

Efektivitas Pijat Tuina Dan Pemberian Susu Kedelai Terhadap Perbaikan Status Gizi Balita Stunting

Lia Merliana¹, Septi Tri Aksari², Yuli Sya'baniah Khomsah³

¹²³⁴STIKES Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah, 53272

Korespondensi penulis: liamerliana26@gmail.com

Abstract. *Stunting is a chronic malnutrition problem caused by a lack of nutritional intake over a long period of time which is characterized by a delay increasing body weight and height and causing disorders such as experiencing difficulty in achieving optimal physical and cognitive development. This study aims to determine the effectiveness of tuina massage and soy milk administration in improving nutrition in stunted toddlers. The method used is a qualitative case study on one subject, An. T, aged 4 years. The intervention was carried out by performing tuina massage for a week, 3 times and giving soy milk for 1 weeks. The result showed an increase in body weight from 10 kg to 11 kg and height from 99 cm to 99,5 cm. giving tuina massage and soy milk effective increasing height and weight because tuina massage and soy milk affect the increase in appetite in stunted toddlers. The intervention can be used as a complementary therapy in handling stunting.*

Keywords: *Tuina Massage, Soy Milk, Stunting, Toddler*

Abstrak. Stunting merupakan salah satu masalah kurang gizi kronis yang disebabkan kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu cukup lama yang ditandai dengan keterlambatan peningkatan berat badan dan tinggi badan serta menyebabkan gangguan seperti mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pijat tuina dan pemberian susu kedelai dalam memperbaiki gizi pada balita stunting. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif pada satu subjek, An. T, usia 4 tahun. Intervensi dilakukan dengan melakukan pemijatan tuina selama seminggu dilakukan sebanyak 3 kali dan pemberian susu kedelai 2x/hari selama 1 minggu. Hasil menunjukkan peningkatan berat badan dari 10 kg menjadi 11 kg dan tinggi badan dari 99 cm jadi 99,5 cm. Pemberian pijat tuina dan susu kedelai efektif dalam meningkatkan tinggi badan dan berat badan karna pijat tuina dan susu kedelai mempengaruhi peningkatan nafsu makan pada balita stunting. Intervensi ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam penanganan Stunting.

Kata kunci: Pijat Tuina, Susu Kedelai, Stunting, Balita

LATAR BELAKANG

Stunting merupakan masalah kurang gizi dengan periode yang cukup lama sehingga muncul gangguan pertumbuhan tinggi dan berat badan pada anak. Faktor penyebab dari stunting yaitu asuhan gizi yang tidak sesuai, penyakit infeksi ketersediaan bahan pangan dalam rumah tangga, pola asuh orang tua dan pelayanan kesehatan. Dampak yang timbul yaitu peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik dan verbal pada anak tidak optimal (Rusliani et al., 2022).

Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir seperempat dari anak-anak Indonesia yang berusia di bawah lima tahun mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi. Meskipun menunjukkan perbaikan, angka ini masih belum memenuhi target WHO yang menetapkan batas di bawah 20% (Dewi et al., 2025). Desa Sumingkir merupakan desa yang terletak di Kabupaten Cilacap dan salah satu desa dengan angka stunting menjapai 64 balita.

Upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi Stunting yaitu dengan pengobatan komplementer dengan metode non konvensional seperti Pemijatan Tuina dan Pemberian Susu Kedelai untuk mengatasi nafsu makan pada balita stunting. Pijat Tuina teknik pijat yang melibatkan gerakan mengurut, meremas, memutar, dan menggetarkan. Pijat Tui Na secara khusus untuk membantu mengatasi masalah kesulitan makan pada balita stunting. Caranya adalah dengan melancarkan aliran darah, khususnya di area limpa dan sistem pencernaan. Efeknya dapat membuat anak merasa lebih tenang, meningkatkan selera makan, serta membantu tubuh menyerap dan memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Kekurangan gizi sendiri dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang anak, seperti menurunnya tingkat kecerdasan, kurangnya berat dan tinggi badan, serta berkurangnya energi untuk beraktivitas (Wulaningsih et al., 2022)

Susu kedelai merupakan minuman yang berasal dari kacang kedelai dan dapat digunakan sebagai pengganti susu sapi. Dalam setiap 100 gram, susu kedelai mengandung sekitar 3,5 gram protein. Selain itu, karena tidak mengandung laktosa, susu ini sangat cocok untuk orang yang mengalami intoleransi laktosa. Susu kedelai juga memiliki kadar lemak yang rendah, yaitu sekitar 25 gram per 100 gram. Minuman ini diekstraksi dari biji kedelai dan mengandung serat pangan, asam lemak tak jenuh, serta

protein dalam jumlah tinggi yang hampir setara dengan kandungan protein pada susu sapi. Kandungan protein yang tinggi tersebut menjadikan susu kedelai sebagai pilihan yang baik untuk menambah asupan protein, terutama bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan (Desvitasari et al., n.d.). Studi kasus ini dilakukan pada An. T umur 4 tahun dengan dengan berat badan 10 kg dan tinggi badan 99 cm.

Berdasarkan Latar Belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan “Efektivitas Pijat Tuina Dan Pemberian Susu Kedelai Terhadap Perbaikan Status Gizi Balita”. Tujuan penelitian ini uuntuk mengetahui “Efektivitas Pijat Tuina Dan Pemberian Susu Kedelai Terhadap Perbaikan Status Gizi Balita” dengan metode yang dilakukan metode kualitatif.

KAJIAN TEORITIS

Stunting merupakan kondisi terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak balita akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Kondisi ini bisa mulai terjadi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stunting ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya. Gejala umum yang tampak adalah melambatnya pertumbuhan anak, terutama pada usia balita (Rochmatun Hasanah et al., 2023).

Faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya asupan nutrisi yang mencukupi, baik sejak dalam kandungan maupun setelah anak lahir. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, air bersih, dan sanitasi yang memadai turut memperparah kondisi ini. Akibat dari kekurangan gizi tersebut dapat memengaruhi pertumbuhan fisik anak, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, menghambat perkembangan mental, dan dalam kasus tertentu bisa berujung pada kematian. Anak yang mengalami stunting juga cenderung memiliki kemampuan intelektual yang lebih rendah, berpotensi kurang produktif saat dewasa, serta berisiko tinggi menderita penyakit kronis atau degeneratif di masa depan (Khoiriyah & Ismarwati, 2023).

Bentuk intervensi untuk pemenuhan protein pada balita stunting dengan pemberian susu kedelai yang berasal dari olahan kacang kedelai dan memiliki komposisi asam amino yang menyerupai susu sapi, merupakan minuman bergizi tinggi, terutama dalam hal kandungan proteinnya. Sebagai salah satu sumber protein nabati, susu kedelai juga mengandung berbagai zat penting seperti air, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, provitamin A, serta vitamin B kompleks (kecuali B12) (Alarif et al.,

2024).

Bentuk intervensi lainnya yaitu dengan dilakukan pijat tuina yang merupakan teknik pijat dengan sentuhan langsung pada tubuh yang merupakan bentuk modifikasi dari akupunktur tanpa menggunakan jarum. Terapi ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, khususnya bagi anak-anak dan balita. Jika dilakukan secara rutin, pijat tuina dapat meningkatkan efektivitas sirkulasi hormon seperti epinefrin dan norepinefrin, yang berperan dalam merangsang pertumbuhan anak melalui peningkatan frekuensi makan serta membantu perkembangan struktur tubuh dan fungsi motorik. Hasilnya berat dan tinggi badan mengalami peningkatan (Maulida et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah An. T usia 4 tahun dengan Stunting. Dalam intervensi ini, peneliti memberikan terapi kepada An. T dengan Pijat Tuina dan Susu Kedelai sebagai upaya untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan pada balita stunting. Jenis data yang digunakan mencakup data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan serta pengamatan secara langsung selama pelaksanaan terapi. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari literatur pendukung seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang membahas terapi komplementer, khususnya pijat tuina dan pemberian susu kedelai untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan pada balita stunting. Teknik penelitian yaitu dengan melakukan pemijatan selama satu minggu yang dilakukan sebanyak 3 kali dipagi hari dan memberikan susu kedelai selama 1 minggu dengan porsi 200 ml diminum setiap pagi dan sore hari. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan setiap 7 hari sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perubahan Ukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Setelah Dilakukan Pemberian Pijat Tuina dan Susu Kedelai

Waktu Pengukuran	Berat badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
Sebelum pemberian	10 kg	99 cm
Setelah pemberian hari ke- 7	11 kg	99,5 cm

Berdasarkan hasil observasi pada An. T umur 4 tahun. Ibu dari An. T mengatakan anaknya mengalami nafsu makan yang kurang dan hasil pemeriksaan menunjukkan balita mengalami Stunting karena berat badan dan tinggi badannya tidak sesuai dengan anak seusianya.

Kasus ini dimulai pada kunjungan rumah yang dilakukan di kediaman An. T . Pada kunjungan pertama hasil pengukuran berat badan 10 kg dan tinggi badan 99 cm. Hasil pemeriksaan membuat peneliti tertarik untuk memberikan terapi metode nonfarmakologis berupa terapi komplementer pijat tuina dan susu kedelai. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan yang dapat mempengaruhi berat badan dan tinggi badan pada balita stunting.

Pemberian pijat tuina dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dilakukan pada pagi hari dan pemberian susu kedelai dengan jumlah 200 ml yang diberikan setiap hari di pagi dan sore hari dalam 1 minggu .

Pemberian terapi pijat tuina dan susu kedelai pada hari ketujuh menunjukkan adanya kenaikan berat badan balita stunting dari 10 kg menjadi 11 kg dan tinggi badan dari 99 cm menjadi 99,5 cm dalam 7 hari. Penerapan pijat tuina dilakukan tiga kali dalam 1 minggu dan pemberian susu kedelai dilakukan dua kali dalam satu hari dengan porsi 200 ml. Hasilnya, berat badan dan tinggi badan An. T mengalami peningkatan menjadi 11 kg dan 99,5 cm .

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pijat tuina dan susu kedelai efektif dalam meningkatkan berat badan dan tinggi badan pada balita stunting. Penerapan terapi pijat tuina dan susu kedelai terbukti meningkatkan status gizi pada balita stunting.

DAFTAR REFERENSI

Alarif, B., Widyastuti, D., Tamalia, S. R., Shofa, D. N., Nuranita, L., Adistiya, T. N., Nasyarah, A. S., Nur'aini, L., Ardyanto, G., Rusli, Y., Mustofa, M. J., Hapsari, D., & Salam, A. (2024). Pemberdayaan Komunitas Ibu PKK Melalui Pelatihan Pengolahan Susu Kedelai Sari Telang Sebagai Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Truko, Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 33–39.

- Desvitasari, A. R., Apriza, A. D., Ayuningtyas, A. T., Fitri, A., Ema, N., Sukri, A., Rofiqoh, L., Saida, N., Abid, M., Auzar, M. S., & Dahlan, U. A. (n.d.). *Optimalisasi Pencegahan Stunting melalui Penyuluhan Edukasi Nutrisi : Peran Susu Kedelai sebagai Sumber Protein Optimalisasi Pencegahan Stunting melalui Penyuluhan Edukasi Nutrisi : Peran Susu Kedelai sebagai Sumber Protein.*
- Dewi, C. N., Baharuddin, M., & Tjenreng, Z. (2025). *YUME : Journal of Management Pelayanan Publik sebagai Kunci Penanganan Stunting di Indonesia.* 8(2), 368–377.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita : Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40.
- Maulida, H., Sutrisna, E., & Afdila, R. (2024). Pengaruh Pemberian Tuina Massage Terhadap Pertumbuhan Balita Stunting. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 103–109.
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(01), 32–40.
- Wulaningsih, I., Sari, N., & Wijayanti, H. (2022). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Edunursing*, 6(1), 33–38.