

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Balita Wasting

a. Definisi Balita

Balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun)⁹. Anak Balita adalah anak umur 12 bulan sampai dengan 59 bulan¹⁰. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Balita (anak bawah 5 tahun) adalah usia 1 tahun sampai dengan 5 tahun.

b. Wasting

Wasting merupakan kelompok gizi kurang, secara langsung disebabkan oleh inadekuat nutrisi dan penyakit infeksi sedangkan penyebab pokok masalah gizi kurang meliputi ketahanan pangan yang tidak memadai, perawatan ibu dan pelayanan kesehatan yang tidak memadai.¹¹ Wasting adalah kegagalan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, diukur berdasarkan BB/TB (berat badan menurut tinggi badan) menurut Wasting ditandai dengan badan yang kurus akibat kurangnya asupan zat gizi sehingga massa tubuh tidak sesuai dengan tinggi badan anak. Masalah gizi menyumbang 45% kematian anak balita. Investasi untuk meningkatkan intervensi gizi akan dapat menyelamatkan 900 ribu jiwa, mengurangi wasting sebesar 61%.¹

Hasil penelitian Olofin et al. (2017)¹³ menunjukkan bahwa semua tingkatan malnutrisi baik itu undernutrition (gizi kurang), wasting (balita kurus), dan stunting (balita pendek) secara signifikan memiliki hubungan yang kuat terhadap peningkatan angka kematian pada balita, dimana wasting memiliki asosiasi yang lebih kuat terhadap peningkatan angka kematian balita dari pada stunting.

WorldHealth Organization (WHO) secara global prevalensi balita wasting yaitu 51 juta.¹⁴ Masalah kesehatan masyarakat sudah dianggap serius apabila prevalensi gizi kurus antara 10,0%-14,0%, dan dianggap kritis apabila melebihi $\geq 15\%$. Di Indonesia, sesuai data Riskesdas 2007 prevalensi wasting mencapai 13,6% dan mengalami penurunan sebanyak 0,3% pada tahun 2010 menjadi 13,3% lalu mengalami penurunan kembali pada tahun 2013 menjadi 12,1% yang artinya masalah kurus di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Penurunan prevalensi tersebut dinilai kurang pesat karena hanya mampu menurunkan sebesar 1,5% dalam kurun waktu 6 tahun terakhir antara tahun 2007-2013.

Status gizi anak balita diukur berdasarkan umur, berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Status gizi adalah cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Variabel BB dan TB/PB anak balita disajikan dalam bentuk tiga indeks antropometri konvensional, yaitu BB/U, TB/U dan BB/TB.

¹⁵ Indeks BB/TB merefleksikan status gizi pada masa kini, sedangkan

indeks TB/U merefleksikan status gizi bayi pada masa lampau. Indikator status gizi berdasarkan indeks BB/TB memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang singkat.¹⁶ Anak yang mengalami wasting diketahui menggunakan data primer berupa data wasting dikumpulkan dengan pengukuran antropometri berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) menggunakan peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak.²

Tabel 2 Kategori dan ambang batas status gizi anak menurut indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (severely underweight)	< -3 SD
	Berat badan kurang (underweight)	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Berat badan normal	> +1 SD
	Berat badan lebih	> +1 SD Panjang
Badan menurut Tinggi (PB/U) atau Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0-60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	< -3 SD
	Pendek (stunted)	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Badan menurut Panjang (BB/PB) atau Badan menurut Tinggi (BB/TB)	Gizi buruk (severely wasted)	< -3 SD
	Gizi kurang (wasted)	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Badan menurut Tinggi (BB/TB)	Gizi baik (normal)	SD
	Berisiko gizi lebih (possible risk of overweight)	-2 SD sampai dengan +1 SD

(BB/TB) Anak Umur 0-60 bulan	Gizi lebih (overweight) (obese)	Obesitas	> +1 SD sd +2 SD > +2 SD sd +3 SD > +3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) Anak umur 0-60 bulan	Gizi buruk (severely wasted)3 Gizi kurang (wasted)3 Umu Gizi baik (normal)	Berisiko gizi	SD -3 SD sampai dengan < -2 SD SD > +1 SD sampai dengan +2 SD > +2 SD sampai dengan +3 > +3
Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi kurang (thinness) (normal) Gizi lebih (overweight) (obese)	Gizi baik	- 3 SD sd <- 2 SD -2 SD sd +1 SD + 1 SD sd +2 SD > + 2 SD
Sumber : Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Gizi Anak Tahun 2020			

Menurut Kemenkes (2017)¹⁷ wasting disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab langsung adalah konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan infeksi. Faktor penyebab tidak langsung adalah pengetahuan.

Renyonet et.al (2019)¹⁸ mengemukakan bahwa faktor langsung dan tidak langsung yang berhubungan dengan kejadian wasting di Indonesia adalah kurangnya asupan energi, karbohidrat, dan lemak, pola pemberian ASI yang tidak baik, infeksi yang dapat menurunkan nafsu makan pada balita, kurangnya pendidikan ibu mengenai gizi dan pangan, pola asuh ibu yang kurang baik, banyaknya jumlah balita dalam satu keluarga, tingkat ketahanan pangan yang buruk, dan penghasilan rumah tangga yang sedikit.

Faktor yang menyebabkan wasting telah dijelaskan oleh United Nations International Children Emergency Fund (UNICEF) dan telah digunakan secara internasional. Pertama, penyebab langsung adalah asupan makanan atau infeksi, atau kombinasi keduanya. Kedua, faktor penyebab tidak langsung yaitu ketersediaan pangan tingkat keluarga, pola asuh, dan pelayanan kesehatan serta lingkungan. Ketiga, masalah utama yaitu kemiskinan, karakteristik keluarga, dan sosiodemografi. Keempat, masalah dasar, yaitu krisis politik dan ekonomi. Infeksi memberikan kontribusi terhadap defisiensi energi, protein, dan gizi lain karena menurunnya nafsu makan sehingga asupan makanan berkurang. Sakit pada anak mempunyai efek negatif pada pertumbuhan anak.

c. Nutrisi dan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Nutrisi merupakan faktor lingkungan yang begitu penting untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Nutrisi mutlak diperlukan oleh setiap makhluk hidup untuk bertumbuh dan berkembang serta berfungsi secara maksimal. Pemberian nutrisi yang tepat dan optimal sangat penting dalam mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* menyatakan bahwa pemberian makanan yang tepat adalah menyusui bayi sesegera mungkin setelah lahir, memberikan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI yang tepat dan adekuat sejak usia 6 bulan dan melanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun atau lebih¹⁹.

Nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena manfaat nutrisi dalam tubuh akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh. Terpenuhiya nutrisi yang dibutuhkan oleh anak akan berdampak anak dapat tumbuh dengan cepat sesuai dengan usia tumbuh kembang²⁰

Pertumbuhan (growth) adalah sesuatu yang berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang dimensi-dimensi tersebut dapat diukur dengan ukuran berat (Gram, Pound, Kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang serta keseimbangan metabolic (retensi kalsium dan nitrogen tubuh) menurut Soetjiningsih.²¹ Sementara perkembangan (development) adalah meningkatnya kemampuan (skills) dalam kompleksnya struktur dan fungsi tubuh bayi dengan pola yang sudah teratur sehingga dapat diramalkan sebagai keluaran dari hasil pematangan. Perkembangan menyangkut proses diferensiasi sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang dan pada akhirnya dapat memenuhi fungsinya. Perkembangan juga termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku yang timbul akibat interaksinya dengan lingkungan. Terdapat 4 dimensi perkembangan anak, yaitu perkembangan motorik kasar, perkembangan motorik halus, perkembangan personal sosial dan perkembangan bahasa²².

- 1) Intake nutrisi dan nafsu makan pada bayi
- 2) Intake Nutrisi

Nutrisi adalah suatu ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Nutrisi merupakan proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan, dan untuk berlangsungnya fungsi organ dan jaringan tubuh secara normal menurut Rock.²³ Nutrisi adalah proses yang dilakukan suatu organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupannya menurut Supriasa¹¹

d. Definisi Nafsu Makan.

Rasa lapar dan nafsu makan merupakan dua hal yang berbeda. Rasa lapar diartikan sebagai suatu keinginan intrinsik seseorang untuk mengkonsumsi sejumlah makanan tertentu. Sedangkan nafsu makan sendiri diartikan sebagai preferensi seseorang untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Sementara untuk mekanisme rasa lapar dan nafsu makan diartikan sebagai suatu sistem regulator otomatis yang penting dalam usaha tubuh untuk mencukupi kebutuhan nutrisi intrinsiknya menurut Guyton & Hall (2016).²⁴

e. Fisiologi Nafsu Makan

Nafsu makan diatur secara perifer oleh jaringan adiposa dan sistem gastrointestinal, yang kemudian sinyal tersebut akan diteruskan ke hipotalamu.²⁵ Nukleus ventromedial pada hipotalamus adalah pusat rasa kenyang di otak manusia. Pusat ini akan mengirimkan impuls ke nuklei hipotalamus lain yang disebut paraventricular nucleus (PVN). PVN inilah yang nantinya akan berperan dalam meregulasi asupan makan dan pemakaian tubuh kita. Banyaknya makanan yang dapat diterima tubuh akan diatur oleh beberapa tempat yaitu nukleus paraventrikuler, dorsomedial, dan arkuatus hipotalamus. Adanya lesi pada daerah paraventrikuler akan menyebabkan meningkatnya pola makan secara eksematik, sebaliknya lesi pada daerah dorsomedial akan menekan perilaku makan. Sedangkan nukleus arkuatus sendiri adalah lokasi berkumpulnya hormon-hormon dari saluran gastrointestinal dan jaringan lemak yang kemudian akan mengatur jumlah makanan yang dimakan dan juga penggunaan energi menurut Guyton & Hall (2016).

24

Pusat-pusat nafsu makan yang disebutkan di atas akan saling berhubungan melalui sinyal-sinyal kimia sehingga dapat mengkoordinasikan perilaku makan dan persepsi rasa kenyang. Nukleus-nukleus tersebut juga akan mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang mengatur energi dan metabolisme, termasuk sistem endokrin tubuh yaitu kelenjar tiroid, adrenal dan juga pulau-pulau

Langerhans dari pankreas menurut Guyton & Hall.²⁴ Pusat rasa lapar dan kenyang yang terdapat pada hipotalamus dipadati oleh reseptor untuk neurotransmitter dan hormon. Hormon dan neurotransmitter tersebut dibagi menjadi dua yaitu substansi orexigenik yang menstimulasi nafsu makan dan anorexigenik yang menghambat nafsu makan.

Tabel 3 Substansi yang Memengaruhi Rasa Lapar dan Kenyang di Hipotalamus

Decrease Feeding(anorexigenik)	Increase Feeding(orexigenik)
· -Melanocyte- - MSH)	Neuropeptide Y (NPY)
Leptin	· Agouti-related protein (AGRP)
Serotonin	· Melanin-concentrating hormone (MCH)
Norepinephrine	Orexins A and B
· Corticotropin-releasing hormone	Endorphins
Insulin	Orexins A and B
Cholecystokinin (CCK)	Endorphins
· Glucagon-like peptide (GLP)	· Cocaine and Galanin (GAL)
amphetamine-regulated transcript (CART)	· Peptide Amino Acid (glutamate - aminobutyric acid)
Y (PYY)	Cortisol
	Ghrelin

Sumber: (Guyton & Hall, 2016)²⁴

Sinyal yang berjalan ke hipotalamus dapat berupa sinyal neural, hormon, dan metabolit. Informasi dari organ viseral, seperti distensi abdomen, akan dihantarkan melalui nervus vagus ke sistem saraf pusat. Sinyal hormonal seperti leptin, insulin, dan beberapa peptida usus seperti peptida YY dan kolesistokinin akan menekan nafsu makan (senyawa anorexigenic), sedangkan kortisol dan peptida usus ghrelin akan merangsang nafsu makan (senyawa orexigenic). Kolesistokinin, adalah peptida yang diproduksi oleh usus halus, akan memberi sinyal ke otak

secara langsung melalui pusat kontrol hipotalamus atau melalui nervus vagus.

Selain sinyal neural dan hormonal, metabolit-metabolit juga bisa mempengaruhi nafsu makan, seperti efek hipoglikemia akan menimbulkan rasa lapar. Metabolit-metabolit tersebut bukanlah regulator nafsu makan utama karena melepaskan sinyal-sinyal hormonal, metabolik, dan neural tidak secara langsung, tetapi dengan mempengaruhi pelepasan berbagai macam peptida pada hipotalamus seperti Neuropeptide Y, Agouti-related Peptide, Melanocyte Stimulating Hormone, dan Melanin Concentrating Hormone. Peptida-peptida tersebut berintegrasi dengan jalur sinyal system serotonergik, katekolaminergik, endocannabinoid, dan opioid menurut Guyton & Hall, 2016.²⁴

Nafsu makan dipengaruhi juga oleh beberapa faktor lain seperti keluarga, makanan, lingkungan sekitar, pemberian ASI, pemberian susu formula, dan penyakit.²⁶ Keluarga memberikan pengaruh terhadap nafsu makan anak melalui sikap orang tua saat makan. Sikap orang tua ini akan menjadi prediktor yang kuat dari kesukaan dan ketidaksukaan makanan pada anak. Makanan dengan rasa, aroma, warna, dan tekstur tertentu akan mempengaruhi nafsu makan anak. Lingkungan memberikan pengaruh pada nafsu makan anak melalui kegiatan-kegiatan makan bersama yang sering diadakan di lingkungan mereka. Penyakit seperti diare, gangguan saluran napas, dan demam juga

mempengaruhi nafsu makan anak.²⁶

f. Pengukuran Nafsu Makan

Terdapat 3 faktor utama yang mempengaruhi kesulitan makan pada anak, yaitu hilang nafsu makan, gangguan proses makan di mulut, dan pengaruh psikologis. Beberapa faktor tersebut dapat berdiri sendiri tetapi sering kali timbul bersamaan. Dalam penggolongan utama penyebab paling sering padakesulitan makan adalah hilangnya nafsu makan, diikuti gangguan proses makan. Sedangkan faktor psikologis sangat jarang kejadiannya. Penyebab sulit makan sangat banyak dan bervariasi. Semua gangguan fungsi organ tubuh dan penyakit bisa berupa adanya kelainan fisik, maupun psikis dapat dianggap sebagai penyebab kesulitan makan pada anak. Gangguan fungsi saluran cerna sering berlangsung lama dan membaik seiring dengan matangnya organ dan fungsi saluran cerna pada anak (5-7 Tahun), walaupun terdapat beberapa kasus berkepanjangan hingga sampai usia dewasa. Sehingga dapat disimpulkan, gangguan sulit makan akan berlangsung jangka panjang hilang timbul, tetapi pada usia tertentu akan membaik (Judarwanto, 2017).²⁷

Pengaruh hilang atau berkurangnya nafsu makan merupakan penyebab utama masalah kesulitan makan pada anak. Pengaruh nafsu makan ini bisa diklasifikasikan menjadi ringan (berkurang nafsu makan) hingga berat (tidak ada nafsu makan). Gangguan nafsu makan ini dapat diukur dengan melihat perilaku makan anak mulai dari yang

ringan seperti minum susu botol sering sisa, waktu minum ASI berkurang (sebelumnya 20menit menjadi10 menit), makan hanya sedikit atau mengeluarkan, menyembur-nyemburkan makanan atau menahanmakanan di mulut terlalu lama, sampai gangguan yang lebih berat seperti gangguan yang menutup rapat mulutnya saat disuapi makan, menepis suapan orang tua atau tidak mau makan dan minum sama sekali menurut Judarwanto, 2017.²⁷

Dengan melihat perilaku makan anak, kita dapat menentukan apakah terdapat gangguan nafsu makan pada anak tersebut. Penilaian perilaku ini akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan checklist kuesioner yang sebelumnya sudahdigunakan dalam penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Picky Eater (Sulit Makan) Pada Anak Balita Di TK Negeri Pembina Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2012” yang sesuai dengan indikasi gangguan nafsu makan menurut Judarwanto (2017).²⁷

2. Pijat Bayi

a. Pengertian pijat bayi

Pijat bayi adalah sentuhan ibu terhadap bayi sebagai komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi telah dikenal sejak dulu bahkan hingga berabad-abad oleh berbagai bangsa dan kebudayaan dengan bentuk dan tujuan yang berbeda-beda. Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu

kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat

⁵. Menurut Farida (2018) ²⁸ bahwa pijat bayi merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan.

Perkembangan dasar yang terjadi pada masa balita akan memengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Status gizi dan stimulasi merupakan dua faktor yang memengaruhi tumbuh kembang balita. ²⁹ Intervensi berupa pemijatan pada tubuh bayi merupakan sarana pemenuhan kebutuhan stimulasi ketika bayi dalam merangsang semua kerja sistem sensorik dan motoriknya. ⁵ Bayi akan merespon sentuhan yang akan diberikan ibu sebagai bentuk dari perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Semakin sering sentuhan diberikan ibu, maka hubungan batin yang terjalin semakin erat. Tetapi perlu diperhatikan bahwa pemijatan sebaiknya tidak dilakukan ibu saja, bisa dilakukan oleh ayah kakek atau nenek agar ketergantungan bayi terhadap ibu tidak semakin tinggi.

Masalahnya, masih banyak orang tua menganggap bahwa pijat bukanlah sebuah terapi yang ilmiah serta alamiah bagi bayi. Sebagian orang tua lagi menganggap bahwa pijat hanya perlu dilakukan jika anak mengalami sakit seperti flu. Padahal sejarah mengatakan bahwa pijat merupakan terapi sentuh tertua yang pernah ada di Indonesia. Dan

sekarang, para praktisi kesehatan menemukan teknik pijatan yang tepat untuk anak dan balita, dan dilakukan juga saat anak dalam kondisi kesehatan yang baik.¹⁹

Selain keuntungan yang sudah disebutkan sebelumnya, pemijatan juga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dengan bayi yang beresiko tinggi, seperti bayi berat lahir kurang dari 2000 gram atau bayi prematur serta dapat mengurangi kambuhnya penyakit kronis dan juga dapat mengusir gejala kembung atau kolik. Sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu manfaat pijat bayi yaitu dapat menaikkan berat badan bayi dengan pijat dapat menimbulkan efek biokimia dan fisik yang positif.⁵

b. Fisiologi pijat bayi

Fisiologi dan mekanisme dasar pemijatan memang belum diketahui secara maksimal. Namun, beberapa ahli sudah mempunyai teori-teori yang berkaitan dengan mekanisme dan fisiologi pemijatan bayi. Menurut Farida (2018)²⁸ salah satu dari manfaat pijat bayi adalah peningkatan nafsu makan ini ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus/saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar.

Menurut Carolin (2020)⁵ dan Farida (2018)²⁸ fisiologi pijat bayi

sebagai berikut :

- 1) Pijat bayi dapat menaikkan berat badan bayi karena proses pijat dapat menimbulkan efek biokimia dan fisik yang positif.
- 2) Bayi mendapatkan pijatan pada bagian abdomen dimana pemijatan ini dapat memperlancar proses pencernaan bayi.
- 3) Pijat bayi menyebabkan peningkatan aktivitas nervus vagus dan akan merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gastrin.

Insulin memegang peranan penting pada metabolisme, menyebabkan kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, asam amino, sintesa protein. Jadi, insulin merupakan suatu hormon anabolic penting peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar.

Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Bayi yang dilakukan pemijatan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10). Hal ini akan menyebabkan naiknya kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga menyebabkan penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itulah alasan mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak daripada yang tidak dipijat

- 4) Stimulasi adalah dengan melakukan pijat bayi karena pijat bayi

dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Banyak cara mengatasi masalah ini, salah satu cara yang dengan menggunakan pijat bayi. Cara ini diharapkan mampu menaikkan berat badan bayi.

Penelitian kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat.

5) Pijat bayi dapat merangsang saraf nervus vagus, nama lain dari saraf nervus vagus adalah pneumogastrik yang bertanggung jawab untuk menginervasi perut dan paru-paru dan meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga membuat pengosongan lambung lebih cepat dan membuat bayi jadi cepat lapar sehingga frekuensi konsumsi ASI meningkat yang dapat diartikan penyerapan nutrisinya lebih baik untuk meningkatkan berat badan.

Aktivitas nervus vagus meningkatkan volume ASI. Peningkatan aktivitas Nervus Vagus berbanding lurus dengan penyerapan makanan, yaitu menjadi lebih baik karena menyebabkan bayi cepat lapar, sehingga bayi akan lebih sering menyusu pada ibunya. Hal ini menyebabkan ASI akan lebih banyak diproduksi, sesuai dengan teori

yang mengatakan ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Disamping itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

c. Manfaat pijat bayi

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, pijat bayi memiliki efek biokimia yang positif, antara lain menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan meningkatkan kadar serotonin.⁵ Beberapa hasil laporan penelitian para ahli juga menyatakan kebermanfaatan pijat bayi, diantaranya adalah tentang;

- 1) Meningkatkan nafsu makan ini ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus/saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan);
- 2) Menurunkan kadar hormone stress,
- 3) Peningkatan kadar zat daya tahan tubuh (immunoglobulin),
- 4) Memperbaiki sirkulasi darah,
- 5) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan,
- 6) Meningkatkan nafsu makan,
- 7) Mengubah gelombang otak yang dapat membuat bayi tidur lelap,
- 8) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel, meningkatkan kenaikan berat badan dan mengeratkan ikatan batin antara bayi

dengan orang tua (*bonding*), meningkatkan volume ASI

Karena banyaknya manfaat dari pijat bayi, sangat disarankan kepada orangtua untuk memberikan pijat bayi kepada bayinya, semakin dini pijat bayi dilakukan secara terus menerus maka semakin besar manfaat yang akan dirasakan.

d. Waktu melakukan pijat bayi.

Menurut Roesli (2019)³⁰ waktu terbaik untuk melakukan pemijatan adalah pada pagi hari, di mana orang tua dan anak siap untuk menjalani segala aktivitas hari. Waktu kedua terbaik adalah pada malam hari dan sebelum tidur, karena akan membuat bayimerasa rileks setelah beraktivitas seharian sehingga dapat tidur dengan nyenyak. Sementara hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum memijat bayi adalah memastikan tangan pemijat bersih dan hangat, memeriksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi, bayi sudah makan atau benar-benar tidak sedang lapar, akan tetapi tidak persis setelah selesai makan. Hal lain yang juga penting diperhatikan antara lain jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat, jangan memijat bayi yang sedang tidak sehat atau tidak mau dipijat, dan tidak boleh memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi. Di pijat selama 3x15 menit setiap hari selama 10 hari mengalami peningkatan per hari 20%- 47% lebih banyak daripada bayi yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan berusia 1-3 bulan yang dipijat selama 6 minggu mengalami kenaikan berat badan yang lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak

dipijat

e. Cara dan urutan pijat bayi

Pijat bayi menurut Roesli (2019)³⁰, dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

- 1) Pemijatan Kaki Pemijatan diawali dengan memegang salah satu kaki bayi dengan menggunakan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball. Pemijatan kaki dilakukan dari pahake pergelangan kaki bayi dengan gerakan seperti memerah. Kemudian lakukan pemijatan serupa tetapi dengan arah berlawanan, yaitu dari arah pergelangan kearah paha. Jari-jari bayi ditarik lembut dengan gerakan memutar. Pemijatan kaki dilanjutkan dengan memijat seluruh permukaan telapak kaki dan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian. Sebagai tahapan terakhir dari pemijatan kaki, buat gerakan seperti menggulung dengan menggunakan kedua telapak kaki.
- 2) Pemijatan Perut Pemijatan pada daerah perut diawali dengan melakukan gerakan seperti mengayuh sepeda dari atas kearah bawah perut, kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kedua kaki bayi dan menekan lutut bayi perlahan-lahan kearah perut. Gerakan melingkar kemudian dilakukan dengan dua kaki secara bergantian searah jarum jam dimulai dari sebelah kanan ibu. Gelembung angin yang dirasakan kemudian didorong searahjarum jam. Pada pemijatan perut dilakukan juga sebuah gerakan yang disebut gerakan "I Love You". Gerakan "I" adalah gerakan pijatan ke bawah perut dengan menggunakan kaki

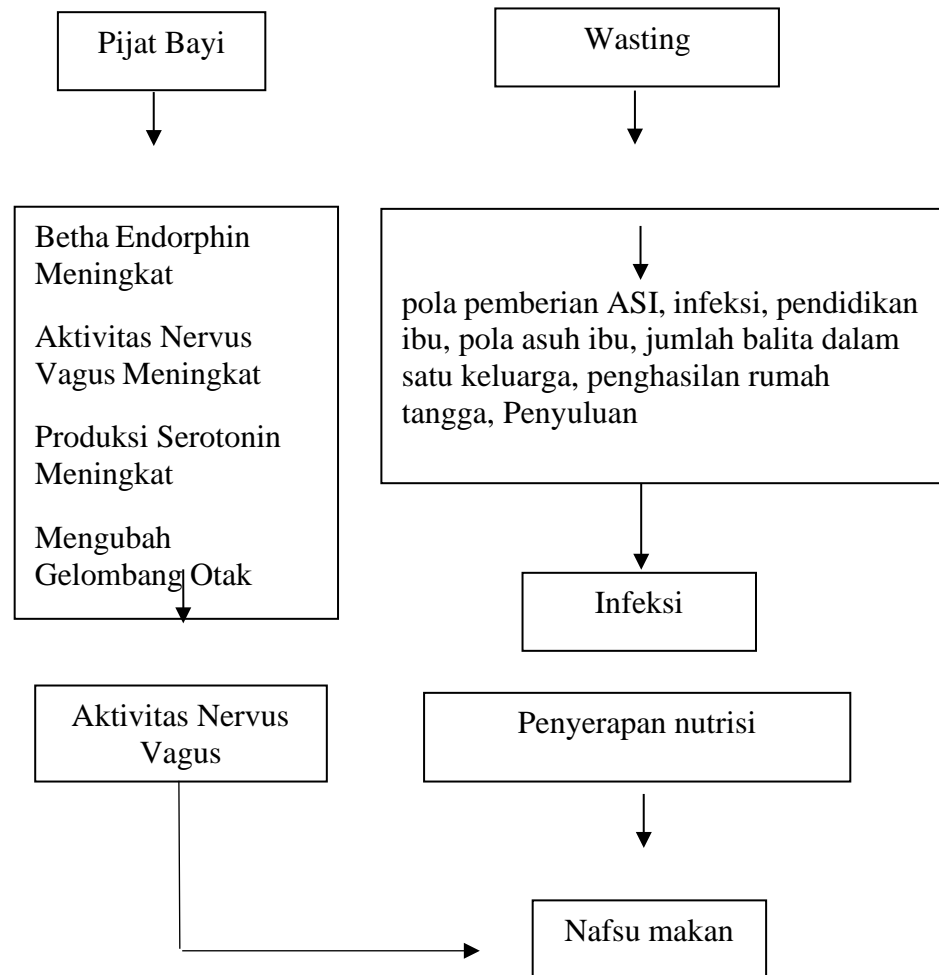
kanan ibu di sebelah kiri perut bayi. “Love” dimaksudkan untuk gerakan “L” terbalik, dilakukan dengan memijat dari sebelah kanan dan kiri perut bayi, kemudian dari atas ke bawah perut. “You” dimaksudkan untuk gerakan “U” terbalik dengan melakukan pemijatan dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri, ke bawah dan terakhir di perut kiri bawah.

- 3) pemijatan Tangan Gerakan untuk pemijatan tangan mempunyai tata cara dan urutan yang sama dengan pemijatan kaki yaitu pemijatan diawali dengan memegang salah satu tangan bayi dengan menggunakan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball. Pemijatan tangan dilakukan dari lengan kepergelangan tangan bayi dengan gerakan seperti memerah. Kemudian lakukan pemijatan serupa tetapi dengan arah berlawanan, yaitu dari arah pergelangan kearah lengan. Jari-jari bayi ditarik lembut dengan gerakan memutar. Pemijatan tangan dilanjutkan dengan memijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan dengan kedua ibu jari secara bergantian. Sebagai tahapan terakhir dari pemijatan tangan, buat gerakan seperti menggulung dengan menggunakan kedua telapak tangan.
- 4) Pemijatan Dada Pemijatan dada diawali dengan meletakkan kedua tangan ibu di tengah dada bayi, gerakan ke atas lalu ke sisi dan kembali ke tengah seperti membentuk hati. Kemudian dilakukan pemijatan menyilang dengan telapak tangan kearah bahu dari tengah dada bayi.
- 5) Pemijatan Punggung Pemijatan punggung dilakukan dengan

menengkurapkan bayi di atas bantal lembut atau paha Ibu. Pemijatan diawali dengan gerakan maju mundur, menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggung bayi. Kemudian dilanjutkan dengan meluncurkan salah satu telapak tangan Ibu dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan. Dengan menggunakan jari-jari, Ibu melakukan gerakan melingkar terutama pada otot di sebelah tulang punggung. Pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kaki bayi dilakukan sebagai akhir dari pemijatan punggung.

- 6) Pemijatan Wajah Pemijatan pada wajah dilakukan Ibu dengan menekan jari-jari Ibu pada tengah kening bayi turun ke pelipis dan pipi. Dilanjutkan dengan memijat daerah atas alis dengan menggunakan ibu jari. Pijatan membentuk garis ditarik dari hidung bayi ke arah pipi secara lembut. Menggunakan kedua ibu jari, pijatan dilanjutkan di sekitar mulut, ditarik sampai bayi tersenyum. Terakhir, Pemijatan secara lembut dilakukan di rahang bawah bayi dari tengah ke samping seolah membuat bayitersenyum.

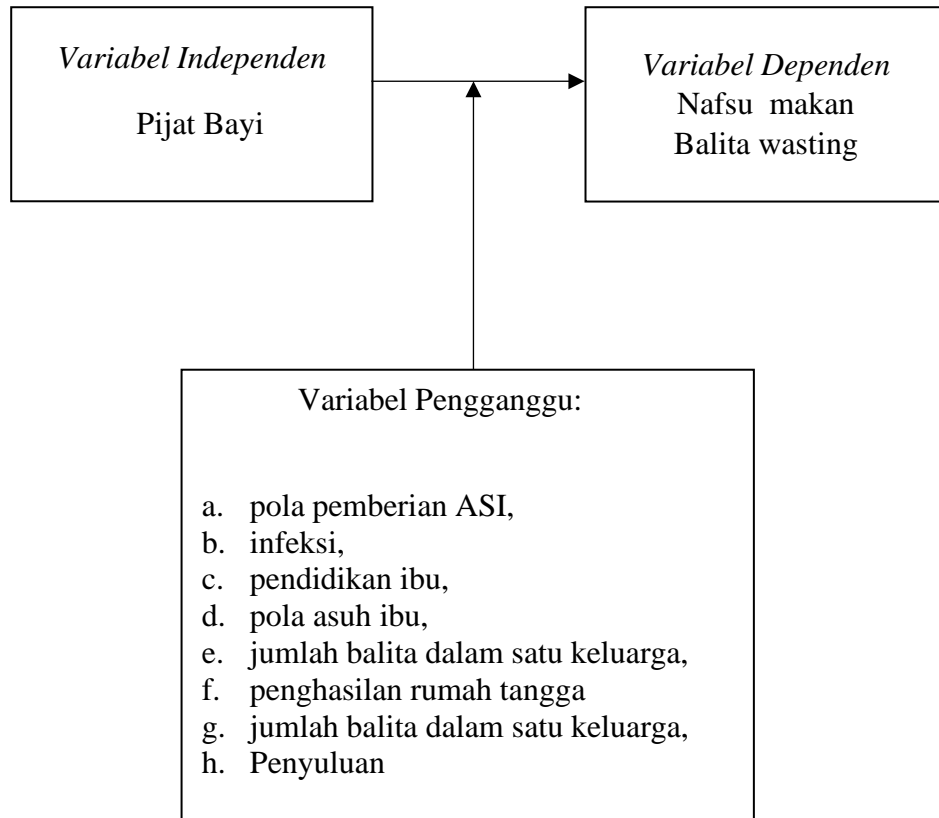
B. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian (Modifikasi Penelitian Putri dan Miko

Wahyono, 2013) ³¹

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ada pengaruh pijat bayi terhadap nafsu makan balita wasting di Puskesmas

Kalasan Kabupaten Sleman tahun 2023