

## **Pengaruh *Baby Massage* terhadap Peningkatan Nafsu Makan dan Tidur Berkualitas pada Balita Usia 1-5 Tahun**

Henny Sulistyawati<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Fakultas Vokasi

ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author\* : [henny.gadang@gmail.com](mailto:henny.gadang@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Baby Massage yang dilakukan pada balita banyak sekali manfaatnya, salah satunya bisa meningkatkan pertumbuhan. Baby massage yang dilakukan pada balita bisa membantu lebih rileks, sehingga menurunkan stress dan tekanan yang menunjang produksi imun tubuh lebih baik. Hal ini terjadi ketika balita dipijat akan merasakan rileks dan mudah untuk tidur, selain itu baby massage meningkatkan kerja system pencernaan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Baby massage bisa meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi. Sehingga ketika ibu ingin meningkatkan sentuhan fisik seperti belaian, pelukan dan pijatan lembut serta menambah erat ikatan kasih sayang antara ibu dan balita, ibu harus mengetahui dan memahami teknik pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh baby massage terhadap peningkatan nafsu makan dan tidur yang berkualitas pada balita usia 1-5 tahun. Metode penelitian digunakan analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua ibu yang mempunyai balita usia 1-5 tahun. Penelitian dilakukan dengan melakukan baby massage pada balita usia 1-5 tahun selama 3 bulan dan dilaksanakan secara berkesinambungan serta dilanjutkan secara mandiri oleh ibu dirumah, harapannya bisa meningkatkan nafsu makan, menambah berat badan serta kualitas tidur. Hasil yang didapatkan setelah pemijatan pada balita selama 3 bulan menunjukkan, setelah dilakukan pemijatan nafsu makan meningkat 20% menjadi 75%, nafsu makan tetap 45% turun 25% dan nafsu makan menurun 35% menjadi 0%. Sedangkan lama waktu tidur setelah dilakukan baby massage pertambahan rata-rata lama waktu tidur pada balita 1-3 tahun sebesar 107 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur balita 4-5 tahun sebesar 90 menit. Hal ini menunjukkan bahwa baby massage sangat berpengaruh untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita.

**Keyword:** *Baby Massage*, Nafsu Makan, Tidur Berkualitas, Balita

### ***The Effect of Baby Massage on Increasing Appetite and Quality Sleep in Toddlers Aged 1-5 Years***

#### **ABSTRACT**

*There are many benefits to baby massage for toddlers, one of which is increasing growth. Baby massage given to toddlers can help them relax more, thus reducing stress and pressure which supports better body immune production. This happens when a toddler is massaged, he will feel relaxed and find it easy to sleep, apart from*

*that, baby massage improves the work of the digestive system so that it can increase appetite. Baby massage can improve the affectionate relationship between mother and baby. So when mothers want to increase physical touch such as caresses, hugs, and gentle massages and increase the bond of affection between mother and toddler, mothers must know and understand baby massage techniques. This study aims to find out whether there is an effect of baby massage on increasing appetite and quality sleep in toddlers aged 1-5 years. The research method used was analytical with a cross-sectional design. The research population was all mothers who had toddlers aged 1-5 years. The research was carried out by giving baby massages to toddlers aged 1-5 years for 3 months and carried out continuously and continued independently by the mother at home, with the hope that it could increase appetite, weight, and sleep quality. The results obtained after massaging toddlers for 3 months showed that after the massage, appetite increased by 20% to 75%, appetite remained at 45%, decreased by 25% and appetite decreased by 35% to 0%. Meanwhile, the amount of sleep time after baby massage increases the average sleep time for toddlers 1-3 years old by 107 minutes, while the average sleep time for toddlers 4-5 years old is 90 minutes. This shows that baby massage is very influential in increasing toddlers' appetite and sleep quality.*

**Keywords:** *Baby Massage, Appetite, Quality Sleep, Toddlers*

## **A. PENDAHULUAN**

Setiap orang tua mendambakan tumbuh kembang yang optimal pada anaknya. Proses tumbuh kembang pada anak bisa berlangsung secara alami sesuai dengan keadaannya. Tumbuh kembang mencakup dua istilah yang berbeda namun saling berkaitan yang disebut pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merupakan bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler yang berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat dianalisa, sebagai proses pematangan (Diniyati & Aulia, 2020). Salah satu kelompok rentan gizi yang disebutkan di ilmu gizi yaitu Balita. Balita mengalami pertumbuhan yang lumayan pesat dan memerlukan asupan gizi dengan jumlah yang besar. Perlu semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sesuai antara jumlah dengan kebutuhannya untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada seorang bayi. Kebutuhan gizi balita tidak akan terpenuhi jika balita mengalami masalah kesulitan makan. Kesulitan makan pada anak salah satunya dipengaruhi oleh kehilangan nafsu makan. Salah satu gangguan tumbuh kembang yang terjadi adalah karena adanya gangguan nafsu makan pada anak (Giri Indah P & Aoulia, 2019).

Berdasarkan Penelitian (Roslesmana, 2015) didapatkan hasil pada kelompok pijat frekuensi tinggi terjadi peningkatan anak yang memiliki nafsu makan baik

yaitu sebanyak 44,44 % ( $P = 0,0001$ ). Pada kelompok pijat frekuensi rendah terjadi penurunan anak yang mengalami nafsu makan baik yaitu sebanyak 16,7% ( $P = 0,952$ ). Sesuai hasil *survei* pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Oktober 2023 di Desa Tambakrejo Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang, dengan tehnik wawancara pada bidan puskesmas dan ibu yang mempunyai balita usia 1-5 tahun dengan masalah nafsu makan. Diperoleh hasil total seluruh balita yang berusia 1-5 tahun berjumlah 50 balita, dengan melihat kartu KMS balita yang berusia 1-5 tahun yang berada pada garis kuning merupakan kategori gizi kurang sebanyak 35 balita dengan mengajukan 3 pertanyaan kepada orang tua balita yang meliputi (masalah yang sering terjadi terkait nafsu makan, porsi makan dan frekuensi makan) didapatkan hasil 30 balita tidak nafsu makan, sekali makan terkadang tidak habis, dan frekuensi makan tidak teratur, 5 balita yang suka bermain dan disuruh makan sulit. Ibu yang memijat anaknya berjumlah 15 orang, sedangkan ibu yang belum pernah memijat anaknya berjumlah 35 orang.

Nafsu makan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya dari factor internal yaitu hipotalamus, hormone dan peptide saluran pencernaan serta terjangkitnya anak dengan infeksi cacing dan kebiasaan (Amaliyah, 2017). Sedangkan faktor eksternal yaitu nafsu makan menurun dikarenakan bentuk makanan yang tidak menarik, orang tua salah menyajikan variasi makanan, serta anak yang mulai aktif dengan bermain seperti anak usia Todler (1-3 tahun), pola makan, seperti frekuensi dan episode makan, pemilihan akan makanan rendah atau tinggi lemak, kandungan energi dari makanan yang dikonsumsi, kecocokan terhadap suatu diet, keragaman makanan yang dikonsumsi (Suharyanto, 2019)(Amaliyah, 2017). Kondisi nafsu makan juga dipengaruhi oleh stimulus internal, misalnya hal-hal yang menyertai kondisi emosional tertentu (Simanungkalit, 2020). Dengan berkurangnya nafsu makan dapat berdampak pada penurunan berat badan yang tidak disengaja (Suprayoga, 2021). Keluhan yang seringkali terjadi pada balita yaitu anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, mau minum saja, diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah-marah bahkan mengamuk (Roslesmana, 2015).

Penatalaksanaan untuk meningkatkan nafsu makan balita, para orang tua biasanya berupaya dengan berbagai cara diantaranya, farmakologis: memberi anak vitamin penambah nafsu makan, non farmakologis: konsultasi dengan petugas kesehatan, memberi terapi herbal, PMT (pemberian makanan tambahan), pendekatan psikologis (Amaliyah, 2017). Berkurangnya Nafsu makan dapat dicegah atau dihindari karena keberadaannya yang dipengaruhi oleh otak dan kebiasaan. Disebutkan bahwa memijat si kecil secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan si kecil, seperti hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan

makanan. Pada bayi yang dipijat, produksi kedua hormon ini meningkat sehingga penyerapan makanan dan nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang meningkat kemudian akan membuat berat badannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas *nervus vagus* (saraf otak ke-10) / saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan) untuk mendorong makanan ke seluruh pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar. Tentunya bila pijat bayi (*baby massage*) dilakukan dengan baik dan dengan tehnik yang benar (Amaliyah, 2017).

Baby massage merupakan pijatan yang diberikan pada bayi secara lembut dan berirama. Jika dilakukan secara rutin dapat menstimulasi sistem organ dan motoric bayi. Melakukan baby massage secara rutin dapat membuat bayi menjadi lebih nyaman, tidur nyenyak, dan jarang sakit. Bayi juga menjadi lebih riang dan jarang rewel sesuai dengan pencegahan tantrum (Murni, 2017). Sentuhan pijat pada jaringan otot, peredaran darah bisa menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ. Salah satu organ yang bisa dimaksimalkan adalah organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi dapat membuat terjalinnya ikatan kejiwaan atau hubungan batin ibu dan anak. (Roslesmana, 2015). Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain. Pencernaan lebih baik, jarang sembelit maupun diare. Memperlancar peredaran darah dan otot-otot bayi lebih kuat.

Sebagai petugas kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat membantu orang tua dalam memepertahankan status gizi balita dalam tingkat normal dan meningkatkan status kesehatan balita kurang nafsu makan atau masalah makan dengan cara memberikan intervensi, sehingga diharapkan nantinya dapat terjadi perbaikan kesehatan pada balita. Bidan seyogyanya dapat memberikan informasi lain terkait cara penanganan balita dengan nafsu makan kurang atau masalah makan salah satunya mengenai pijat bayi (*baby massage*) agar orang tua mempunyai pilihan yang lain dalam mengatasi masalah makan pada anaknya. Bidan dapat memberikan arahan yang tepat kepada orang tua agar tertarik untuk melakukan pijat bayi (*baby massage*) kepada anaknya dalam kehidupan sehari-hari dan rutin melakukannya serta untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan/ perkembangan pada balita. Fenomena yang ada tersebut menarik perhatian peneliti dan mengingat pentingnya peran bidan sebagai pendidik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Baby Massage Terhadap Peningkatan Nafsu Makan dan Tidur Berkualitas pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang".

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua ibu yang mempunyai balita usia 1-5 tahun. Penelitian ini berlokasi di Wilayah Kerja Tambakrejo Kabupaten Jombang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2023-Januari 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Kepala Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang yang tembusannya ke Desa Tambakberas, setelah mendapat izin, kemudian responden diberi penjelasan maksud dan tujuan dari penelitian ini. Bila bersedia menjadi responden selanjutnya responden menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP Baby Massage, Timbang Berat Badan serta Buku KIA/Lembar Observasi.

## C. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian dengan sasaran ibu yang mempunyai balita usia 1-5 tahun di desa Tambakrejo wilayah kerja puskesmas tambakrejo Kabupaten Jombang yang dilaksanakan selama 3 bulan. Hasil dari penelitian setelah dilakukan baby massage dengan kegiatan awal adalah penyuluhan yang bertujuan untuk menambah informasi dan pengetahuan kepada masyarakat terutama ibu-ibu tentang pentingnya baby massage pada balita kemudian dilanjutkan melakukan baby massage ke balita serta mengajari ibu untuk bisa melakukan baby massage dirumah agar nafsu makan balita meningkat dan mendapatkan tidur yang berkualitas. Berikut disajikan hasil kegiatan;

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Balita usia 1-5 tahun

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-Laki	16	40
2	Perempuan	24	60
	Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 balita (40%) dan berjenis kelamin perempuan 24 balita (60%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia pada Balita

No	Usia (tahun)	Frekuensi	%
1	1-3 tahun	23	57.5
2	4-5 tahun	17	42.5
	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang yang usia 1-3 tahun sebanyak 23 balita (57,5%) dan usia 4-5 tahun sebanyak 17 balita (42,5%).

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Rata-rata berat badan bayi dan lama waktu tidur sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage*

No	Kelompok Variabel	Mean	
		Sebelum	Sesudah
1	Berat Badan Balita		
	1-3 tahun	13962	14637
	4-5 tahun	14681	15146
2	Lama Tidur		
	1-3 tahun	753	860
	25-36 bulan	643	733

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 3 diketahui bahwa pada sebelum dilakukan terapi baby massage rata-rata berat badan balita usia 1-3 tahun yang awalnya 13962 gram meningkat menjadi 14637, dan berat badan balita usia 4-5 tahun 14681 gram meningkat menjadi 15146 gram. Lama waktu tidur sebelum dilakukan baby massage pada usia 1-3 tahun 753 menit dan setelah dilakukan baby massage meningkat menjadi 860menit, usia 4-5 tahun semula hanya 643 menit meningkat menjadi 733 menit.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skor Nafsu Makan Balita sebelum dilakukan *baby massage*

No	Nafsu Makan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Meningkat	8	20	30	75
2	Tetap	18	45	10	25
3	Menurun	14	35	0	0
	Total	40	100	100	40

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang yang Nafsu Makan Meningkat sebelum dilakukan baby massage sebanyak 8 balita (20%), nafsu makan tetap 18 balita (45%), nafsu makan menurun sebanyak 14 balita (35%) dan sesudah dilakukan baby massage nafsu makan meningkat hingga 30 balita (75%) nafsu makan tetap turun menjadi 10 balita (25%).

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan pada table diatas sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu balita yang berusia 1-5 tahun. Rentang usia tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat pada otak manusia. Pada akhir tahun kedua perkembangan otak akan melambat dengan sendirinya. Hal ini dikarenakan menurunnya kebutuhan nutrisi dan nafsu makan, serta mulai timbulnya sifat memilih-milih makanan pada usia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini Pada kelompok pijat balita sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60%), dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki (40%), menurut (Sa'diyah, 2019) tidak terdapat perbedaan bermakna antara pola tidur dengan jenis kelamin anak perempuan dan laki-laki. Berbeda dengan kurva

pertumbuhan berat badan pada bayi laki-laki lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan (Utami et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada penambahan rata-rata berat badan usia 1-3 tahun sebelum dan sesudah dilakukan baby massage sebesar 675 gram, sedangkan usia 4-5 tahun mengalami penambahan berat badan sebesar 465 gram. Hal ini sesuai dengan penelitian (NURSEHA & LINTANG, 2022) penambahan berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 625 gram, sedang penambahan rata-rata berat badan pada kelompok kontrol sebesar 335 gram. Didukung dengan penelitian (Sadiman & Islamiyati, 2019) hasil penelitian menunjukkan berat badan bayi pada kelompok perlakuan dari sebelum dilakukan pemijatan sebesar 6.673,9 gram menjadi 7.195,7 gram dengan pemijatan bayi selama empat minggu dengan standar deviasi sebesar 935,4. Menurut (Sulistyawati et al., 2023) Penambahan berat badan normal pada balita usia 1-5 tahun bulan yaitu sebanyak 0,2 kg/bulan hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Sehingga perlunya dilakukan penyuluhan kepada seluruh masyarakat tentang manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sebaiknya pemijatan dilakukan oleh tenaga profesional yang telah mendapatkan pelatihan tentang pijat bayi mengingat di masyarakat umum masih banyak nya pijat bayi dilakukan oleh dukun bayi berdasarkan ilmu turun temurun.

Pada Hasil penelitian diketahui bahwa penambahan rata-rata lama waktu tidur pada balita 1-3 tahun sebesar 107 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur balita 4-5 tahun bulan sebesar 90 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Utami et al., 2019), tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan di wilayah kerja Dinas Kesehatan kota Sukabumi, yang menyebutkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi sebesar meningkat 1.80 jam. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Utami et al., 2019) yang menyatakan bahwa penambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 80,7 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 53,9 menit. Menurut (Yunita & Surayana, 2021) Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya baik artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Nurseha & Lintang, 2022).

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur yang buruk selain ditunjukkan oleh jumlah jam

tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari dan waktu terjaga yang lebih dari 30 menit setiap kali terbangun (Nuryanti, 2020). Berdasarkan pada tabel diatas Skor Nafsu Makan meningkat sebelum dilakukan baby massage sebanyak 8 balita (20%) dan setelah dilakukan baby massage meningkat menjadi 30 balita (75%), sedangkan nafsu makan tetap sebelum dilakukan baby massage sebanyak 18 balita (45%), setelah dilakukan baby massage nafsu makan tetap menurun menjadi 10 balita (25%), nafsu makan menurun sebelum dilakukan baby massage sebanyak 14 balita (35%), setelah dilakukan baby massage menjadi 0 (tidak ada).

Penelitian (Roslesmana, 2015) membuktikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan masukan makanan, perkembangan, dan aktivitas nervus vagus yang lebih baik, sehingga anak yang dipijat mengalami peningkatan nafsu makan yang berdampak pada berat badan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan anak yang tidak dipijat. (Sulistiyawati, 2021) menyebutkan bahwa anak yang dipijat akan mengalami peningkatan nafsu makan sebesar 0,5-1 sendok makan (Amaliyah, 2017) menyatakan bahwa pijat pada bayi akan memberikan efek positif kepada anak yaitu memperlancar peredaran darah dan sistem pencernaan, sehingga akan berdampak pada intake makan anak yang akan meningkat. (Angeline Pieter, 2021) menyatakan bahwa pemijatan yang dilaksanakan secara teratur pada bayi dengan urutan yang tepat dapat menyebabkan terjadinya potensial aksi saraf yang merangsang nervus vagus yang kemudian akan merangsang peningkatan peristaltik usus sehingga terjadi peningkatan pengosongan lambung dan anak cepat merasa lapar. Menurut peneliti balita yang dilakukan baby massage mempunyai pengaruh terbesar untuk meningkatkan nafsu makan pada anak, dikarenakan setelah dilakukan baby massage balita akan mengalami rileksasi, istirahat, kenyamanan sehingga tubuh yang awalnya merasa capek karena pada usia balita yang masih aktif untuk bermain menjadikan tubuh menjadi segar kembali dan secara otomatis balita akan merasa cepat lapar.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian pengaruh baby massage terhadap peningkatan nafsu makan dan tidur yang berkualitas pada balita usia 1-5 tahun di Desa Tambakrejo Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang dapat disimpulkan bahwa penambahan berat badan pada balita yang dilakukan baby massage sebesar 675 gram pada usia 1-3 tahun, sedangkan pada usia 4-5 tahun mengalami pertambahan berat badan sebesar 465 gram. Untuk kualitas tidur pada balita usia 1-3 tahun mengalami pertambahan waktu sebanyak 107 menit, sedangkan pada usia 4-5 tahun sebanyak 90 menit. Nafsu Makan Meningkat sebanyak dari 8 balita menjadi 30 balita, sedangkan nafsu makan tetap menjadi turun dari 18 balita turun menjadi 10 balita, sedangkan nafsu makan menurun sudah tidak ada. Sehingga baby



massage mempunyai pengaruh besar terhadap peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita. Baby Massage sangat bermanfaat untuk pertumbuhan bayi, maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan pelatihan atau demonstrasi tentang Baby Massage agar orang tua bisa melakukan dirumah.

## 2. Saran

Saran kepada Bidan(Tenaga Kesehatan), untuk selalu memberikan pelatihan atau demosntrasi tentang melakukan baby massage dirumah serta memberikan motivasi kepada orang tua agar balitanya dilakukan baby massage minimal 1 bulan sekali dan menjelaskan manfaat dilakukan baby massage pada balita, bagi orang tua balita agar bisa bekerjasama atas rencana dari bidan (tenaga kesehatan) untuk meminimalkan stunting.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, Z. (2017). *Efektivitas Pijat Bayi (Baby Massage) terhadap Nafsu Makan pada Balita Gizi Kurang Usia 1-3 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sidoarjo*. 18(5), 613–626.
- Angeline Pieter, D. dan T. P. E. S. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Diniyati, L. S., & Aulia, A. A. (2020). *Stimulasi Nafsu Makan Balita Dengan Pijat Bayi di Kampung Cijulang*. 2, 21–25.
- Dr. Masganti Sit, M. A. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama*. In *Yogyakarta: Gava Media*.
- Giri Indah P, I., & Aoulia, F. (2019). *Periodesasi Perkembangan Pada Masa Bayi*. *Eprints.Ums*, 1(152071000012), 16.
- Murni. (2017). *Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun*. III, 19–33.
- Nurseha, N., & Lintang, S. S. (2022). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu*. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Nuryanti, L. (2020). *Psikologi anak*. *Jakarta: Indeks*, 17–45.
- Roslesmana, I. N. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Nafsu Makan Anak Usia 6-24 Bulan Di Daerah Endemik GAKY, Desa Ngargosoka, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sa'diyah, K. (2019). *Analisis Aspek-Aspek Perkembangan Bayi dan Urgensi Peran Orang Tua Terhadap Masalah-Masalah Bayi*. *Jurnal Kariman*, 7(2), 315–328. <https://doi.org/10.52185/kariman.v7i2.113>
- Sadiman, S., & Islamiyati, I. (2019). *The Effectiveness of Baby Massage Against Increased Weight, Long sleep Time and Smooth Bowel Movements*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9–16.
- Simanungkalit, H. M. (2020). *Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan*

- Balita Usia 1 Tahun. *Media Informasi*, 15(2), 96–100.  
<https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.360>
- Suharyanto, A. (2019). *Perkembangan Psikologi pada Bayi*.
- Sulistiyawati, H. (2021). Solus Per Aqua (SPA) Massage to Reduce Complaints During the Period Postpartum at Mombykids Village Sambong Dukuh District Jombang Regency Jombang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(1), 094–100. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.art.p094-100>
- Sulistiyawati, H., Setiyaningsih, F. Y., Mildiana, Y. E., Permatasari, R. D., Isro'aini, A., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 38–41.  
<https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>
- Suprayoga, H. (2021). *Capaian, Tantangan dan Peluang Pelaksanaan Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting Tahun 2018-2024*. 1–24. 1–24.
- Utami, S., Rusmi, K., & Gamayani, U. (2019). Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 371–380.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–22.  
<https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>