

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA MELALUI PELATIHAN  
PIJAT BAYI DI KELURAHAN BANDUNG KOTA TEGALCuciati<sup>1\*</sup>, Dwi Uswatun<sup>2</sup>, Trimar Handayani<sup>3</sup><sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes SemarangEmail Korespondensi: [cuciatiwarto@gmail.com](mailto:cuciatiwarto@gmail.com)

Disubmit: 19 Oktober 2023

Diterima: 04 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12693>

## ABSTRAK

Stunting merupakan terganggunya tumbuh kembang yang disebabkan oleh beberapa factor diantaranya kurangnya asupan nutrisi, riwayat berat lahir badan rendah dan riwayat penyakit. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya stunting adalah dengan melakukan pemijatan pada balita. Pijat Bayi dapat dilakukan pada anak balita guna meningkatkan peredaran darah, meningkatkan fungsi koqnitif anak, meningkatkan hormone endorphin, memperbaiki fungsi vervus vagus, meningkatkan produksi enzim. Kurangnya pengetahuan orangtua tentang teknik pemijatan dan rasa takut ketika melakukan pemijatan pada balita. Tujuan kegiatan yakni meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dan ibu yang memiliki balita cara pencegahan *stunting* dan cara melakukan pijat bayi pada balita. Metode penelitian yang digunakan ada beberapa tahap yaitu koordinasi dan sosialisasi pada mitra, tahap kedua edukasi dan pelatihan pijat bayi, yang sebelumnya dilakukan *pre test* untuk mengukur pengetahuan tentang stunting dan dilakukan *post test* setelah selesai kegiatan. Tahap terakhir adalah evaluai melalui kunjungan ke posyandu. Hasil dari kegiatan ini efektif, terlihat antusias peserta dalam mengajukan pertanyaan dan mempraktekan cara memijat bayi, Adanya peningkatan pengetahuan tentang stunting dan cara pijat bayi pada 30 orang peserta. Sebelum diberikan edukasi dari 30 responden sebagian besar memiliki pengetahuan baik (43,3%) sedangkan pengetahuan cukup (40,%) dan pengetahuan kurang (16,6%), sedangkan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (96,6%) dan pengetahuan cukup (3,3%). Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan latihan langsung dapat meningkatkan antusias peserta untuk mengikuti kegiatan.

**Kata Kunci:** Stunting, Pelatihan, Pijat Bayi

## ABSTRACT

*Stunting is disruption of growth and development caused by several factors including lack of nutritional intake, history of low birth weight and history of disease. One effort to prevent stunting is by giving massage to toddlers. Baby Massage can be done on toddlers to increase blood circulation, improve children's cognitive function, increase endorphin hormones, improve vervus vagus function, increase enzyme production. Lack of parental knowledge about massage techniques and fear when giving massage to toddlers. Activities namely increasing the knowledge and skills of health cadres and mothers who have*

toddlers, how to prevent stunting and how to do baby massage on toddlers. There are several stages used, namely coordination and outreach to partners, the second stage is education and baby massage training, previously a pre-test was carried out to measure knowledge about stunting and a post-test was carried out after completing the activity. The final stage is evaluation through a visit to the posyandu. This activity was effective, the participants were enthusiastic in asking questions and practicing how to massage babies. There was an increase in knowledge about stunting and how to massage babies among 30 participants. Before being given education, the majority of the 30 respondents had sufficient knowledge, good knowledge (43.3%) while sufficient knowledge (40.%) and poor knowledge (16.6%), whereas after education the results were obtained that the majority of respondents had good knowledge (96.6%) and sufficient knowledge (3.3%). Education can increase knowledge and direct training can increase participants' enthusiasm for participating in activities.

**Keywords:** Stunting, Training, Baby Massage

## 1. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya (Ernawati, Muljati & Safitri, 2014). Beberapa di antaranya mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal seperti lambat berbicara atau berjalan, hingga sering mengalami sakit. Meskipun bukan penyakit menular stunting masih menjadi masalah kesehatan nasional. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Kemenkes RI, 2018) sedangkan menurut beberapa penelitian, kejadian stunting pada anak merupakan suatu proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan.

Upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam menurunkan angka stunting adalah Peningkatan Gizi Masyarakat melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), selain itu strategi percepatan penurunan angka stunting adalah kampanye nasional dan komunikasi perubahan perilaku, dimana pemerintah berharap akan timbul kesadaran public dan perubahan perilaku masyarakat untuk mencegah stunting. Masyarakat akan memiliki perilaku mandiri apabila memiliki pengetahuan dan skil. Skil didapatkan dari hasil pelatihan salah satunya adalah mandiri dalam upaya mencegah stunting pada balita melalui pemijatan.

Pijat bayi merupakan perawatan bayi melalui sentuhan sebagai terapi kepada bayi dengan teknik-teknik tertentu yang bertujuan untuk memberikan rileks pada bayi. Menurut Suryani and Badan (2017) Pijatan pada bayi memberikan efek rileks dan juga salah satu cara stimulasi untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan bayi, serta meningkatkan berat badan.

Pijat Bayi dapat meningkatkan peredaran darah, meningkatkan fungsi koqnitif anak, meningkatkan hormone endorphin sehingga balita merasa nyaman dan tenang, memperbaiki fungsi vervus vagus sehingga balita merasa cepat lapar, juga produksi enzim yang dapat membantu mencerna makanan sehingga signifikan dalam meningkatkan berat badan balita. Tetapi tidak semua orangtua mampu melakukan pemijatan pada balitanya hal ini

dikarenakan kurangnya pengetahuan orangtua cara melakukan pemijatan dan rasa takut salah teknik ketika melakukan pemijatan pada balita secara mandiri.

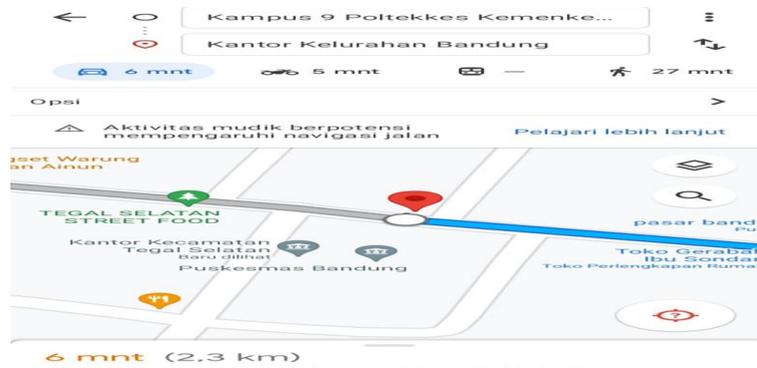
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data Dinkes Kota Tegal stunting masih terdaftar dalam urutan masalah kesehatan, Kota Tegal termasuk wilayah yang memiliki data prevalensi bahwa di tahun 2021 angka stunting mencapai 23,9%. Kelurahan Bandung merupakan salah satu wilayah Kota Tegal yang memiliki angka stunting yang tinggi. Upaya yang telah dilakukan untuk pencegahan dan menurunkan stunting Dinkes Kota Tegal melalui beberapa puskesmas yang berada di wilayah kerjanya melakukan pemantauan kesehatan ibu dan anak.

Sebagai upaya promotif dalam mencegah meningkatnya angka kejadian stunting yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan informasi masyarakat tentang cara pencegahan stunting pada balita, maka diperlukan peran serta perawat dalam memberikan edukasi, dengan demikian Prodi DIII Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Melalui Pelatihan Pijat Bayi Di Kelurahan Bandung Kota Tegal”.

Adapun rumusan pertanyaan pada kegiatan pengabdian masyarakat Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan kader tentang stunting sebelum dan sesudah diberikan edukasi (penyuluhan) tentang stunting dan cara memijat balita? dan bagaimana antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini?

Berikut peta/map lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Lokasi Kegiatan PKM

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut (Supriasa (2002), dalam Lainua (2016) factor yang mempengaruhi stunting yaitu faktor secara langsung yakni asupan makanan, penyakit infeksi, berat badan lahir rendah dan genetic dan faktor secara tidak langsung yakni pengetahuan tentang gizi, pendidikan orang tua, sosial ekonomi, pola asuh orang tua, distribusi makanan dan besarnya keluarga/jumlah anggota keluarga. Menurut WHO (2013) Dampak dari stunting yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek diantaranya: 1) Bidang kesehatan yang dapat menyebabkan peningkatan mortalitas dan morbiditas, 2) Bidang perkembangan berupa penurunan

perkembangan kognitif, motorik dan bahasa, 3) Bidang ekonomi berupa peningkatan pengeluaran untuk biaya kesehatan dan peningkatan pengeluaran biaya untuk perawatan anak yang sakit. sedangkan dampak jangka panjang diantaranya 1) Bidang kesehatan berupa perawatan yang pendek, peningkatan risiko untuk obesitas dan penurunan kesehatan reproduksi, 2) Bidang perkembangan berupa penurunan prestasi dan kapasitas belajar, 3) Bidang ekonomi berupa penurunan kemampuan dan kapasitas kerja.

Upaya preventif dalam menurunkan stunting salah satunya adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan peredaran darah, meningkatkan fungsi kognitif anak meningkatkan hormone endorphin sehingga balita merasa nyaman, tenang, juga memperbaiki fungsi *vervus vagus* sehingga balita merasa cepat lapar, juga produksi enzim yang dapat membantu mencerna makanan sehingga signifikan dalam meningkatkan berat badan balita. Pijat bayi atau *Baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2012). Menurut Roesli (2013) waktu yang tepat untuk melakukan pemijatan bayi yaitu: Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan malam hari, sebelum tidur untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. Sedangkan Tempat pemijatan bayi menurut Subakti dan Anggraini (2011) adalah ruangan yang hangat tapi tidak panas, kering dan tidak pengap, tidak berisik, penerangannya cukup, tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

Pijat bayi dapat membuat bayi semakin tenang, sehingga meningkatkan efektivitas tidur bayi dan mengurangi resiko penyakit karena meningkatkan gerak peristaltik usus untuk pencernaan, menstimulasi aktivasi *Nervus Vagus* untuk perbaikan pernapasan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh (Subakti, 2008; Maharani, 2009).

#### 4. METODE

- a. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa edukasi (penyuluhan) dan pelatihan.
- b. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 30 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu yang memiliki balita.
- c. Sebelum diberikan edukasi (penyuluhan) peserta diberikan kuesioner (*pre test*) tentang stunting hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang stunting, setelah dilakukan *pre test* peserta diberikan penyuluhan dengan dua tema yakni tema pertama adalah tentang tentang stunting dan tema ke dua adalah tentang pijat bayi dan manfaatnya. Setelah paparan kemudian dilanjut dengan pelatihan teknik pijat bayi, dimana pada sesi ini peserta juga diminta untuk mendemostrasikan teknik pijat bayi, hal ini untuk mengukur keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Setelah semua kegiatan selesai kemudian peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner (*post test*) yang berisi pertanyaan tentang stunting, hal ini untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Data yang terkumpul kemudian di lakukan tabulasi distribusi frekuensi.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

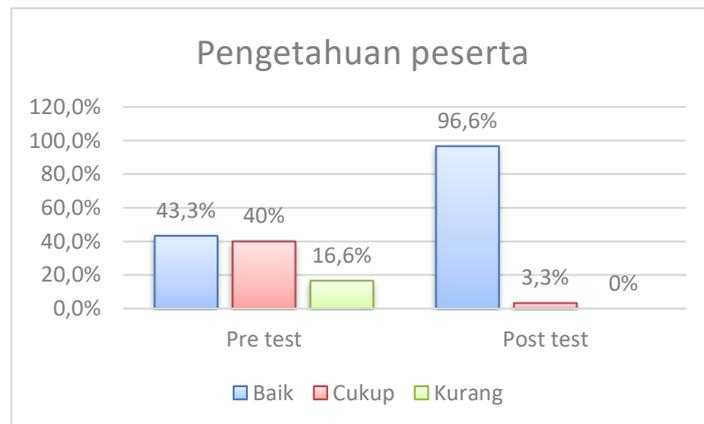
### a. Hasil

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilakukan tentang gambaran tingkat pengetahuan tentang stunting sebelum dan sesudah diberikan edukasi didapatkan

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan peserta

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	14	43,3	29	96,6
Cukup	13	40	1	3,3
Kurang	4	16,6	0	0
Jumlah	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi (*pre test*) memiliki pengetahuan baik sebanyak 14 orang (43,3%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (16%). Sedangkan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi (*post test*) didapatkan tingkat pengetahuan baik sebanyak 29 orang (96,6%) dan pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3,3%).



Gambar 2. Diagram pengetahuan tentang stunting



Gambar 3. Pengisian lembar kuesioner oleh peserta PkM



Gambar 4. Pemaparan materi



Gambar 5. Demontrasi pijat bayi

#### b. Pembahasan

Berdasarkan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui (*pre test* dan *post test*) diatas didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi (penyuluhan) dimana pengetahuan kategori baik yang sebelumnya 43,3% meningkat menjadi 96,6%, sedangkan pengetahuan kategori cukup yang sebelumnya 40% menjadi 3,3% dan pengetahuan kurang yang sebelumnya 16,6% menjadi 0%. Menurut potter & Perry ( 2009). Edukasi merupakan suatu proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, dan pembelajaran merupakan upaya menambah pengetahuan baru, sikap, serta keterampilan melalui penguatan praktek dan pengalaman tertentu. Sedangkan berdasarkan hasil observasi kegiatan ini sangat efektif, terlihat antusias peserta dalam mengajukan pertanyaan dan mempraktekan cara memijat bayi, Menurut Ranupandojo 2008 dalam (Iskandar, 2018:99) pelatihan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan umum seseorang termasuk di dalamnya peningkatan memutuskan penguasaan teori dan keterampilan atas persoalan-persoalan yang menyangkut kegiatan dalam mencapai tujuan

#### 6. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini yakni adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang stunting dan cara memijat balita, baik dari kader kesehatan maupun ibu yang memiliki balita.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. 172-181.
- Andini, V., Maryanto, S., & Mulyasari, I. (2020). Hubungan Panjang Badan Lahir, Berat Badan Lahir Dan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Pada Baduta Usia 7-24 Bulan Di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehata*, 12(27), 49-58.
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247-256.
- Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas). *Pustaka Kesehatan*, 3(1), 163-170.
- Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar TAHUN 2013. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Profil statistik Kesehatan 2019. Jakarta
- Budiman, A. R. 2013. Kapita Selekta Kuesioner. Jakarta: Salemba Medika.
- Candra, A. (2013). Hubungan underlying factors dengan kejadian stunting pada anak 1-2 th. *Diponegoro Journal of Nutrition and Health*, 1(1), 89913
- Ernawati, F., Muljati, S., & Safitri, A. (2014). Hubungan panjang badan lahir terhadap perkembangan anak usia 12 bulan. *Nutrition and Food Research*, 37(2), 109-118.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta; Salemba Mesika. Hal : 8-23
- Irva, S, Hasanah, O dan Woferst R. (2014). Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi. *PSIK.*;1.
- Kalsum U. (2014). Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pemijatan. *J Keperawatan Indones.*;17:25-9.
- Kozier, Barbara.(2011).Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik, ed 7.alih bahasa, Pamilih Eko Karyuni.Jakarta: EGC.
- Margawati & Astuti, (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia JGI*. Vol. 6. No 2. E-ISSN: 2338-3119
- Mentari, S., & Hermansyah, A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 1-5.
- Nugrohowati, R., & Nurhidayati, E. (2015). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 0-12 Bulan di Desa Margodadi Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. *STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*.