

Efektivitas Terapi Sentuh oleh Keluarga dalam Mengatasi Masalah Pertumbuhan Balita: Studi Kuasi Eksperimen di Wilayah Kerja Puskesmas Wire

Sischa Bangkit Puspita

Prodi D3 Kebidanan, Universitas Wahidiyah, Kota Kediri, Indonesia

Email: sischabangkitpuspita@uniwa.ac.id

Bayi dan balita diharapkan dapat tumbuh secara optimal, namun kenyataannya di negara berkembang angka kejadian masalah pertumbuhan bayi dan balita masih meningkat. Di wilayah kerja Puskesmas Wire tepatnya di desa Sambongrejo hingga bulan Februari 2025 prevelensi bayi dan balita dengan masalah pertumbuhan sebesar 9,89% dengan total 67 bayi dan balita. Dibutuhkan terapi tambahan untuk mengatasi masalah pertumbuhan, salah satunya stimulasi terapi sentuh. Mengetahui pengaruh terapi sentuh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1-3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Desain penelitian kuasi eksperimental, *one group pretest-posttest design*. Sampelnya adalah balita berusia 1-3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan di Desa Sambongrejo tahun 2024-2025 diambil secara *total sampling* dengan jumlah sampel 21 balita. Terapi sentuh diberikan oleh keluarganya selama 4 minggu dengan frekuensi ≥ 3 x/minggu dalam durasi ≥ 15 menit. Variabel bebas penelitian ini adalah terapi sentuh pada balita usia 1-3 tahun. Variabel terikat adalah pertumbuhan balita yang diukur sebelum dipijat dan 4 minggu setelah dipijat. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan $\alpha=0,05$. Hasil Rata – rata peningkatan berat badan balita sebelum diberikan terapi sentuh yaitu 47,6 gram sedangkan setelah diberikan terapi sentuh yaitu 400 gram. Hasil uji t berpasangan menunjukkan signifikansi $p= <0,001$. Terapi sentuh yang diberikan dengan frekuensi ≥ 3 x/minggu selama 4 minggu berpengaruh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1-3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menjadikan terapi sentuh sebagai terapi tambahan untuk mengatasi masalah pertumbuhan balita.

Kata kunci : Terapi Sentuh, Pertumbuhan, Balita 1 – 3 Tahun, Berat Badan, Masalah Pertumbuhan

PENDAHULUAN

Balita adalah anak usia 0 – 60 bulan. Pada masa ini anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, serta sangat peka untuk peletakan dasar kepribadian. Oleh karenanya, periode ini perlu dimanfaatkan sebaik – baiknya karena masa ini sangat menentukan kualitas manusia di masa mendatang. (Husaini, 2000).

Hasil PSG (Pemantauan Status Gizi) Dinas Kesehatan Jawa Timur menunjukkan status balita di Kabupaten Tuban 2024 yaitu, prevelensi balita

gizi kurang 9,5%, balita gizi buruk 2,3% dan balita Bawah Garis Merah 0,96% dari jumlah total 87.483 balita. Di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban sampai dengan bulan Februari 2025 didapatkan data 4652 balita dengan 80 balita mempunyai berat badan kurang hingga sangat kurang, 63 balita Bawah Garis Merah (BGM), dan 324 balita yang tidak naik berat badannya. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa prevalensi balita dengan masalah pertumbuhan sebesar 10,04 % dengan

total sebanyak 467 balita. Di salah satu wilayah kerja Puskesmas Wire tepatnya di desa Sambongrejo hingga bulan Februari 2025 didapatkan prevalensi bayi dan balita dengan masalah pertumbuhan sebesar 9,89% dengan total 67 bayi dan balita. Angka ini meningkat dari tahun ke tahun dan masih banyak balita yang beresiko terhadap masalah pertumbuhan sehingga membutuhkan perhatian yang serius. Meskipun telah dilakukan beberapa upaya yaitu memberikan penyuluhan/konseling tentang gizi seimbang, penyuluhan tentang pola asuh, memberikan bantuan PMT pemulihan, melakukan pemantauan pertumbuhan anak secara teratur, namun belum bisa menyelesaikan masalah pertumbuhan pada balita yang mengalami masalah pertumbuhan.

Terapi sentuh merupakan salah satu teknik yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah pertumbuhan pada anak. (Nursalam, dkk. 2005). Terapi sentuh sudah dikenal sejak dulu telah dipercaya efektif sebagai metode mengatasi masalah pertumbuhan. Berikut beberapa bukti – bukti ilmiah yaitu, penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa pada anak yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke-10) yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan makanan hingga membuat anak menjadi cepat lapar. Penelitian pada anak yang dipijat 15 menit 2 x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan pertumbuhan balita sebelum dan setelah diberikan terapi sentuh serta untuk menganalisis pengaruh terapi sentuh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1 – 3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban yaitu di Desa Sambongrejo pada bulan Agustus – September 2025. Responden penelitian ini adalah balita berusia 1 – 3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan pada tahun 2024-2025 yang berjumlah 21 balita. Karena jumlah balita yang terbatas dan dianggap homogen serta terdapat kriteria inklusi dan eksklusi maka dalam pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *total sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah balita berumur 1 – 3 tahun dengan berat badan lahir normal, mengalami masalah pertumbuhan yaitu berada pada pita merah dan pita kuning KMS, balita dirawat oleh ibu kandung, ibu bersedia dan mengikuti pelatihan terapi sentuh, mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah balita sakit selama periode intervensi, balita obesitas, mempunyai kelainan kongenital, balita dan keluarga pindah rumah atau pergi selama periode

penelitian, ibu tidak melakukan pemijatan pada balita lebih dari 2 x/minggu.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain lembar pengumpul data, timbangan dacin, KMS (Kartu Menuju Sehat) balita dan *checklist* pelaksanaan terapi sentuh. Lembar pengumpul data digunakan untuk mencatat data umum, karakteristik ibu dan balita.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi sentuh pada balita usia 1 – 3 tahun yang diberikan minimal 15 menit/pijatan, 3x seminggu dalam 4 minggu. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah indikator pertumbuhan yaitu pertumbuhan (berat badan) pada balita yang diukur sebelum dipijat dan 4 minggu setelah dipijat.

Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama, mendapatkan data balita usia 1 – 3 tahun dengan masalah pertumbuhan di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Kemudian, mengidentifikasi balita yang termasuk pada kriteria inklusi dan eksklusi. Tahap kedua, mendapatkan data pengukuran pertumbuhan balita 1 bulan sebelumnya dengan melihat KMS. Tahap ketiga, mendapatkan data pengukuran pertumbuhan (berat badan) pada balita (*pre-test*). Tahap keempat, memberikan pelatihan terapi sentuh pada ibu balita. Tahap kelima, memberikan *inform consent* sebagai pra syarat telah menyetujui dilakukan terapi sentuh. Tahap keenam, memberikan *checklist* pada ibu balita sebagai bukti telah dilakukannya terapi sentuh selama penelitian. Tahap

ketujuh, pelaksanaan terapi sentuh dilakukan oleh ibu/keluarganya sendiri selama 4 minggu dengan frekuensi ≥ 3 x/minggu dalam ≥ 15 menit/pemijatan. Saat tahap penelitian, ada beberapa petugas posyandu yang datang setiap hari kerumah responden untuk memantau pelaksanaan terapi sentuh oleh responden. Tahap kedelapan, mendapatkan data pengukuran pertumbuhan (berat badan) pada balita setelah dilakukan terapi sentuh selama 4 minggu (*post-test*).

Analisis deskriptif digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase dari karakteristik balita dan ibu. Analisis bivariat menggunakan uji *t* berpasangan untuk melihat perbedaan pengukuran peningkatan pertumbuhan (berat badan) balita sebelum diberikan terapi sentuh (berat badan sebelum diberikan terapi sentuh dikurangi berat badan 1 bulan sebelumnya) dan pengukuran pertumbuhan (berat badan) setelah diberikan terapi sentuh (berat badan setelah diberikan terapi sentuh dikurangi berat badan sebelum diberikan terapi sentuh).

HASIL

Didapatkan 21 balita yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik balita

Karakteristik menurut		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki – laki	5	24
	Perempuan	16	76
Urutan dalam	Anak ke 1	13	61
	Anak ke 2	6	29
	Anak ke 3	2	10

keluarga			
a			
Umur	12 bulan	4	19
balita	13 – 23 bulan	11	52
	24 – 35 bulan	6	29

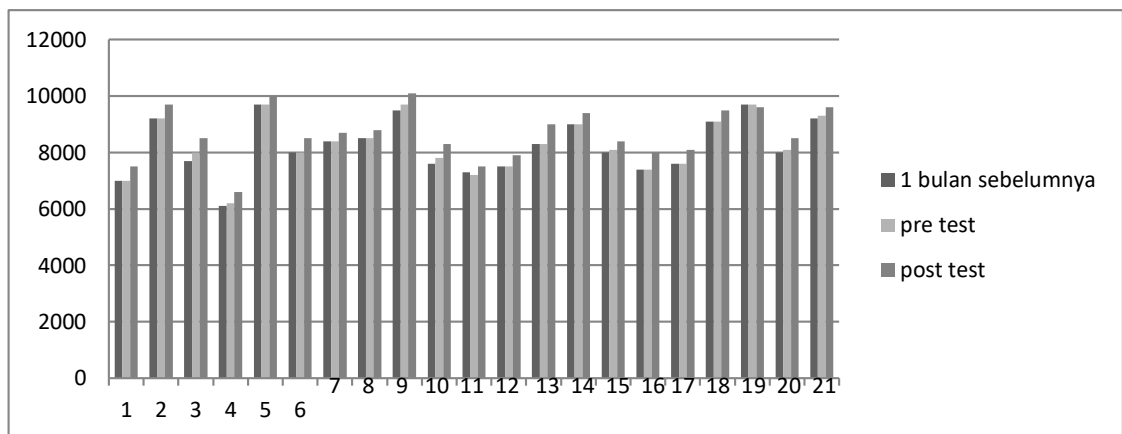
Tabel 1 menunjukkan balita terbanyak dengan jenis kelamin perempuan yaitu 16 balita (76%), urutan anak ke 1 yaitu 13 balita (61%), dan balita yang berumur 13 – 23 bulan yaitu 11 balita (52%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik ibu

Karakteristik menurut	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur ibu <20 tahun	2	10

	20 – 30 tahun	12	57
	30 – 40 tahun	7	33
Pendidikan ibu	SD	11	52
	SMP	8	38
	SMA	2	10
Pekerjaan ibu	Tani	2	10
	Tidak bekerja	19	90

Tabel 2 menunjukkan ibu terbanyak pada umur antara 20 – 30 tahun yaitu 12 ibu (57%), berpendidikan SD sebanyak 11 ibu (52%) dan ibu yang tidak bekerja sangat banyak yaitu 19 ibu (90%).



Gambar 1 Pengukuran Pertumbuhan Balita

Tabel 3 Pengukuran Pertumbuhan Balita

Status	Pre		Post	
	n	%	n	%
Naik	7	33	20	95
Tidak Naik	14	67	1	5
Jumlah	21	100	21	100

Tabel 4 Berdasarkan pita warna pada KMS

Warna Pita	Pre		Post	
	n	%	n	%
Merah	6	29	2	10
Kuning	15	71	4	19
Hijau	0	0	15	71
Jumlah	21	100	21	100

Dari Gambar 2 dan Tabel 3 dapat dilihat bahwa pengukuran pertumbuhan (berat badan) balita sebelum diberikan terapi sentuh dibandingkan berat badan 1 bulan sebelumnya yaitu terbanyak balita

dengan status berat badan tidak naik yaitu sebesar 14 balita (67%). Sedangkan, pengukuran pertumbuhan (berat badan) setelah diberikan terapi sentuh dibandingkan berat badan sebelum diberikan terapi sentuh yaitu terbanyak pada balita dengan status berat badan naik yaitu sebesar 20 balita (95%)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pemijatan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Frekuensi rata-rata 2-3 x/minggu	5	24

Tabel 4 menunjukkan berdasarkan pita warna pada KMS, sebelum diberi terapi sentuh terbanyak balita berada pada pita warna kuning yaitu 15 balita (71%) sedangkan setelah diberikan terapi sentuh terbanyak balita berada pada pita warna hijau yaitu 15 balita (71%).

pemijatan	>3	16	76
n	x/minggu		
u			

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa menurut frekuensi rata – rata pemijatan terdapat hampir seluruhnya ibu melakukan pemijatan ≥ 3 x/minggu yaitu 16 ibu (76%).

Tabel 6 Hasil uji t berpasangan pengaruh terapi sentuh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1 – 3 tahun

Kelompok	Penambahan berat badan				Rata – rata (g)	p
	<200 g		≥200 g			
	n	%	n	%		
Pre (n=21)	18	85,71	3	14,29	47,6	<0,001
Post (n=21)	1	4,76	20	95,24	400	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji t berpasangan didapatkan signifikansi (p) = < 0,001 dengan tingkat kemaknaan α = 0,05 seperti terlihat pada Tabel 4 maka dapat dikatakan hipotesis penelitian ini signifikan atau H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi sentuh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1 – 3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan diterima pada taraf

kepercayaan 95 persen. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan peningkatan pertumbuhan (berat badan) balita umur 1 – 3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan sebelum dan setelah dilakukan terapi sentuh selama 4 minggu di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban.

Hal ini sesuai dengan penelitian – penelitian sebelumnya oleh beberapa para ahli, Penelitian yang dilakukan oleh Prof T.Field and Scafidi (1986 &

1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan perhari 20% - 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi NN, *et all* (2011) pada bayi yang berusia 0-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari biasanya. Selain itu menurut para ahli yang lain 856 bayi yang dipijat 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 si kecil merasa cepat lapar dan lebih sering menyusu.

Dari Tabel 6 dapat dilihat penambahan berat badan balita sebelum diberikan terapi sentuh didapatkan kenaikan berat badan <200 gram/bulan yaitu 18 balita dan kenaikan berat badan antara ≥ 200 gram/bulan yaitu 3 balita. Sedangkan penambahan berat badan balita setelah diberikan terapi sentuh selama 4 minggu didapatkan kenaikan berat badan <200 gram/bulan yaitu 1 balita dan kenaikan berat badan antara ≥ 200 gram/bulan yaitu 20 balita. Dapat dilihat juga bahwa rata – rata penambahan berat badan balita sebelum diberikan terapi sentuh yaitu 47,6 gram sedangkan setelah diberikan terapi sentuh selama 4 minggu yaitu sebesar 400 gram. Dimana hasil setelah intervensi ini sangat memuaskan karena dapat mencapai

target yang diinginkan yaitu sesuai dengan teori Depkes (2009) KBM (Kenaikan Berat Badan Minimal) pada anak umur 12 – 60 bulan kenaikan berat badan minimal 200 gram/bulan. Sehingga cukup membuktikan bahwa terapi sentuh dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu memperbaiki jalur pertumbuhan pada balita.

Pada penelitian ini juga dapat dilihat ada satu balita dengan berat badan tidak naik, dua balita masih berada pada pita warna merah (BGM) dan empat balita berada di pita warna kuning setelah diberikan terapi sentuh. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh urutan atau posisi anak dalam keluarga. Ketiga balita tersebut merupakan anak pertama. Sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa secara umum, anak pertama atau tunggal sering mengalami masalah pada tumbuh kembangnya dikarenakan orangtua yang baru beradaptasi pada keluarga barunya sehingga kurang percaya diri dalam mengasuh anaknya dan juga tidak adanya stimulasi yang dilakukan saudara kandungnya. (Hidayat, 2008). Hal ini benar karena pada saat peneliti bertanya pada ibu kandungnya, ibunya menjawab bahwa dia tidak percaya diri dan takut untuk memijat anaknya, sehingga pemijatan tidak dilakukan secara rutin.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pada instrumen yang digunakan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan KMS (Kartu Menuju Sehat) yang dirasa masih kurang akurat dibandingkan jika menggunakan standar baku

NCHS. Selain itu peneliti terbatas dalam mengambil sampel yang diteliti. Selain itu munculnya variabel pengganggu / perancu. Makanan yang diberikan oleh setiap orangtua ke balita jelas sangat berbeda. Dan hal ini dapat membuat kerancuan pada hasil pengukuran pertumbuhan. Saat penimbangan tidak ditentukan apakah balita harus makan terlebih dahulu atau tidak makan terlebih dahulu. Peneliti juga tidak mengkaji makanan apa saja yang diberikan oleh orangtua ke balita setiap harinya. Peneliti hanya mengkaji seberapa besar peningkatan nafsu makan balita dibandingkan sebelum diberikan terapi sentuh yang pada akhirnya akan mempengaruhi pertumbuhan balita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, peneliti mengambil kesimpulan yaitu sebelum diberikan terapi sentuh,

SARAN

Tenaga kesehatan hendaknya menjadikan terapi sentuh sebagai salah satu terapi tambahan untuk membantu mengatasi masalah pertumbuhan bayi dan balita selain pemberian PMT.

DAFTAR PUSTAKA

Aminati, Dini. 2013. Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita. Yogyakarta : *Brilliant Books*
Depkes RI. 2009. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Depkes RI
Dewi NN, et all. 2011. *Effect of massage stimulation on weight*

sebagian besar balita usia 1 – 3 tahun tidak mengalami kenaikan pertumbuhan (berat badan) dibandingkan 1 bulan sebelumnya. Sedangkan setelah diberikan terapi sentuh, hampir seluruhnya balita usia 1 – 3 tahun mengalami kenaikan pertumbuhan (berat badan) dibandingkan sebelum diberikan terapi sentuh.

Setelah diberikan terapi sentuh selama 4 minggu dengan frekuensi ≥ 3 x/minggu dan lama pijatan ≥ 15 menit/pijatan, didapatkan perbedaan peningkatan pertumbuhan balita sebelum dan setelah diberikan terapi sentuh. Rata – rata peningkatan berat – badan balita sebelum diberikan terapi sentuh yaitu 47,6 gram dan setelah diberikan terapi sentuh selama 4 minggu yaitu 400 gram. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara terapi sentuh terhadap peningkatan pertumbuhan balita usia 1 – 3 tahun yang mengalami masalah pertumbuhan.

gain in full term infants. Pedriatica Indonesiana, Vol. 51, No. 4, Page 202 - 205

Field T, Schanberg SM, Scafidi F, Bauer C, Vega-Lahr N, Garcia R, et al. 1986. *Tactile/kinesthetic stimulation effects on preterm neonates. Pediatrics* 77:654-8

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika, hlm 26 – 32

Husaini. 2000. Dimensi Pangan dan Gizi dalam Tumbuh Kembang Anak Balita. Makalah yang

- disajikan dalam Seminar Tumbuh Kembang Anak Balita. Bogor, 16 September
- Kulkarni, et al. 2010. *Massage and Touch Therapy in Neonates: The Current Evidence*, Volume 47, *Indian Pediatrics* 47 (9):771 – 6
- Narendra, M. B. 2002. Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta : Sagung Seto, hlm 2 – 10
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, dkk. 2005. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk Perawat dan Bidan)*. Jakarta : Salemba Medika, hlm 43 – 49
- Pemantauan Status Gizi (PSG), Seksi Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2012. *Jatim dalam Angka Terkini*. Diakses tanggal 11 Maret 2025. Dari http://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/JATIM_DALAM_ANGKA_TERKINI.pdf
- Rahayu, dkk. 2005. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Bidan Praktik Swasta (BPS) Ny. Nur Musriah Kota Kediri*. Malang : Poltekkes Depkes Malang
- Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Sastroasmoro, S, dkk. 2008. *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 3*. Jakarta : Sagung Seto
- Sutopo, HB. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Grasindo
- Timmreck, TC. 2005. *Epidemiologi Suatu Pengantar Edisi 2*. Jakarta : EGC, hlm 224 – 225