PIJAT BALITA STUNTING

Mempercepat Tinggi Badan Dengan Meningkatkan Napsu Makan, Kualitas Tidur dan Daya Imun

Hasil Peneliti Terapan Unggulan

Oleh :
Dr. Nyoman Ribek S.Kep Ns M.Pd,
I Gusti Ketut Gede Ngurah S.Kep, Ns. M.Kes

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
TAHUN 2020

Ida

PRAKATA

Dengan mengucapkan puji syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa , Sang Hyang Widhi berkat karuniaNyalah TIM dapat menyelesaikan buku Pijat Balita Stunting di Rumah . Tercetusnya ide untuk menuliskan buku ini, karena hasil penelitian menunjukan bahwa dengan melakukan pijat yang menekankan pada area napsu makan, Kualitas tidur dan Daya Imun dapat mempercepat pertumbuhan tinggi badan pada anak balita 2-5 tahun. Dengan adanya hasil penelitian tersebut maka untuk menjawab persoalan stunting yang selama ini telah dilakukan berbagai program bisa melengkapi program yang ada. Sampai saat ini masih banyak di antara teman sejawat dan masyarakat luas yang menjadikan persoalan ketika menemukan anak stunting dan mudahan buku ini menjadi jawaban atas persoalan tersebut. Hal ini juga mendorong penulis untuk menuliskan buku pijat balita stunting supaya hasil penelitian bisa diaplikasikan pada masayarakat.

Melalui kesempatan ini penulis, menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak, yang telah membantu menyelesaikan buku ini, semoga buku ini ada manfaatnya baik bagi mahasiswa kesehatan, masyarakat peduli stunting dan masyarakat pada umumnya.

Denpasar, Nopember 2020

TIM Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar…….……		I
Daftar Isi ……		Ii
BAB 1	Pendahuluan	1
BAB 2	Balita Stunting	1
	1. Pengertian Balita Stunting. ….....…….	4
	2. Prevalensi stunting di Bali	
	3. Penyebab Balita Stunting ……..……	8
	4. Dampak Stunting ……...	
	5. Cara mengukur Balita Stunting …….	8
BAB 3	Napsu Makan Balita Stunting	9
	1. Pengertian Napsu makan.....	11
	2. Tandanya kurang Napsu Makan	
	3. Titik Pijat Napsu makan	
	4. Pembuktian Hasil Penelitian	12
BAB 4	Kualitas Tidur Balita Stunting	14
	1. Pengertian Kualitas Tidur	15
	2. Kebutuhan Tidur Balita ideal	
	3. Titik Pijat Kualitas Tidur	16
	4. Pembuktian Hasil Penelitian	
BAB 5	Daya Imun Tubuh Balita Stunting	91
	1. Pengertian Daya Imun Tubuh	
	2. Tanda Daya Imun Tubuh ideal	
	3. Titik Pijat Meningkatkan Daya Imun Tubuh.....	
	4. Pembuktian Hasil Penelitian	93
BAB 6	Model Pijat Balita Stunting	
	1. Pengertian Pijat Balita Stunting	
	2. Manfaat Pijat	
	3. SOP Pijat Balita Stunting	
BAB 7	Minyak Kelapa Murni (VCO)	
	1. Pengertian VCO	
	2. Manfaat VCO	

BAB I

PENDAHULUAN

Stunting adala status gizi berdasarkan tinggi badan menurut umur balita jika dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (*Multicentre Growth Reference Study*), memiliki nilai z-score kurang dari -2SD (1). Stunting bisa terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. WHO menempatkan Indonesia sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada 2017, mencapai 36,4 persen**,** dan menjadi 27,67% tahun 2019 (2). Tahun 2019 angka stunting di Bali sebesar 21,9% (3) tetapi di Karangasem masih mencapai 26,23 persen. (4) Pijat merupakan salah satu tindakan yang ditawarkan karena dapat mencegah atau memperbaiki keadaan balita stunting, karena banyak upaya pemerintah telah dilakukan dalam mengatasi terjadinya stunting, mulai dari pemberian makanan tambahan, tablet tambah darah perbaikan sanitasi, pemberian obat cacing dan sampai dikeluarkannya perpre no.42/2013 dengan melibatkan 13 kementerian untuk mengatasi stunting hasilnya belum juga maksimal (5). Direktur Pelayanan

Kesehatan Tradisional Kementerian Kesehatan juga menyarankan agar dilakukan pijat bayi untuk mencegah stunting, karena dengan pijat maka nutrisi akan lebih mudah masuk ke pembuluh darah dan bisa dengan mudah mengalir keseluruh tubuh (6). Pemahaman lebih mendalam bagaimana melakukan pijat pada Balita stunting akan dijelaskan dalam buku ini dan penjelasannya akan dibahas bedasarkan literature dan hasil riset yang dilakukan.

BAB 2

BALITA STUNTING

1. Pengertian Stuntig

Banyak teori mendefinisikan stunting diantaranya stuntig adalah suatu keadaan status gizi seseorang berdasarkan z-skor tinggi badan (TB) terhadap umur (U) dimana terletak pada <-2 SD (7) . Stunting adalah balita dengan status gizi yang berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umurnya bila dibandingkan dengan standar baku WHO, nilai z scorenya kurang dari -2SD (8). Stunting merupakan pertumbuhan linier dengan panjang badan sebesar <-2 z score atau lebih (9). Stunting atau balita pendek adalah status gizi yang didasarkan pada indeks

PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/ stunted) dan <-3 SD (sangat pendek / *severely stunted*). (1).Jadi dapat disimpulkan bahwa Balita stunting adalah balita yang berbadan pendek dengan ukuran tinggi badan Z score < -2 SD akibat asupan nutrisi yang kurang dalam waktu yang lama.

Gambar : Keluarga memiliki Balita stunting

Prevalensi Stunting

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan Indonesia sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada 2017, angkanya mencapai 36,4 persen. Namun, data Riset Kesehatan Dasar 2018 menyatakan prevalensi stunting balita mengalami penurunan dari 30,8% tahun 2018 menjadi 27,67% artinya terjadi penurunan 3,1 %. (2). Tahun 2019 di Bali angka Balita stunting sebesar 21,9% tentu masih diatas yang ditentukan WHO sebesar 20%. (3) Walau demikian masih ada 5 kabupaten di bali yang angka stuntingnya masih memprihatinkan salah satunya adalah di Kabupaten Karang Asem masih mencapai 26,23 persen (4). Berdasarkan hasil riset yang dilakukan Nyoman Ribek dkk jumlah balita yang ada di kecamatan Rendang sebanyak 2514 Balita dengan laki 1251orang dan perempuan 1263 0rang dan dari jumlah

tersebut balita stunting di kecamatan rendang sebanyak 95 orang dimana laki 53 orang dan perempuan 42 orang .(10)

Adapun penyebaran balita stunting di Kecamatan Rendang tahun 2020 seperti tabel dibawah ini

Tabel Distribusi Balita Stunting di Kecamatan Rendang Tahun2020.

No	Nama Desa	Jumlah Balita			
		Laki	Perempuan	Jumlah	%
1	Besakih	9	6	15	16
2	Pempatan	20	16	36	38
3	Menanga	11	9	19	20
4	Rendang	7	7	14	15
5	Nongan	3	3	6	7
6	Pesaban	3	1	4	4
	Jumlah	53	42	95	100

Pijat merupakan salah satu tindakan yang dapat mencegah atau memperbaiki keadaan balita stunting, karena banyak upaya pemerintah dalam mengatasi terjadinya stunting, mulai dari pemberian makanan tambahan, tablet tambah darah perbaikan sanitasi, pemberian obat cacing dan sampai dikeluarkannya perpre no.42/2013 dengan melibatkan 13 kementerian untuk mengatasi stunting. (5). Direktur

Pelayanan Kesehatan Tradisional Kementerian Kesehatan juga menyarankan agar dilakukan pijat bayi untuk mencegah stunting, karena dengan pijat maka nutrisi akan lebih mudah masuk ke pembuluh darah dan bisa dengan mudah mengalir keseluruh tubuh(6).

2. **Penyebab stunting**

Dalam kondisi pangan melimpah masih mungkin terjadi kasus kurang gizi pada anak balita oleh karena itu kurang gizi pada anak balita sering disebut sebagai kelaparan tersembunyi atau *hidden hunger*. (11) Stunting disebabkan oleh kumulasi episode stress yang sudah berlangsung lama (misalnya infeksi dan asupan makanan yang buruk) yang kemudian tidak terimbangi oleh *catch up growth* atau kejar tumbuh. (11).Menurut Damayanti, anak tidur terlalu malam ternyata berisiko stunting karena tidur terlalu malam mengalami hambatan dalam memproduksi hormon pertumbuhan yang berperan dalam tinggi badannya. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa anak yang kekurangan nutrisi berupa protein ditambah sering tidur larut malam cenderung terhambat pertumbuhannya. Peneliti lain menyebutkan anak

yang mengalami stunting disebabkan kurangnya asupan makanan dan penyakit yang berulang terutama penyakit infeksi yang dapat meningkatkan kebutuhan metabolik serta mengurangi nafsu makan anak (12). Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usi 1-3 tahun yang disebut juga usia *food jag*, yaitu anak hanya makan pada makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali hal ini dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak (13)

3. **Dampak stunting**

Beberapa teori menyebutkan dampak balita stunting adalah berupa rendahnya kemampuan nalar dan prestasi pendidikan serta rendahnya produktifitas kerja dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes, obesitas, jantung koroner, hipertensi, kanker, stroke dan penuaan dini (14)

4. **Cara mengukur Balita Stunting**

Untuk menentukan Balita Stunting maka yang harus diukur adalah berat badan dan tinggi badan kemudian

ditentukan status gizinya apakah stunting atau tidak. Cara pengukurannya sebagai berikut.

a. Pengukuran tinggi badan

Untuk anak dengan tinggi badan >85 cm atau berusia >2 tahun dan sudah bisa berdiri, pengukuran tinggi badan harus dilakukan dalam posisi berdiri karena terdapat perbedaan sebesar 0.7 cm antara pengukuran dalam posisi berdiri dan berbaring.Pakaian anak seminimal mungkin sehingga postur tubuh dapat dilihat dengan jelas. Sepatu dan kaos kaki harus dilepas.Anak diminta berdiri tegak, kepala dalam posisi horisontal, kedua kaki dirapatkan, lutut lurus, dan tumit, bokong, serta bahu menempel pada dinding atau permukaan vertikal *stadiometer* atau *anthropometer*. Kedua lengan berada disisi tubuh dan telapak tangan menghadap ke paha; kepala tidak harus menempel pada permukaan vertikal. Untuk anak yang lebih muda, tumit perlu dipegang agar kaki tidak diangkat .

Papan di bagian kepala yang dapat bergerak (*movable head-board*) diturunkan perlahan hingga menyentuh ujung kepala. Tinggi badan dicatat saat anak inspirasi maksimal dan posisi mata pemeriksa paralel dengan papan kepala.

Tinggi badan diukur hingga milimeter terdekat. Cantumkan hasil pengukuran pada grafik sesuai umur.

b. Pengukuran berat badan

Mengukur berat badan anak usia ≥2 tahun dengan *beam balance scale* atau timbangan elektronik, Penimbangan sebaiknya dilakukan setelah anak mengosongkan kandung kemih dan sebelum makan.Timbangan harus ditempatkan di alas yang keras dan datar serta dipastikan ada pada angka nol sebelum digunakan.. Anak berdiri tenang di tengah timbangan dan kepala menghadap lurus ke depan, tanpa dipegangi. Adanya edema atau massa harus dicatat. Berat badan dicatat hingga 0,1 kg terdekat. Berat badan anak Balita rata rata naik menurut heathy Children pertahun anatara 1,4-2,3 Kg dalam 1tahun.

Gambar 1. Beam balance scale

Setelah diketahui berat badan dan tinggi badannya maka dihitunglah Z –score dengan rumus sebagai berikut :

A. *Z-score* =

$$\frac{Nilai\ Individu\ Subyek - Nilai\ Median\ Baku\ Rujukan}{Nilai\ Simpang\ Baku\ Rujukan}$$

Nilai simpang baku rujukan adalah selisih kasus dengan standar +1 SD atau -1 SD. Jadi apabila BB/TB pada kasus lebih besar dari pada median, maka nilai simpang baku rujukannya diperoleh dengan mengurangi +1 SD dengan median. Tetapi jika BB/TB kasus lebih kecil dari pada median, maka nilai simpang baku rujukannya menjadi median dikurangi dengan -1 SD. Setelah diketahui nilai Z Score maka ditentukanlah status gizinya dengan tabel sebagai berikut :

Klasifikasi gizi

Status Gizi	Ambang Batas
Sangat Pendek	< -3 SD
Pendek	-3 SD sampai < -2 SD
Normal	-2 SD sampai 2 SD
Tinggi	> 2 SD

Standar berat Badan Ideal

Umur	Perempuan	Laki
1 Tahun	8.9	9,6
2 Tahun	11,5	12,2
3Tahun	13,9	14,3
4Tahun	16,1	16,3
5Tahun	18,2	18,3

BAB 2
NAPSU MAKAN

1. Pengertian Nafsu Makan

Nafsu makan adalah suatu preferensi/ pilihan/ yang lebih disukai seseorang untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, juga disebutkan napsu makan adalah suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan dirinya untuk makan selain rasa lapar (Guyton & Hall, 2008). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa napsu makan itu adalah suatu dorongan ingin

mengkonsumsi makanan yang dipilih untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya berdasarkan rasa lapar .

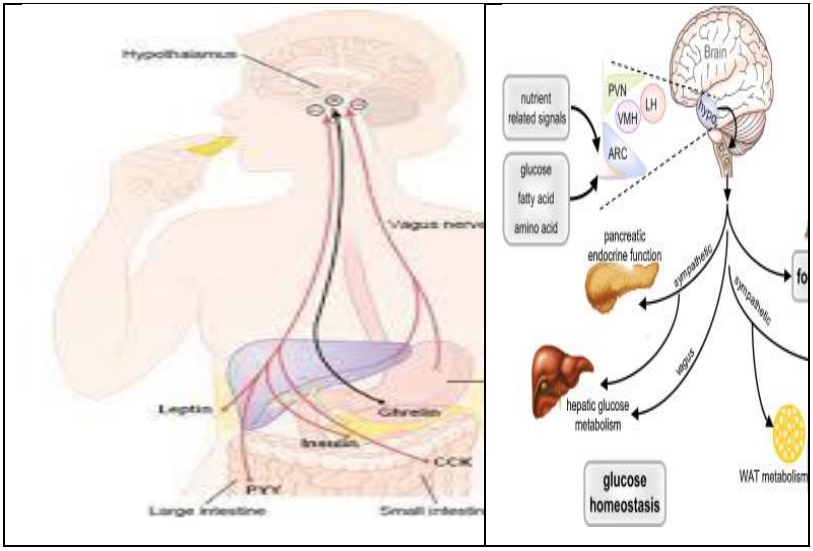
2. Tanda dan gejala napsu makan

Tanda napsu makan itu dapat diklasifikasikan menjadi napsu makan baik dan napsu makan kurang. Napsu makan kurang dimulai dari napsu makan kurang ringan hingga napsu makan kurang berat . Maulana (2007) menyatakan bahwa gejala tidak nafsu makan pada balita diantaranya adalah: a. Kesulitan menguyah, menghisap, menelan makanan atau hanya bisa makan makanan lunak atau cair b. Memuntahkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut anak c. Makan berlama-lama dan memainkan makanan. Tanda gangguan nafsu makan juga terlihat dari perilaku makan anak mulai dari yang ringan sampai gangguan yang lebih berat (Judarwanto, 2010) . Sulit makan adalah menolak untuk makan, dari sejak tidak mau membuka mulutnya, tidak menguyah, atau tidak menelan makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan usianya (15)

3. **Fisiologi Nafsu Makan**

Nafsu makan diatur secara perifer oleh jaringan adiposa dan sistem gastrointestinal, yang kemudian sinyal tersebut akan diteruskan ke hipotalamus (Murphy & Bloom, 2004). 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 (Gelhert, 1999). 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 (Guyton & Hall, 2008). Hormon dan neurotransmitter tersebut dibagi menjadi dua yaitu substansi orexigenik yang menstimulasi nafsu makan dan anorexigenik yang menghambat nafsu makan. 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 (Fauci et al, 2008), seperti terlihat pada Gambar I. Selain sinyal neural dan hormonal, metabolit-metabolit juga bisa mempengaruhi nafsu makan, seperti efek hipoglikemia akan menimbulkan rasa lapar.. Peptida-peptida tersebut berintegrasi dengan jalur sinyal system serotonergik, katekolaminergik, endocannabinoid, dan opioid (Fauci et al, 2008).



Gambar 2. Mekanisme nafsu makan (Guyton & Hall, 2008)

Kaki

1. Dilekukan belakang mata kaki bagian dalam = Napsu makan
2. Pada 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam –Napsu makan
3. Di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari kedua kaki =Susah tidur
4. Lakukan tekanan sebanyak 3 x putaran

BAB 3

KUALITAS TIDUR

a. Pengertian Kualitas Tidur

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang memiliki cirri minimnya aktifitas fisik, perubahan level kesadaran, perubahan proses fisiologi dalam tubuh, dan berkurangnya respon individu terhadap rangsangan luar. (16). Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun. (17). Ciri tidur berkualitas menurut Rosalina Dewi R, adalah wajah saat tidur terlihat riLeks, ototnya lemes, setelah bangun terlihat ceria dan aktif, bangun tidur setelah melewati masa REM yakni saat terjadi pembentukan mimpi (18). Menurut soedjatmiko ciri tidur berkualitas adalah bila tidurnya berhasil melalui siklus REM dan Non REM tanpa sedikitpun gangguan dan membutuhkan waktu 8 jam. Siklus REM cirinya saat tidur bola mata bergerak-gerak, jari –jari kadang bergerak, terkadang bayi menangis, memerlukan waktu 4 jam (19) Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud tidur berkualitas adalah seorang keadaan tidak sadar ototnya lemas, aktivitas fisiknya minim, tidur bola mata bergerak dan jari kadang

bergerak dengan waktu minimum 4 jam tanpa gangguan dilanjutkan sampai 8 jam.

2. Manfaat tidur

Para ahli mengatakan, tidur memberi efek yang sangat positif untuk perkembangan bayi karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya hal tersebut merupakan salah satu perangsang tumbuh kembang bayi.(20). Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologis tubuh, dalam hal ini sel otak akan pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Bayi dengan tidur yang baik tanpa sering terbangun, pada saat terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. (21). Sekitar 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat anak tidur, hormon bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. (17). Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada ditubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tidur nyenyak dengan demikian dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak dari gangguan infeksi. (22). Jika kurang tidur kadar sel darah putih dalam tubuh

akan menurun, sehingga efektifitas sistem daya tahan tubuh juga menurun, anak menjadi mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu. (20). Kualitas tidur yang tidak baik akan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi pada anak (23). Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari dan daya tahan tubuh akan melemah. Sedangkan dampak psikologis yang biasa terjadi adalah emosi anak lebih labil, cemas, tidak konsentrasi dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. (24)

3. Kebutuhan tidur berdasarkan usia

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda - beda sesuai dengan usia individu tersebut. (25)

a. Neonatus

   Sifat tidur pada neonatus adalah pola yang tidak teratur (hingga usia 6 – 8 minggu) yang berhubungan dengan rasa lapar, periode tidur yang multiple pada siang dan malam hari, tidur bersifat aktif : menghisap, tersenyum, pergerakan badan dan umumnya kebutuhan tidur selama 14 – 18 jam.

b. Masa bayi (1 – 18 bulan)

Tidur sekitar 12 – 14 jam sehari, 20 – 30 % tidur REM (Rapid Eye Movement/ tidur gerakan mata cepat), tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar.

c. Toddler / masa anak (18 bulan – 3 tahun)

Tidur selama 10 – 11 jam sehari 25% tidur REM, banyak tidur pada malam hari. Siklus bangun tidur normal sudah menetap pada usia 2 – 3 tahun.

d. Prasekolah (3 – 6 tahun)

Tidur sekitar 11 jam sehari, 20 % tidur REM, periode terbangun kedua hilang pada usia 3 tahun.

e. Usia sekolah (6 – 12 tahun)

Tidur sekitar 10 jam sehari, 18,5 % tidur REM

f. Remaja (12 – 18 tahun)

Tidur sekitar 8,5 jam sehari. 20% tidur REM

g. Dewasa muda (18 – 20 tahun)

Tidur selama 7 – 9 jam sehari, 20 – 25% tidur REM.

h. Dewasa pertengahan (40 – 60 tahun)

Tidur sekitar 7 jam sehari, 20% tidur REM. Mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk dapat tidur.

i. Dewasa tua (60 tahun)

Tidur sekitar 6 jam sehari, 20 – 25% tidur REM. Sering terbangun waktu tidur malam.

1. Cara mengukur kualitas tidur

Kualitas tidur dapat diukur dengan membuat kuesionar tentang tanda tidur, durasi tidur dan umur . Alat Kualitas tidur sudah ada yang dibakukan dengan nama skala Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) versi bahasa Indonesia. Skala PSQI versi bahasa Indonesia ini terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari PSQI adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian diantaranya kualitas tidur secara subjektif (subjective sleep quality), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (sleep latency), lamanya waktu tidur (sleep duration), efisiensi tidur (habitual sleep efficiency), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (sleep disturbance), penggunaan obat untuk membantu tidur (using medication),

dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari. (Curcio et al, 2012)

Apabila semakin tinggi skor yang didapatkan, maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Keuntungan dari PSQI ini adalah memiliki nilai validitas dan reliabilitas tinggi. Namun ada juga kekurangan dari kuesioneir PSQI ini yaitu dalam pengisian memerlukan pendampingan untuk mengurangi kesulitan respoden saat mengisi kuesioneir. Masing masing komponen mempunyai rentang skor 0 – 3. Nilai 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu dan 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Ada dua interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia ini adalah kualitas tidur baik jika skor < 5 dan kualitas tidur buruk jika skor > 5.

BAB 4

DAYA IMUN TUBUH

A. Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk menangkal semua jenis kuman dan virus yang akan masuk ke tubuh. Selain itu daya tahan tubuh juga bisa melindungi tubuh dari partikel-partikel seperti debu. Bila daya tahan tubuh baik, maka tubuh akan sehat. Sebaliknya, jika daya tahan tubuh menurun maka kuman gampang masuk sehingga tubuh mudah sakit. Ada dua bagian dari sistem daya tahan tubuh, yaitu faktor genetik dan faktor adaptif. Faktor genetik hanya menyumbang sekitar 30 persen daya tahan tubuh, sedangkan untuk faktor adaptif mencapai 70 persen. Ciri dari daya tahan tubuh melemah adalah bobot badan bertambah berat, Rongga hidung terlalu kering, tidak cukup minum, sters berkepanjangan, sering tidak enak badan, mengkonsumsi gula terlalu banyak

BAB 5

PIJAT MODEL BALITA STUNTING

1.Pengertian Pijat Model Balita Stunting

Pijat atau urut atau massage adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan

tekanan kepada tubuh baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun menggunakan alat mekanis. Pendapat lain menyebutkan pijat adalah suatu terapi atau seni perawatan kesehatan yang sudah lama dikenal oleh manusia dan merupakan pengobatan yang dipraktekkan sejak awal manusia diciptakan ke dunia, karena prosesnya berhubungan dengan kehamilan dan kelahiran manusia, bila dilakukan segera setelah lahir akan membuat bayi mempertahankan rasa aman setelah mendapat jaminan adanya kontak tubuh bayi (26) Pijat bayi dapat diartikan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi (27) . Pijat itu bermacam macam ada pijat Balinese, thai massage , swedish massage, shiatsu, pijat refleksi, pijat akupresur dan banyak lainnya.(28). Pijat yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah pijat dengan akupesur. Akupresur adalah metode pemijatan pada titik akupunktur (*acupoint*) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum (29). Menurut Aprillia akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang

lalu. (30). Berdasarkan uraian tersebut maka yang dimaksudkan Pijat adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada titik tertentu dalam tubuh tubuh dan usapan pada bagian lainnya dilakukan secara manual tanpa menggunakan jarum

2. Manfaat Pijat

Bermacam manfaat dari pada pijat diantaranya adalah untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga bisa menjadikan tubuh menjadi rileks, lebih segar dan sebagainya (Dewitasari, 2015). Menurut Munjidah. Pijat Tui Na efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita.(31)Berdasarkan hasil penelitian oleh yusari asih dkk menyimpulakan pemberian pijat tuina pada anak balita lebih efektif untuk mengatasi kesulitan makan dari pada pemberian multivitamin (p=0,000). Dimana pada balita yang diberikan pijat tuina mengalami perubahan rata-rata kesulitan makan sebesar 3,360 dengan standar deviasi 0,921, sedangkan pada balita sebesar 2.260 dengan standar deviasi 1.337.((32). Menurut suci rahmat juga menyebutkan bahwa pjat akupresur dapat meningkatkan

napsu makan pada anak usia 1-4 tahun (33) Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pijat dapat meningkatkan kualitas tidur, seperti yang dilakukan oleh Nurmalasari terhadp 32 responden bayi 3-6 bulan setelah dilakukan pijat kualitas tidurnya meningkat (34) Begitu juga penelitian yang dilakukan Nurry Ayuningtyas Kusumastuti dkk menyatakan bahwa pijat dapat meningkatkan kualitas tidur dengan penelitian sampel sebanyak 62 responden bayi umur 3-6 bulan (35)

1. Prosedur tindakan Pijat

Prosedur sering juga disebut standar operasional prosedur yang disingkat SOP adalah dokumen yang berkaitan dengan prosedur yang dilakukan secara kronologis untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang bertujuan untuk memperoleh hasil kerja yang paling efektif dari para pekerja dengan biaya yang serendah-rendahnya. SOP biasanya terdiri dari manfaat, kapan dibuat atau direvisi, metode penulisan prosedur, serta dilengkapi oleh bagan flowchart di bagian akhir. Prosedur yang akan disajikan disini adalah prosedur Pijat Balita Stunting, karena akan diperlakukan pada Balita stunting. Prosedur pijat balita stunting merupakan prosedur pijat hasil modifikasi dari

teori dan hasil penelitian yang telah diujikan pada bayi atau balita lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan napsu makan, dan belum ditemukan prosedur khusus balita stunting. Pijat yang dapat meningkatkan napsu makan berdasarkan hasil penelitian diantaranya pijat tuina oleh munjidah dan yusari asih sedangkan hasil penelitian pijat akupresur yang dapat meningkatkan napsu makan diantaranya oleh suci rahmat sedangkan kemenkes RI,2016 dalam teori buku panduan petunjuk praktis toga dan akupresur disebutkan bahwa akupresur dapat meningkatkan napsu makan. Hasil penelitian pijat dapat meningkatkan kualitas tidur dilakukan n oleh nurmalasari dan Nurrry dkk, dilakukan penelitian pada anak 3-6 bulan.

Berdasarkan uraian tersebut maka SOP dari Pijat Balita Stunting diuraikan sebagai berikut : 1). Mengucapkan Salam, 2). Mempersilahkan pasien duduk di dampingi ibu atau pengasuhnya, 3). Menyiapkan bahan : handuk , minyak kelapa murni (VCO) ditempatkan dalam satu tempat, 4). Posisikan pasien tidur terlentang, atau duduk atau miring di dampingi ibu dan menanyakan keluhan pasien, 5). Dalam rangka meningkatkan napsu makan dan kualitas tidur maka penekanan diarahkan pada lokasi berikut :

A. Kaki

a). Lokasi terletak pada 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam, b). Tekan melingkar pada titik di bawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak di bawah tempurung lututnya, dan lakukan sebanyak 10-20 kali. Stimulasi ini untuk mengharmoniskan fungsi lambung, usus dan pencernaan, c). Lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari kedua kaki adalah stimulai untuk meningkatkan kualitas tidur

B. Tangan

a). Lokasl terletak pada 3 Jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam, b). Lokasi terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan, c). Lokasi pada ibu jari, Tekuk sedikit ibu jari anak, lalu gosok perlahan seperti gerakan memijat bagian garis pinggir ibu jari (sisi telapak). Pijatan dilakukan mulai dari ujung ibu jari hingga ke pangkal ibu jari sebanyak yang ibu mampu (disarankan 10-50 kali). Pijatan pada sisi telapak ibu jari ini berfungsi untuk memperkuat fungsi pencernaan , d). Pijat dengan cara sedikit ditekan melingkar pada bagian pangkal ibu jari yang paling tebal

(berdaging) sebanyak 100-300 kali. Hal ini sangat berpengaruh pada penguraian akumulasi makanan yang belum dicerna serta menstimulasi lancarnya sistem pencernaan. e). Gosok melingkar pada bagian tengah telapak tangan sebanyak 100 - 300 kali, dengan radius lingkaran kurang lebih 2/3 dari bagian tengah telapak ke pangkal jari kelingking. Pijatan ini berfungsi untuk menstimulasi dan memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah serta mengharmoniskan 5 organ utama dalam tubuh anak., f). Tusuk bagian lekuk buku jari dengan kuku 3-5 kali secara perlahan pada masing-masing jari mulai dari ibu jari sampai kelingking secara bergantian. Lalu pijat dengan cara menekan melingkar 30 - 50 kali per titik buku jari. Stimulasi ini berfungsi untuk memecah stagnasi di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan. g). lokasi pemijatan letaknya di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking, ,Lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam,dan Lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan stimulasi untuk meningkatkan kualitas tidur

5.2 Perut

a) Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan Anda tepat di area atas pusarnya, searah jarum jam sebanyak 100-300 kali. Ini untuk menstimulasi agar makanan lebih lancar dicerna.
b) Tekan dan pisahkan garis di bawah rusuk menuju perut samping dengan kedua ibu jari sebanyak 100-300 kali. Hal ini untuk memperkuat fungsi limpa, lambung dan juga untuk memperbaiki sistem pencernaan.

6 Punggung

Pijat punggung anak, tekan ringan pada bagian tulang punggungnya dari atas ke bawah sebanyak 3 kali. Lalu cubit bagian kulitnya di bagian kiri dan kanan tulang ekor lalu menjalar ke bagian atas hingga lebar 3-5 kali. Hal ini untuk memperkuat konstitusi tubuh anak dan mendukung aliran chi menjadi lebih sehat serta untuk memperbaiki nafsu makan anak

Bab 7

MINYAK KELAPA MURNI (VC0)

1. Manfaat Minyak Kelapa Murni dalam pijat

Hasil riset yang dilakukan oleh kartika dengan sampel 60 responden , tentang penggunaan minyak kelapa murni pada pijat terbukti sangat efektip dalam meningkatkan berat badan (36). Virgin coconut oil yang disingkat VCO merupakan minyak yang berasal dari buah kelapa tua segar yang diolah pada suhu rendah .

DaftarPustaka

1. Pustadin. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.

2. Badan penelitian dan pengembangan kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2018.

3. Menkes. Prevalensi Stunting. In https://kabar24.bisnis.com/read/20191018/15/1160732/menkes-prevalensi-stunting-2019-turun-jadi-2767-persen; 2019.

4. Kadek Iwan Darmawan. Angka Stunting di Bali. https://www.nusabali.com/berita/48768/masih-ada-kabupaten-dengan-angka-stunting-di-atas-20-persen. 2019;

5. Sindow New. Upaya Pemerintah atasi stunting. (https://nasional.sindonews.com/read/1349997/15/upaya-pemerintah-atasi-stunting-1540768599; 2018.

6. Nainggolan SY. Pijat Bayi Bantu Cegah Stunting Pada Anak. https://www.medcom.id/rona/kesehatan/dN6EJnyK; 2018.

7. Senbanjo, I. et al. Prevalence of and Risk factors for Stunting among School Children and Adolescents in Abeokuta, Southwest Nigeria. nal Heal Popul Nutr. 2011;29(4):364-370.

8. Kementrian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NOMOR: 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Diunduh tanggal 12 April 2019dari http://www.depkes.go.id. 2910.

9. Kemenkes RI. Stunting Pengkerdilan. Jakarta: Indonesia press; 2016.

10. Ribek nyoman. Laporan peneliti akhir Balita Stunting BSP. 2020.

11. Word Health Organization. Childhoold Stunting: Challenges and Opportunities. Switzerland:

Department of Nutrition for Health and Development. www.who.int. Diakses 20 April 2016. 2013.

12. Puspita Y. Faktor dan dampak stunting pada kehidupan balita. Bengkulu: Word Press; 2015.

13. Ika AL dkk. Ramuan jamu cekok sebagai penyembuhan kurang nafsu makan pada anak. Makara Kesehat. 2003;

14. Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman RE. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Terjemahan oleh IDAI; 2011.

15. Widodo Rahayu. Pemberian makanan Suplemen dan obat pada anak. Jakarta: EGC; 2010. 87 p.

16. Utami, Yulian wijin. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Malang: Malang Universitas Brawijaya FK; 2012.

17. Setiawan A. Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang

Melati Rsud Karanganyar. 2015;

18. Rosalina Dewi R. Ciri tidur berkualitas. 2012.

19. soedjatmiko. Ciri tidur berkualitas pada bayi. 2015.

20. Prasetyono D. Buku Pintar Pijat Bayi. yogyakarta: Buku Biru; 2013.

21. Geometry R, Analysis G. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6—12 Bulan Di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011. 2011;1–38.

22. Choudhary SS, Sanjiw R. Choudhary. Sleep effects on breathing and respiratory diseases. lung india. 2009;

23. PALDI A. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Rayakabupaten Bengkayan. J Chem Inf Model. 2016;53(9):1689–99.

24. Oliver J. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. J Chem Inf Model. 2013;53(9):1689–99.

25. Mubarak WI, Wati LI, Susanto J. Buku Ajar Ilmu Keperwatan Dasar. 2nd ed. Suslia A, editor. jakarta: Salemba Medika; 2015.

26. Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif ,. Jakarta: PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara,; 203AD.

27. Subekti. Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta.: PT Wahyu Media; 2008.

28. Hendro G., Yusti A. Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi. 2015. 1 p.

29. Sukanta P. Pijat Akupresure untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus; 2008.

30. Aprillia Y. Hipnostetri. Jakarta: Gagas Media; 2006.

31. Munjidah A. Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. J Heal Sci. 2018;8(2):193–9.

32. Yusari Asih M. PIJAT TUINA EFEKTIF DALAM MENGATASI KESULITAN MAKAN PADA ANAK BALITA. J Keperawatan tanjung karang.

2018;xIV.

33. suci rahmat. pengaruh akupresur terhadap napsu makan. 2017;001:1–9.

34. Nurmalasari DI, Agung EM, Nahariani P. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. J Ilm Kebidanan. 2016;1.

35. Kusumastuti NA, Tamtomo D. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. J Matern Child Heal. 2016;01(03):161–9.

36. Kartika, R. Detty Siti Nurdiati dan TW. Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi. J Kesehat POLTEKKES PANGKALPINANG [Internet]. 2018;6. Available from: 2620-6234