainan kromosom) faktor eksternal (lingkungan, sosial ekonomi, nutrisi, kesehatan dan stimulasi (Sulistiyawati, 2015, 53-54). Pertumbuhan berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap perkembangan balita. Berat badan pada saat balita harus diperhatikan. Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik (Chomaria, 2015, 65). Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh zat gizi yang dekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik (Kemenkes RI, 2015, 315). Rangsangan atau stimulasi berupa *massage* juga mempengaruhi peningkatan berat badan. Para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan *massage* menghasilkan perubahan psikologi yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Prasetyo, 201, 30-34).

Profil Kabupaten Kediri sebanyak 3,5% balita mempunyai berat badan kurang, 0,7% balita mempunyai berat badan sangat kurang dan 1,3% balita mempunyai berat badan lebih. Di Pukesmas Badas balita dengan berat badan kurang sejumlah 32 (7.76 %). Desa Blaru merupakan desa dengan jumlah balita dengan berat badan kurang paling banyak yang jumlahnya 8 balita dari 62 balita gizi kurang (12.9 %).

Masalah pertumbuhan pada balita merupakan masalah yang harus

diperhatikan karena dapat mempengaruhi kehidupan atau tahap selanjutnya. Perubahan berat badan pada balita merupakan indikator yang sangat sensitif untuk memantau pertumbuhan dan kesehatan balita sehingga ketika timbul masalah kita harus segera mencari solusinya agar tidak mengalami pertumbuhan yang gagal. Penyebab dari keterlambatan pertumbuhan balita salah satunya adalah kurang aktifnya perilaku orang tua dalam memberikan stimulasi kepada balita dan ketidaktahuan orang tua terhadap pentingnya stimulasi perkembangan dan juga takut terjadi masalah dengan anaknya jika salah memijat (Sulistiyawati, 2014, 60).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan salah satunya dalam menangani masalah pertumbuhan berat badan adalah dengan memberikan KIE kepada ibu tentang *massage*/pemijatan pada balita dan peningkatan pelayanan kesehatan pada kesehatan anak terutama untuk kesehatan balita. Menurut Roesli (2016, 33) salah satu cara mengatasi masalah berat badan adalah dengan memberikan rangsangan dan stimulasi. Stimulasi yang dianjurkan adalah melakukan *massage* pada balita.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *ekperimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2011, 52). Jenis penelitian yang digunakan adalah *one group-test pra-*

post test design, ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi. Kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2011, 53).

HASIL PENELITIAN

1. Berat badan balita sebelum di *massage*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Balita Sebelum Di *Massage*

No	BB
1	14.5
2	15.2
3	14.7
4	15.6
5	16.7
6	16.9
7	13.6
8	17.2
9	15.4
10	14.5
11	16.3
12	16.9
13	14.5
14	16.1
15	17.0
16	16.1
17	16.1
18	12.4
19	13.2
20	14.5
21	11.7
22	14.6
23	15.8
24	14
25	13.8
26	16.3
27	16.5
28	14.6
29	16.1
30	12.4
Rata-rata	15.01

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan, rata-rata berat badan balita sebelum di *massage* adalah 15.01 kg, berat badan terendah adalah 11.7 kg dan berat badan tertinggi adalah 17.2 kg.

2. Berat badan balita setelah di *massage*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Balita Setelah Di *Massage*

No	BB
1	14.6
2	15.3
3	14.8
4	15.7
5	16.8
6	17
7	13.7
8	17.3
9	15.4
10	14.6
11	16.5
12	17.1
13	14.5
14	16.1
15	17.1
16	16.2
17	16.2
18	12.6
19	13.4
20	14.6
21	11.8
22	14.8
23	16.0
24	14.1
25	13.9
26	16.5
27	16.6
28	14.7
29	16.2
30	12.6
Rata-rata	15.13

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata berat badan balita sesudah di *massage* adalah 15.13 kg, berat badan terendah adalah 11.8

kg dan berat badan tertinggi adalah 17.3 kg.

3. Pemberian *massage* terhadap kenaikan berat badan pada anak usia 3-5 tahun

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian *Massage* Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Balita Usia 3-5

No	BB	
	Sebelum	Sesudah
1	14.5	14.6
2	15.2	15.3
3	14.7	14.8
4	15.6	15.7
5	16.7	16.8
6	16.9	17
7	13.6	13.7
8	17.2	17.3
9	15.4	15.4
10	14.5	14.6
11	16.3	16.5
12	16.9	17.1
13	14.5	14.5
14	16.1	16.1
15	17.0	17.1
16	16.1	16.2
17	16.1	16.2
18	12.4	12.6
19	13.2	13.4
20	14.5	14.6
21	11.7	11.8
22	14.6	14.8
23	15.8	16.0
24	14	14.1
25	13.8	13.9
26	16.3	16.5
27	16.5	16.6
28	14.6	14.7
29	16.1	16.2
30	12.4	12.6
Rata-rata	15.01	15.13
Sig. (2-tailed) 0.00		

Sumber Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sejumlah 27 responden mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji statistik

paired T-test dengan tingkat kesalahan α : 0,05 dengan bantuan *software* SPSS didapatkan hasil nilai p (*value*) $0,00 < \alpha$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *massage* terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 tahun di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri.

PEMBAHASAN

1. Berat badan balita sebelum *massage*

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata berat badan balita sebelum di *massage* adalah 15.01 kg, dengan berat badan terendah 11.7 kg dan tertinggi 17.2 kg. Berat badan balita tersebut tergolong dalam kategori berat badan normal. Faktor yang mempengaruhi berat badan pada balita sebelum di *massage* adalah jenis kelamin.

Menurut peneliti jenis kelamin pada balita dapat mempengaruhi kenaikan berat badan, karena anak perempuan sangat berbeda dengan anak laki-laki. Pada anak laki-laki cenderung berat badanya lebih susah naik bila dibandingkan dengan anak perempuan. Pada anak laki-laki aktivitasnya juga semakin banyak bila dibandingkan dengan anak perempuan sehingga dapat berpengaruh pada berat badannya.

Menurut teori jenis kelamin dapat mempengaruhi fungsi reproduksi, pada anak perempuan lebih cepat berkembang dari pada anak laki-laki. (Sulistyawati, 2015, 55)

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi berat badan adalah usia pada balita hampir setengahnya berusia 5 tahun.

Menurut peneliti pada setiap tahapan pertumbuhan pada balita salah satunya dipengaruhi oleh usia, karena setiap bulannya usia bertambah begitupun dengan berat badan yang selalu bertambah. Sesuai dengan KMS berat badan balita pada usia 3-5 tahun akan

mengalami kenaikan berat badan sebesar 200 gram pada setiap bulannya (Buku KIA, 2014, 68).

Faktor yang ketiga yang dapat mempengaruhi berat badan adalah faktor pekerjaan ibu yang sebagian besar berprofesi sebagai IRT.

Menurut peneliti kenaikan berat badan pada balita ditunjang oleh ibu balita karena sebagian besar ibu adalah ibu rumah tangga sehingga mereka sering berinteraksi dengan balitanya. Interaksi yang baik antara ibu dan balita akan dapat memberikan stimulasi yang dapat mempercepat pertumbuhan berat badan pada balita.

Menurut teori tentang interaksi ibu dan anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Ibu rumah tangga lebih sering berinteraksi dengan anaknya, pada saat dimandikan akan disertai dengan sentuhan lembut (pijatan lembut), hal ini dapat merangsang pertumbuhan balita terutama pada peningkatan berat badan balita (Kemenkes, 2015, 325).

2. Berat badan balita sesudah di *massage*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa menunjukkan, rata-rata berat badan balita sesudah di *massage* adalah 15.13 kg, dengan berat badan terendah 11.8 kg dan tertinggi 17.3 kg. Berat badan balita tersebut mengalami kenaikan dari berat badan awal. Kenaikan berat badan pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi berat badan pada balita sesudah di *massage* adalah nutrisi pada balita.

Menurut peneliti pada balita sesudah di *massage* nafsu makannya akan meningkat dan fungsi sistem pencernaan semakin baik, terutama dalam penyerapan sari-sari makanan sehingga peningkatan berat badan balita meningkat sesuai dengan yang diharapkan. *Massage* akan lebih bermanfaat apabila dilakukan ibu/ayah

disertai dengan penyaluran kasih sayang pada balita nya.

Menurut teori aktifitas *massage* akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (1989) menunjukkan bahwa pada balita yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik (Roesli, 2016, 36).

Faktor yang kedua yaitu adanya hormon *adrenalin*. Menurut peneliti kenaikan berat badan selain dipengaruhi oleh saraf otak ke-10 dipengaruhi juga oleh hormon *adrenalin* yang dapat mengurangi rasa stress sehingga membuat balita lebih tenang sehingga balita mudah lapar dan nafsu makanya menjadi baik.

Menurut teori pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (*adrenalin*, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon *adrenalin* (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG (Roesli, 2016, 45).

Faktor yang ketiga yaitu pengaruh dari hormon *endorphine*. Menurut peneliti dengan di *massage* balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon *endorphine* sehingga balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di *massage* dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik.

Menurut teori pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical betha-endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan. Pijat sebagai vasodilatasi pembuluh darah, aliran darah lancar asupan nutrisi tersebar baik

keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang selain itu *massage* dapat merangsang sel – sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman). Dan dapat Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak (Roesli, 2016, 46)

3. Pengaruh pemberian *massage* terhadap

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 27 responden mengalami kenaikan berat badan dan 3 responden berat badanya tetap, hasil perhitungan dengan analisis statistik dengan *paired t-test* nilai p (*value*) $0.00 < \alpha$ (0.05). Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik ada pengaruh yang signifikan pemberian *massage* terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 tahun.

Menurut peneliti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *massage* terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 tahun, terlihat dari adanya perubahan yang signifikan antara berat badan sebelum di *massage* dan berat badan sesudah di *massage*, yang dimana hampir seluruhnya berat badan balita sesudah di *massage* akan membuat rasa nyaman (relaksasi) dan mengantuk (cepat tertidur). Sehingga dapat merangsang nervus vagus yang menyebabkan kualitas tidur balita dan nafsu makannya menjadi lebih baik, yang menjadi faktor pendukung yang mempengaruhi *massage* terhadap peningkatan berat badan balita.

Hal ini sesuai dengan pendapat beberapa beberapa para ahli, bahwa balita yang di *massage* teratur mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10). Sebab, proses sentuhan akan menyebabkan naiknya kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik dan balita merasa cepat lapar dan lebih sering minum. (Roesli, 2016, 48).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Menurut penelitian T.Field dan Scafidi (1986 dan 1990) dari universitas miami, AS tentang intervensi terapi *massage* balita menunjukkan bahwa pada 20 balita prematur (berat badan 1.280 dan 1.176 gr), yang di *massage* selama 3 kali 15 menit selama 10 hari, terjadi kenaikan berat badan 20% - 47% per hari, lebih dari yang tidak di *massage* dan terhadap balita cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan yang di *massage* selama 15 menit sebanyak 2 kali seminggu untuk masa enam minggu menunjukkan kenaikan berat badan yang lebih dari balita kontrol (Roesli, 2016, 37).

Hasil penelitian Yori Rahmi (2012), penelitian ini menggunakan rancangan *pre experimental one group pretest-posttest*. Pengukuran ini dilakukan dengan mencatat berat badan bayi sebelum dilakukan terapi pijat dan berat badan setelah 5 hari berturut-turut dilakukan terapi pijat. Hasil uji statistik yang digunakan adalah *T-Test dependent (paired t-test)*. Hasil uji statistik dengan analisa bivariat menunjukkan terdapat perubahan berat badan yang bermakna ($p=0,000$). Hal ini berarti bahwa pijat berpengaruh dalam meningkatkan berat badan bayi prematur (Yori Rahmi 2012, 5).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Berat badan balita sebelum di *massage* sebagian besar berat badannya normal di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Jawa Timur.
2. Berat badan balita sesudah di *massage* sebagian besar mengalami kenaikan berat badan di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Jawa Timur.
3. Ada pengaruh pemberian *massage* terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Saran

1. Bagi Orang Tua Balita
Diharapkan pada orang tua dapat melakukan stimulasi-stimulasi yang dapat mendukung pertumbuhan anaknya, salah satunya dengan memberikan *massage* pada balita sebelum mandi setiap hari sehingga dapat meningkatkan berat badan balita.
2. Bagi Bidan
Diharapkan bidan desa dapat memberikan KIE pada semua ibu balita untuk melakukan *massage* balita pada kegiatan taman posyandu dan kunjungan nifas sehingga bisa membantu dalam meningkatkan pertumbuhan balita dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan sejahtera khususnya pada kesehatan anak.
3. Bagi STIKES ICME
Diharapkan perpustakaan menambah buku-buku dengan edisi yang terbaru dan lebih banyak lagi koleksi bukunya terutama buku-buku tentang *massage* dan metodologi penelitian serta dosen dapat melakukan pengabdian masyarakat khususnya tentang *massage* pada balita.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel, jenis dan metode penelitian yang berbeda misalnya variabel pemberian *massage* terhadap pertumbuhan pada balita dengan metode *true eksperimen*.

KEPUSTAKAAN

- AIPKIND., 2014. *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*, AIPKIND : Jawa Timur
- Chomaria, N., 2015. *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*, Cinta : Surakarta
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri., 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2014. *Profil Kesehatan Jawa Timur*

Faizah, M., 2016. *The Proviton Of Massage On Sleep Quality Of Preschool Children*

Kementrian Kesehatan RI., 2014. *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jawa Timur: AIPKIND.

Kementrian Kesehatan RI., 2015. *Profil Data Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

Nursalam., 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.

Prasetyo., 2013. *Teknik – teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanfaatannya*. Jogjakarta: Diva press

Rahmi, Y., 2012. *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

Roesli, U., 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. PT.Trubus Agriwidya, Jakarta

Sulistiyawati, A., 2015. *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*, Salemba Medika : (3-6) Year Old, Stikes ICMe, Jombang Indonesia. Jakarta