

Pengaruh Pemberian Pijat Tuina Terhadap Nafsu Makan dan Berat Badan pada Balita (Literature Review)

The Effect of Tuina Massage on Appetite and Body Weight in Toddlers (Literature Review)

Anisa Widhianti Kusuma Wardani^{1*} & Reny Retnaningsih²

^{1*,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang, Indonesia

Disubmit: 13 Juni 2025; Diproses: 15 Juni 2025; Diaccept: 17 Juli 2025; Dipublish: 30 Juli 2025

*Corresponding author: E-mail: anisawidhianti478@gmail.com

Abstrak

Balita ialah kelompok usia rentan pada gangguan pertumbuhan akibat kurangnya asupan gizi. Salah satu penyebab utama adalah rendahnya nafsu makan. Pijat Tuina, sebagai metode terapi komplementer dari pengobatan tradisional Tiongkok, diketahui mampu merangsang titik-titik meridian tubuh yang berhubungan dengan sistem pencernaan dan metabolisme. Studi ini mempunyai tujuan demi mengetahui dampak pijat tuina pada meningkatnya nafsu makan serta berat badan untuk balita berdasarkan temuan studi terdahulu. Artikel ini merupakan tinjauan literatur dengan pendekatan naratif, menelaah 10 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024. Literatur yang dikaji mencakup subjek balita usia 1–5 tahun dengan nafsu makan rendah. Sebagian besar studi menunjukkan bahwa pijat tuina berdampak signifikan pada meningkatnya nafsu makan serta berat badan balita. Teknik yang digunakan mencakup tekanan, gesekan, dan stimulasi titik-titik tertentu di perut, punggung, kaki, dan tangan. Intervensi dengan durasi minimal 6 hari dan frekuensi 3 kali per minggu menunjukkan hasil paling konsisten. Selain peningkatan nafsu makan, beberapa studi juga mencatat peningkatan kualitas tidur dan status gizi balita. Pijat tuina terbukti memiliki pengaruh positif terhadap nafsu makan dan berat badan balita. Teknik ini dapat digunakan sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diterapkan dalam layanan kesehatan anak. Penelitian lebih lanjut dengan desain acak terkontrol dan protokol intervensi yang terstandar diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah

Kata Kunci: Berat badan; Nafsu Makan; Pijat Tuina

Abstract

Toddlers are an age group vulnerable to growth disorders due to lack of nutritional intake. One of the main causes is low appetite. Tuina massage, as a complementary therapy method from traditional Chinese medicine, is known to stimulate the body's meridian points related to digestion and metabolism. This study aims to determine the impact of tuina massage on increasing appetite and body weight for toddlers based on the findings of previous studies. This article is a literature review with a narrative approach, reviewing 10 scientific articles published between 2019 and 2024. The literature reviewed included subjects aged 1-5 years with low appetite. Most of the studies showed that tuina massage had a significant impact on increasing the toddler's appetite and weight gain. The techniques used include pressure, friction, and stimulation of specific points on the abdomen, back, legs, and hands. Interventions with a minimum duration of 6 days and a frequency of 3 times per week showed the most consistent results. In addition to improved appetite, some studies have also noted improvements in sleep quality and nutritional status of toddlers. Tuina massage has been shown to have a positive influence on toddlers' appetite and weight. This technique can be used as an adjunctive therapy that is safe and easy to implement in pediatric health services. Further studies with randomized controlled designs and standardized intervention protocols are needed to strengthen the scientific evidence.

Keywords: Appetite; Body Weight; Tuina massage

PENDAHULUAN

Balita ialah individu ataupun sekelompok individu dalam sebuah lingkungan yang memiliki rentang usia spesifik. Usia balita dikategorikan dalam tiga, meliputi bayi dengan usia 0-2 tahun, batita usia 2-3 tahun, dan anak pra sekolah dengan usia lebih dari 3-5 tahun. Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), usia 0-60 bulan digolongkan kelompok balita (Hariani, 2024).

Pada usia balita ini, terutama pada kelompok usia batita (2-3 tahun) termasuk kedalam konsumen pasif. Konsumen pasif ini merupakan suatu keadaan dimana anak akan mendapatkan makanan yang telah disediakan oleh ibunya. Pada usia ini, perkembangan dalam masa batita semakin cepat lajunya daripada masa pra sekolah. Namun, organ pencernaan balita belum bekerja secara optimal dalam mengeluarkan enzim dan cairan pencernaan. Mereka juga akan mengonsumsi lebih sedikit makanan dalam satu kali makan dibandingkan anak-anak usia prasekolah karena kapasitas lambung mereka yang lebih kecil (Anwar & Rosdiana, 2023).

Saat usia prasekolah, mereka sudah memasuki fase konsumen aktif. Dimana mereka sudah bisa menentukan makanan yang mereka mau hingga yang disukai. Mereka sudah mulai bergaul dengan lingkungannya, bahkan sudah mulai bersekolah play group / PAUD, sehingga perubahan perilaku mulai muncul di usia ini. Perubahan perilaku ini berpengaruh terhadap pola makannya dimana ia sudah mulai suka jajan, yang mana jajanan yang ditentukan bisa mengurangi asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Di usia ini mereka juga berada di fase keras kepala sehingga akan mengatakan "tidak"

terhadap setiap ajakan maupun larangan. Perubahan perilaku makan tersebut akan berpengaruh terhadap kesehatan, psikologis, dan sosialnya pula (Anwar & Rosdiana, 2023).

Masalah kesehatan yang muncul akibat perubahan perilaku makan salah satunya yaitu berat badan kurang serta gizi kurang. Status gizi bagi balita butuh mendapatkan perhatian khusus sebab dalam masa ini merupakan "golden age" dimana pada masa ini pertumbuhan terjadi begitu pesat dan memerlukan nutrisi yang bergizi dengan jumlah besar pula. Kebutuhan gizi yang kurang dapat disebabkan oleh nafsu makan yang kurang. Sistem imun dan metabolisme tubuh akan melemah. Sumber energi dapat habis melawan reaksi imunologi. Kehilangan nutrisi seperti melalui diare ataupun muntah dapat membuat nafsu makan berkurang dan lama kelamaan berat badannya menurun.

Status gizi yang kurang apalagi terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan kerusakan yang berkelanjutan bahkan irreversible (tidak dapat dipulihkan). Perkembangan otaknya juga dapat berpengaruh akibat kekurangan gizi yang fatal. Status gizi balita ialah satu dari berbagai indikator kesehatan yang dievaluasi demi mengetahui pencapaian SDG yang efektif. Status gizi balita bisa diukur dari usia, tinggi badan (TB) serta berat badan (BB). Ketiga indikator tersebut dapat ditampilkan berdasarkan bentuk antropometri, ialah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), serta berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Untuk berat badan menurut tinggi badan digunakan untuk merepresentasikan status gizi balita ialah balita dengan gizi kurang serta balita

dengan gizi buruk (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2024).

Menurut laporan UNICEF-WHO-WORLD-BANK edisi 2021, terdapat 148,2 juta balita stunting, 38,9 juta balita kelebihan berat badan, dan 45,4 juta balita wasting, dimana 13,6 juta di antaranya mengalami gizi buruk (UNICEF, 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Malang (2021) Jumlah balita gizi kurang di Kota Malang mengalami kenaikan dari 126 balita (4,8%) pada tahun 2020 menjadi 202 balita (7,5%) pada tahun 2021. Balita stunting (TB/U) memiliki persentase sebesar 9,4% di Kota Malang pada tahun 2021. Persentase balita kurus (BB/TB) di Kota Malang pada tahun 2021 adalah 7,8% , menurut data bulan timbang. Balita dengan status gizi kurus tahun 2021 sebanyak 7,1% dan 7,7% pada Tahun 2022. Angka balita gizi kurang, pendek (stunting), dan kurus di Kota Mlanag menunjukkan adanya permasalahan gizi yang perlu ditangani secara serius. Dinas Kesehatan Kota Malang terus berupaya menekan angka stunting, namun masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian utama (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021).

Penyebab masalah tersebut yang paling banyak yaitu kurangnya asupan makanan bergizi karena kurangnya nafsu makan anak. Orang tua, dokter, serta tenaga kesehatan lainnya kerap kali menghadapi masalah anak susah makan. Sering kali orang tua menghadapi situasi dimana anak menunjukkan perilaku sulit saat makan, seperti lebih memilih minum daripada makan, memuntahkan makanan yang diberikan, mengeluh perut tidak nyaman, membutuhkan waktu lama untuk menghabiskan makanan, atau bahkan bereaksi dengan emosi tinggi ketika diajak

makan. Gejala gangguan makan ini sering terlihat pada balita (Ferdinand, 2008).

Peran orang tua sangatlah penting dalam menangani permasalahan tersebut. Beberapa orang tua yang masih kesusahan mengatasi permasalahan tersebut. Pemberian multivitamin selalu diandalkan, terutama vitamin penambah nafsu makan. Pemakaian suplemen peningkat selera makan dalam waktu lama dapat memicu munculnya gangguan kesehatan serius. Sebagai gantinya, metode penyembuhan non-medis seperti terapi alternatif dapat dijadikan opsi untuk menghindari efek samping jangka panjang. Salah satunya yaitu pijat tuina. Pijat Tuina merupakan teknik perpaduan memanipulasi fisik dan titik-titik akupresur yang berasal dari teknik pijat tadisional asli Tiongkok yang berguna untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Pijat tuina telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya dapat membantu melancarkan peredaran darah, sistem pencernaan, dan menstimulasi rasa lapar pada anak-anak(Azriani et al., 2024).

Selama ini pijat tuina dipercaya bisa membantu memecahkan permasalahan pencernaan, meningkatkan metabolisme, serta mengatur tingkat energi, yang semuanya bisa membantu meningkatkan nafsu makan serta penyerapan nutrisi yang semakin baik. Maka dari itu, pijat tuina dianggap menjadi intervensi tambahan dan menjadi strategi yang efektif untuk anak-anak dengan berat badan kurang agar nafsu makan dan status gizinya membaik (Desmond et al., 2024).

Selain itu, pijat tuina bisa mendukung menenangkan sistem saraf, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya sangat krusial untuk pemulihan serta tumbuh kembang anak. Karenanya, sebagai bagian dari upaya yang

lebih holistik, pijat tuina dapat dimasukkan ke dalam program pengentasan stunting untuk menjadi upaya yang semakin komprehensif (Ashar et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Ningsih & Ramadhena, 2023) di PMB D Kecamatan Rengasdengklok, Kabupaten Karawang, tentang Pengaruh Pijat Tuina untuk Meningkatkan Berat Badan Balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara umum, nilai $p=0,000$ dicapai setelah enam hari pijat tuina. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menyelidiki sejauh mana teknik pijat tuina dapat berkontribusi dalam membangkitkan minat makan pada anak-anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Pencarian artikel dilakukan di Google Scholar, Pubmed, Science Direct, dan Garuda Ristekdikti. Kata kunci dan operator Boolean (AND, OR NOT, atau AND NOT) digunakan dalam pencarian artikel penelitian ini. "Pijat tuina" dan "nafsu makan" dan "berat badan", atau "pijat tuina" DAN "nafsu makan" DAN "berat badan", adalah kata kunci yang digunakan. Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, strategi Population, Intervention, Compare, Outcome (PICO) adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini.

Kriteria yang digunakan dalam proses pencarian literatur untuk penelitian ini yaitu penelitian yang ditulis dalam bahasa Indonesia, publikasi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019-2024), dan balita berusia satu hingga lima tahun yang memiliki nafsu makan yang buruk.

Tabel 1. PICO

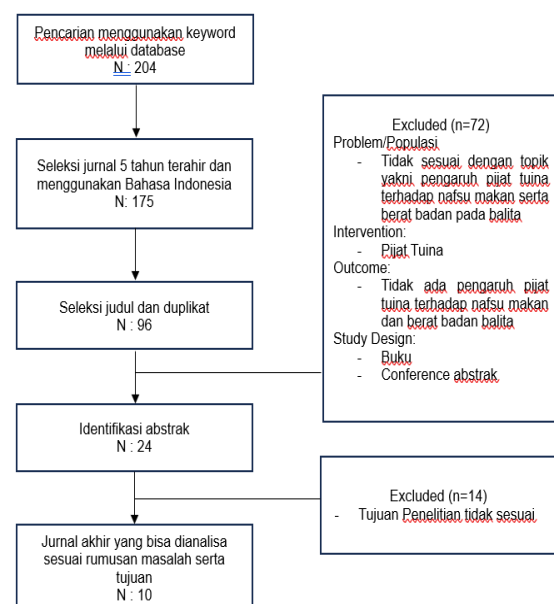
Elemen

Inklusi

Population	Balita usia 1-5 tahun dengan nafsu makan rendah
Intervention	Pijat Tuina
Comparison	-
Outcomes	Peningkatan nafsu makan pada balita

Tujuan utama pada studi ini ialah menilai dampak terapi pijat tuina pada meningkatnya asupan makan serta kenaikan berat badan pada anak usia dini. Sesuai menjalankan penelusuran melalui sejumlah basis data ilmiah, ditemukan sejumlah 204 publikasi yang berkaitan dengan topik tersebut.

Pemilihan artikel dalam studi ini mengacu pada sejumlah persyaratan, antara lain keselarasan isi dengan topik melalui peninjauan awal judul dan ringkasan, publikasi berasal dari jurnal yang telah terakreditasi, menggunakan bahasa Indonesia, dapat diakses secara lengkap, bersifat akademis, dan diterbitkan pada kurun waktu lima tahun terakhir, mencakup antara 2019 sampai 2024.



HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1.	(Muliati et al., 2024)	“Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita”	• Desain Penelitian : Quasy Eksperiment • Variabel independen : Pijat Tui Na • Variabel dependen : Peningkatan berat badan balita. • Jumlah sample : berjumlah 50 balita. • Sampling : Simple Random Sampling • Instrumen : Lembar observasi. • Analisis : uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.	Berdasarkan hasil penelitian, berat badan rata-rata responden adalah 12,06 kg sebelum pemijatan dan meningkat menjadi rata-rata 12,49 kg setelah pemijatan. Lalu diperoleh tanda $Z = 0,001$ sebagai hasilnya. Pada Desa Jotosanur, Kecamatan Tikung, Kabupaten Lamongan, berat badan balita meningkat sebagai hasil dari pijat Tui Na. Harapannya pijat Tui Na bias digunakan untuk menjadi cara non farmakologis demi meningkatkan berat badan anak berdasarkan bukti-bukti yang telah disebutkan pada hasil penelitian.
2.	(Hidayanti, 2023)	“Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapuan Kabupaten Blora”	• Desain Penelitian : Pre Experiment dengan menggunakan One Group Pre Test – Post Test Design. • Sampel penelitian : Balita Gizi Kurang di wilayah kerja Puskesmas Kapuan Kabupaten Blora. • Instrumen : kuesioner. • Sampling : Purposive Sampling	Uji Paired T Test dengan $\alpha = 0,05$ ataupun 95% Convidental Interval (CI) menghasilkan $t = -8,666$ dan p value 0,000 untuk semua responden. Berdasarkan hasil penelitian, 32 (82,1%) responden memiliki kategori nafsu makan yang sangat baik setelah melakukan Pijat Tuina, sementara kurang dari 7 (17,9%) responden mempunyai kategori nafsu makan yang kurang. Dari hasil pengujian statistik, pijat Tuina di Puskesmas Kapuan Kabupaten Blora memiliki pengaruh terhadap peningkatan nafsu makan balita.
3.	(Astuti et al., 2024)	“Efektifitas Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 1-2 Tahun Di Wilayah Kerja Klinik Umum Dan Bersalin Ramlah Parjib 2 Samarinda”	• Desain Penelitian : Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre-Eksperimental • Jumlah sampel penelitian : 19 sample.	Nilai signifikan sejumlah $0,000 < 0,05$ diperoleh dari hasil uji statistik. Nilai $t = 3,924 > 2,179$, di mana t hitung melebihi nilai t tabel, juga diperoleh dari hasil analisis tabel sebelumnya. Temuan tersebut menemukan seberapa baik pijat Tui Na mempengaruhi tingkat nafsu makan bayi antara usia satu dan dua tahun. Kesimpulannya, bayi berusia antara satu dan dua tahun terdapat peningkatan dari pijat Tui Na dari hal nafsu makan.

4.	(Ahmad et al., 2023)	"Hubungan Pijat Tuina Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Pada Usia 1-5 Tahun Di Puskesmas Bogor Utara"	• Desain Penelitian :Experimental Design dengan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. • Populasi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 1-5 tahun • Jumlah sample : 30 responden • Analisis : Chi Square. • Sampling : Total sampling.	Menurut hasil penelitian, nilai P adalah 0,000 setelah 12 kali pijat Tui Na, yang menunjukkan adanya korelasi antara praktik ini dengan peningkatan nafsu makan anak-anak dari jenis kelamin dan usia. Kesimpulannya, ada hubungan antara peningkatan nafsu makan pada anak-anak dan pijat Tui Na. Disarankan agar terapi nonfarmakologis, seperti perawatan pijat tuina untuk anak-anak yang sulit makan, digunakan untuk menambah nafsu makan.
5.	(Ceria, Inayati at al, 2019)	"Pengaruh Pemberian Pijat Tui Na Dengan Berat Badan Anak Balita"	• Desain Penelitian : Quasy Eksperiment pre post test. • Sampling : Purposive sampling. • Analisis Data : Uji t dependent.	Anak-anak balita memiliki berat badan 11,62 kg sebelum dan 11,81 kg setelah menerima pijat tui na, menurut temuan uji statistik t-dependent. Ini adalah perbedaan sejumlah 0,18 kg, ataupun 180 gram, dengan standar deviasi 0,164 dan nilai p sebesar 0,000. Berat badan balita sebelum serta se usai mendapatkan pijat tui na memiliki dampak yang cukup besar. Berat badan balita dapat meningkat dengan signifikan dengan pijat tui na.
6.	(Komala & Ningsih, 2021)	"Pengaruh Pijat Tui Na Untuk Menambah Nafsu Makan Pada Balita di Klinik Al Ikhlas Bekasi Tahun 2021"	• Desain penelitian : Studi eksperimen • Jumlah sample : 35 responden. • Sampling : Total sampling. • Variabel dependen : peningkatan nafsu makan • Variabel independen : pijat Tui na. • Instrumen : Lembar observasi. • Analisis Data : Editing, Coding, Tabulating, analisis univariat meliputi karakteristik responden, analisis bivariat Uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon signed rank test.	Menurut temuan studi, dari 35 responden sebelum pijat Tuina mayoritas masuk kategori IMT ideal sejumlah 26 responden (74%) serta IMT kurang sejumlah 9 responden (26%). Berdasarkan temuan pengujian Wilcoxon Signed Test yang menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, pijat tui na memiliki dampak pada nafsu makan balita di Klinik Al Ikhlas Kabupaten Bekasi. Berdasarkan hasil studi, pijat tuina di Klinik Al Ikhlas tahun 2021 berdampak pada nafsu makan balita.
7.	(Suryani & Retno Wati, 2023)	"Pengaruh Acupressure Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 13-36 Bulan"	• Desain Penelitian : Quasy eksperimen dengan pretest-posttest control group desain. • Jumlah Sampel : 60 balita • Sampling : random sampling.	Menurut hasil penelitian, 30 balita dalam kelompok intervensi mengalami kenaikan berat badan rata-rata 335 gram lebih banyak setelah menerima akupresur ($p\text{ value} = 0,000$). Akupresur berdampak pada peningkatan

- Variabel bebas : acupressure,
- Variabel terikat : berat badan balita.
- Instrument : lembar observasi, ceklist, baby oil dan timbangan
- Analisis data : Independent Sample T-Test.

berat badan anak,. Karenanya, direkomendasikan agar akupresur dipakai untuk menjadi metode non-farmakologis demi meningkatkan nafsu makan untuk membantu anak menambah berat badan.

8.	(Ningsih & Ramadhena, 2023)	“Pengaruh Pijat Tuina Untuk Meningkatkan Berat Badan Pada Balita Di PMB D Kecamatan Rengasdengklok Kabupaten Karawang”	• Desain Penelitian : Quasi eksperimental dengan rancangan The one group pretest-posttest design. • Jumlah Sample :35 responden. • Sampling : Total sampling. • Variable dependen : peningkatan berat badan. • Variable independen : pijat tuina. • Instrumen : lembar observasi. • Analisis Data : Editing, Coding, Tabulating, analisis univariat meliputi karakteristik responden, analisis bivariat, uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon.	Berdasarkan temuan pengujian Wilcoxon Signed Test yang menunjukkan nilai $p=0,000 < 0,05$, pijat tuina berpengaruh pada meningkatnya berat badan balita di TPMB D Kabupaten Karawang. Berat badan balita dapat ditingkatkan dengan pijat tuina. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk institusi pendidikan, lokasi penelitian, partisipan, dan peneliti selanjutnya..
9.	(Faizah et al., 2023)	“Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita DI PMB Bidan Lena Rangkapan Jaya Kota Depok Tahun 2023”	• Desain Penelitian : Quasi eksperimen design, rancangan pretest-posttest control group design • Sampling : Purposive sampling • Jumlah Sample : 30 balita. • Analisis Data : paired t-test dan independent t-test.	Nilai p-value analisis data untuk uji-t berpasangan adalah $0,000 < 0,05$. Nilai perbedaan rata-rata untuk kelompok intervensi adalah 160 gram pada hari ke-7, 353,333 gram pada hari ke-14, 626,667 gram pada hari ke-21, serta 986,667 gram di hari ke-28. Perbedaan rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 86,667 gram di hari ke-7, 193,333 gram di hari ke-14, 300 gram di hari ke-21, serta 440 gram di hari ke-28. Nilai p untuk uji t independen adalah $0,034 < 0,05$ pada hari ke-21 serta $0,011 < 0,05$ pada hari ke-28. Perlakuan pijat berdampak pada meningkatnya berat badan balita. Pertumbuhan berat badan kelompok intervensi berbeda dengan kelompok kontrol. Harapannya semua tenaga medis serta keluarga bisa menghindari terjadinya malnutrisi bagi balita.
10.	(Chairunnisa et al., 2023)	“Pijat Tui Na Meningkatkan Berat Badan Balita”	• Desain Penelitian : Pre Experimental Designs dengan rancangan one group pretest-posttest.	Berdasarkan hasil penelitian, H_0 ditolak dan H_a diterima berdasarkan temuan pengujian paired-t test

yang menunjukkan nilai taraf sig (2-tailed) $p=0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat dampak pijat tui na pada peningkatan berat badan balita di wilayah kerja Puskesmas Suradita Kabupaten Tangerang tahun 2020. Di Puskesmas Suradita serta pada seluruh Indonesia, diharapkan terapi pijat tui na bisa dipakai untuk menjadi salah satu upaya pencegahan stunting yang inovatif.

Hasil literature review 10 artikel penelitian didapatkan terdapat dampak pijat tuina pada nafsu makan serta berat badan pada balita. Seusai dilakukan pijat tuina selama beberapa hari secara rutin, nafsu makan pada balita meingkat yang membuat berat badannya juga mengalami kenaikan.

Kesulitan makan ataupun berkurangnya rasa lapar merupakan permasalahan pada pemberian makan serta penyediaan kebutuhan nutrisi sehat bagi anak-anak. Nafsu makan yang baik perlu dipupuk sedari sekarang untuk mencegah masalah makan di kemudian hari, karena kesehatan anak dipengaruhi oleh pola makannya (Asih & Mugiati, 2018).

Penurunan nafsu makan dan pembatasan asupan makanan adalah dua efek dari penyakit yang disebabkan oleh virus. Balita yang menderita penyakit infeksi sering kali mengalami penurunan berat badan karena metabolisme tubuh mereka mengalami penurunan lebih cepat, yang biasanya diikuti dengan penurunan rasa lapar. Menurut (Putri et al., 2015), penurunan berat badan yang selalu bisa mengakibatkan penurunan status gizi serta nantinya mengakibatkan permasalahan gizi.

Masalah pemberian makan dapat diatasi dengan pendekatan non-farmakologis dan farmakologis. Mikronutrien, termasuk multivitamin, diberikan sebagai bagian dari intervensi farmakologis. Contoh perawatan non-farmakologis yaitu pijat, akupunktur, akupresur, dan minuman herbal (Puspita, 2021).

Menurut (Wulaningsih et al., 2022), pemberian vitamin dalam jangka panjang

pada balita akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka. Melakukan perawatan pijat tuina adalah salah satu strategi non-farmakologis yang paling sederhana untuk membantu balita dengan masalah makan mereka karena terapi pijat ini lebih terjangkau, lebih mudah dilakukan, dan bebas efek samping. Terapi pijat tuina dapat menaikkan berat badan, mengembangkan mutu tidur, meningkatkan kekebalan tubuh, hingga melancarkan pembuangan dan pencernaan.

Terapi ini menggunakan teknik pemijatan dengan menggetarkan, meluncur, memijat, menarik, memutar, menggoyang serta mendorong untuk menargetkan area spesifik yang memengaruhi bagaimana energi tubuh berkembang. Melalui modifikasi terapi akupunktur, tuina ialah teknik pijat yang dirancang khusus demi menuntaskan penurunan nafsu makan pada bayi untuk meningkatkan pencernaan dan sirkulasi darah di limpa. Prosedur tersebut menggunakan tekanan pada meridian tubuh ataupun jalur aliran energi, dan biasanya semakin mudah dijalankan dibandingkan akupunktur (Munjidah, 2018).

Pijat tuina diterapkan pada perut, kaki, tangan, serta punggung, yang ialah titik-titik meridian tubuh. Teknik pijat tuina ini melibatkan satu set terapi, atau satu protokol terapi per hari, dalam enam hari terus menerus. Jika ingin mengulangi terapi, berikan jeda selama satu hingga dua hari dan lakukan pemijatan pada satu tangan saja, tidak perlu memijat keduanya. Selama memijat, perhatikan kondisi anak dan apakah mereka kooperatif atau tidak. Tekanan psikologis dapat terjadi jika anak menolak untuk dipijat. Berikan makanan

yang bervariasi, sehat, dan padat gizi (Astuti et al., 2024).

Perkembangan fisik dan emosional bayi dibantu oleh pijat tuina, yang juga merangsang peningkatan aktivitas saraf, meningkatkan penyerapan makanan, meningkatkan penyerapan sistem pencernaan, mengobati mual, dan kehilangan nafsu makan pada anak-anak. Pijatan dalam 30 menit ini bisa dijalankan dalam situasi saat anak bermain, merasa puas, rileks, serta gembira. Jangan melakukan pemaksaan kepada anak untuk dipijat. Pijatan dilakukan satu jam sebelum atau sesudah makan, atau sebelum tidur. Selama enam hari berturut-turut, terapi pijat dilakukan satu kali setiap hari dengan menggunakan satu set teknik (Samiasih et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan literature review yang penulis lakukan terhadap 10 artikel diketahui pijat tuina terbukti memiliki pengaruh positif terhadap nafsu makan dan berat badan balita. Teknik ini dapat digunakan sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diterapkan dalam layanan kesehatan anak. Sehingga pijat tuina sangat efektif untuk meningkatkan nafsu makan balita sehingga berat badannya juga mengalami kenaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Auliya, F., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, B. (2023). Hubungan pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan anak pada usia 1-5 tahun di puskesmas bogor utara 1. 3(1), 59–65.
- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). Health Counseling About Nutrition, Growth and Development in Children at PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 5(1), 69–78.
- Ashar, H., Laksono, A. D., Supadmi, S., Kusumawardani, H. D., Yunitawati, D., Purwoko, S., & Khairunnisa, M. (2024). Factors related to stunting in children under 2 years old in the Papua, Indonesia Does the type of residence matter? *Saudi Medical Journal*, 45(3), 273–278. <https://doi.org/10.15537/smj.2024.45.3.20230774>
- Asih, Y., & Mugiati, M. (2018). Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 98. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1015>
- Astuti, Yanti, Noorbaya, Siti, Lidia, & Besse. (2024). Efektivitas Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 1-2 Tahun Di Wilayah Kerja Klinik Umum Dan Bersalin Ramlah Parjib 2 Samarinda *JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]*. 6(1), 54–60.
- Azriani, D., Masita, Qinthara, N. S., Yulita, I. N., Agustian, D., Zuhairini, Y., & Dhamayanti, M. (2024). Risk factors associated with stunting incidence in under five children in Southeast Asia: a scoping review. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 43(1), 174. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00656-7>
- Ceria, Inayati at al, . (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Tui Na dengan Berat Badan Anak Balita. *Prosiding Seminar Nasional UNRIYO*, 469–475.
- Chairunnisa, R., Novita, R., Siallagan, D., & Layinah, E. (2023). Pijat Tui Na Meningkatkan Berat Badan Balita. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 51. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.813>
- Desmond, M. A., Fewtrell, M. S., & Wells, J. C. K. (2024). Plant-Based Diets in Children: Secular Trends, Health Outcomes, and a Roadmap for Urgent Practice Recommendations and Research—A Systematic Review. *Nutrients*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/nu16050723>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2021). Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020. Dinas Kesehatan Kota Malang, 1–178.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2024). Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2023. Dinas Kesehatan Kota Malang, 1–222.

- Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektifitas Pijat Tuina Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balitastunting Kabupaten Rejang Lebong. *Kebidanan Basurek*, 6(1), 17–24.
- Faizah, N., Arlym, L. T., & Rukmaini, R. (2023). Pengaruh Terapi Pijat terhadap Kenaikan Berat Badan Balita di PMB Bidan Lena Rangkapan Jaya Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 23–32.
<https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.911>
- Ferdinand. (2008). Memahami tumbuh kembang anak. Yogyakarta. Katahati
- Hariani, A. L. (2024). Hubungan Berat Badan Lahir Rendah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Jorong. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 133–142.
<https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.22>
- Hidayanti, A.N. (2023). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapuan Kabupaten Blora. *Journal of TSCNers*, 8(1), 50–61.
- Komala, E. R., & Ningsih, E. S. B. (2021). Pengaruh Pijat Tui Na Untuk Menambah Nafsu Makan Pada Balita di Klinik Al Ikhlas Bekasi Tahun 2021. *Universitas Medika Suherman*, 1–18.
- Muliati, M., Impartina, A., & Mauliyah, I. (2024). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita. *Journal of Health Science Leksia (JHSL)*, 2(2), 12–18.
<https://jhsljournal.com/index.php/ojs/>
- Munjidah, A. (2018). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 193–199.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.204>
- Ningsih, F., & Ramadhena, M. P. (2023). Pengaruh Pijat Tuina untuk Meningkatkan Berat Badan pada Balita di PMB D Kecamatan Rengasdengklok Kabupaten Karawang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3166–3182.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11090>
- Putri, M. S., Kapantow, N., & Kawengian, S. (2015). Hubungan Antara Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Pada Anak Batita Di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal E-Biomedik*, 3(2), 1–5.
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.2.2015.8461>
- Samiasih, A., Nuryani, S., Margaretta, T., Pawestri., Hartiti, T., & Yanto, A. (2020). Modul Pijat Tui Na Pada Anak. Semarang: Unimus Press. In Researchgate.Net.
[http://repository.unimus.ac.id/4048/1/Modul PIJAT TUINA full small.pdf](http://repository.unimus.ac.id/4048/1/Modul%20PIJAT%20TUINA%20full%20small.pdf)
- Suryani, L., & Retno Wati, D. (2023). Pengaruh Acupressure Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 13-36 Bulan. *Prima Wiyata Health*, 4(1), 77–83.
<https://doi.org/10.60050/pwh.v4i1.42>
- UNICEF (2021). Technical Notes from the background document for country consultations on the 2021 edition of the UNICEF-WHO-World Bank Joint Malnutrition Estimates. 1–55.
- Wulaningsih, I., Sari, N., & Wijayanti, H. (2022). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Edunursing*, 6(1), 33–38.
<http://journal.unipdu.ac.id>