

Penerapan Baby Massage untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Memperbaiki Pola Tidur Pada Balita di Desa Tanoyan Utara

Muzayyana¹, Fitriyani Mokoagow², Siti Rahma Nading³, Herlina Kulo⁴
^{1,2,3} *Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia*

Received : 14 November 2025, Revised : 18 November 2025, Published : 26 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Muzayyana

E-mail: muzayyanananna@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai baby massage serta menerapkan teknik pijat balita sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur pada balita di Desa Tanoyan Utara. Masalah yang banyak dijumpai pada balita di wilayah tersebut yaitu menurunnya nafsu makan dan gangguan tidur yang dapat memengaruhi status gizi dan tumbuh kembang anak. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2025 melalui dua sesi, yaitu penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi teknik pijat balita. Metode evaluasi dilakukan dengan wawancara pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 60%, pengetahuan cukup dari 40% menjadi 30%, dan pengetahuan kurang menurun dari 40% menjadi 10%. Satu peserta tidak mengalami peningkatan optimal karena bayinya tidak bersedia dilakukan pemijatan sehingga ibu tidak dapat mengikuti praktik secara penuh. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu mengenai teknik pijat balita. Penerapan baby massage secara rutin dapat menjadi upaya nonfarmakologis yang bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan, menenangkan anak, serta memperbaiki pola tidur balita.

Kata kunci - kurang gizi, nafsu makan, pijat bayi, penyuluhan

Abstract

This community service activity aims to increase mothers' knowledge about baby massage and apply toddler massage techniques as an effort to increase appetite and improve sleep patterns in toddlers in North Tanoyan Village. Problems often encountered in toddlers in the area are decreased appetite and sleep disorders that can affect nutritional status and child development. The activity was carried out on October 29, 2025, through two sessions: counseling using leaflets and demonstrations of toddler massage techniques. The evaluation method was carried out using pre-test and post-test interviews to measure changes in mothers' knowledge before and after the counseling. The results showed a significant increase in knowledge, where the category of good knowledge increased from 20% to 60%, knowledge sufficient from 40% to 30%, and knowledge less than decreased from 40% to 10%. One participant did not experience optimal improvement because her baby did not want to be massaged so the mother could not fully participate in the practice. Overall, this activity was effective in increasing mothers' understanding and skills regarding toddler massage techniques. Regular application of baby massage can be a useful non-pharmacological effort to increase appetite, calm children, and improve toddler sleep patterns.

Keywords - malnutrition, appetite, baby massage, counseling

How to Cite : Muzayyana, M., Mokoagow, F., Nading, S. R., & Kulo, H. (2025). Penerapan Baby Massage untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Memperbaiki Pola Tidur Pada Balita di Desa Tanoyan Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2099 - 2105. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.761>

Copyright ©2025 Muzayyana Muzayyana, Fitriyani Mokoagow, Siti Rahma Nading, Herlina Kulo

PENDAHULUAN

Balita adalah anak dengan usia kurang dari 5 tahun atau dapat dikelompokkan ke dalam usia 0-59 bulan. Pada usia tersebut merupakan masa tahap tumbuh kembang anak yang sangat rentan oleh berbagai penyakit, salah satunya yaitu penyakit yang diakibatkan oleh kekurangan serta kelebihan asupan zat gizi jenis tertentu. Masa tumbuh kembang di usia ini sering disebut dengan masa keemasan atau golden age, karena merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang. Kekurangan gizi di usia emas bersifat irreversible atau tidak dapat pulih, sehingga status gizi balita di usia ini harus diperhatikan lebih serius (Laila dkk. 2023).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, di Indonesia prevalensi gizi lebih secara nasional yaitu 8% dan gizi kurang sebanyak 10,2%. Apabila dibandingkan pada angka prevalensi nasional di Tahun 2013 mengalami penurunan dimana balita dengan gizi kurang sebanyak 12,1%, dan gizi lebih sebanyak 11,8%. Pada Tahun 2018 meskipun mengalami penurunan, angka tersebut masih tergolong cukup tinggi dikarenakan masih berada di atas standar yang ditetapkan oleh WHO yaitu dibawah 5%. Prevalensi status gizi balita di Jawa Tengah menurut data Riskesdas (2018) gizi lebih sebanyak 2,67%, gizi kurang sebanyak 13,68%, dan gizi buruk sebanyak 3,07%. Di Jepara sendiri berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018 prevalensi permasalahan status gizi balita masih terbilang cukup tinggi yaitu gizi buruk sebanyak 5,87%, gizi kurang 14,78%, dan gizi lebih sebanyak 1,75%. Selain itu, banyak balita mengalami masalah perilaku makanan dan pola tidur yang tidak teratur yang dapat memperburuk status gizi serta menghambat pertumbuhan fisik dan kognitif (Maharani dkk, 2021).

Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap gangguan gizi dan kesehatan karena daya tahan tubuh mereka masih belum kuat, sehingga mudah terserang infeksi. Pada masa ini, banyak anak juga mengalami masalah pola makan dan pola tidur seperti turunnya nafsu makan dan kurangnya tidur, yang dapat berdampak pada status gizi dan menghambat tumbuh kembang mereka. Setelah memasuki usia satu tahun, anak biasanya mulai memilih-milih makanan dan mampu menolak makanan yang diberikan. Kondisi ini tidak seharusnya dihadapi dengan pemaksaan oleh orang tua, karena dapat membuat anak merasa tidak nyaman. Jika keadaan sulit makan dibiarkan terus-menerus, pertumbuhan anak dapat melambat dan berat badannya menurun, padahal pada usia dini kebutuhan gizi harus tetap terpenuhi agar pertumbuhan berjalan optimal (Arsfandi 2022).

Masalah nafsu makan yang rendah sering ditemukan pada anak usia 1–5 tahun karena anak mulai selektif terhadap makanan, lebih aktif bermain, dan menolak jenis makanan tertentu (*picky eaters*). Jika kondisi ini berlanjut, maka dapat menyebabkan gangguan kenaikan berat badan, kurang gizi, hingga gangguan perkembangan (Putri & Lestari, 2022; Lestari & Anggraeni, 2022). Di sisi lain, tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi kesehatan balita. Kualitas tidur yang buruk, seperti tidur kurang dari 9 jam atau sering terbangun, dapat menyebabkan mudah rewel, sulit makan, serta terganggunya perkembangan saraf (Sayuti dkk, 2023; Widodo & Heniarti, 2024).

Kualitas tidur adalah keadaan Ketika seseorang bisa mempertahankan siklus tidur tanpa ada gangguan dan menghindari gejala seperti kelelahan, sering menguap, mata bengkak dan gelisah. Balita yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur adalah Ketika balita tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali atau lebih dari 1 jam, dan selalu rewel menangis serta sulit tidur Kembali (Sayuti dkk, 2023). Gizi kurang pada balita salah satunya disebabkan oleh masalah kesulitan makan. Pada usia tersebut anak cenderung aktif dengan lingkungannya sehingga menolak untuk makan dan memilih makanan tertentu saja (*picky eaters*), perilaku tersebut dapat berakibat buruk pada pertumbuhan fisik anak yang ditandai dengan kesulitan meningkatnya berat badan, gangguan pertumbuhan kognitif dan gizi buruk (Rahmi dkk, 2020).

Perkembangan balita berlangsung terus-menerus dan dipengaruhi oleh factor bawaan serta lingkungan. Meskipun urutan perkembangan semua balita sama. Kecepatan balita berbeda-beda tergantung rangsangan yang diberikan. Salah satu rangsangan yang bermanfaat adalah baby massage, yang terbukti membantu menjaga Kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur (Wulandari & Sari, 2023). Pijat dapat mengubah aktivitas gelombang otak sehingga balita lebih tenang, rileks, nafsu makan meningkat dan lebih mudah tidur. Pemijatan yang dilakukan secara rutin dengan teknik yang benar juga membantu mengurangi rewel, mengatasi ketidaknyamanan seperti sakit perut serta meningkatkan durasi tidur harian (Adhiestiani dkk, 2025).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur adalah baby massage. Baby massage merupakan stimulasi taktil yang memberikan

rangsangan pada sistem saraf perifer, meningkatkan kenyamanan, serta mengoptimalkan perkembangan bayi (Praningrum dkk, 2017). Teknik pijat yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah, menurunkan stres bayi, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan risiko gangguan tidur (Nurhayati & Widyaningrum, 2020).

Pada saat dilakukan pijat terhadap balita, balita yang di pijat akan dapat tertidur dengan lelap, dan pada saat bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Peningkatan kualitas tidur di sebabkan oleh baby massage oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Sari 2023). Secara fisiologis, baby massage terbukti meningkatkan kadar serotonin dan melatonin yang berperan dalam pengaturan tidur dan emosi (Kusumawati & Pradipta, 2023). Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Anggraini, 2023). Tidak hanya merangsang serotonin dan melatonin baby massage juga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf vagus serta mengaktifkan beberapa produksi hormon pencernaan termasuk insulin dan gastrin. Hormon insulin berperan besar dalam proses metabolik, yaitu meningkatkan konversi karbohidrat ke energi, menyimpan glikogen, membentuk asam lemak, asam amino, serta protein. Peningkatan kadar insulin dan gastrin dapat mempercepat proses pengolahan makanan di tubuh, sehingga nutrisi dari makanan bisa diserap secara lebih efisien. Hal ini cenderung membuat bayi merasa lebih cepat lapar (Rahmawati dkk, 2025). Serotonin berfungsi menenangkan tubuh dan membantu siklus tidur, sedangkan melatonin membuat tidur lebih dalam dan berkualitas. Baby massage juga meningkatkan aktivitas saraf vagus yang dapat merangsang hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin sehingga meningkatkan proses metabolisme dan membuat bayi lebih cepat lapar (Rahmawati dkk., 2025; Hapsari & Dewi, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa baby massage efektif meningkatkan kualitas tidur, menambah nafsu makan, mengurangi rewel, dan memperbaiki timbang terima anak (Fitriyanti dkk, 2024; Sasmita dkk, 2024; Oktaviani dkk, 2023). Balita usia dibawah 5 tahun di desa Tanoyan Utara mengalami kondisi susah tidur dan nafsu makan yang kurang sehingga kami melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan "baby massage untuk meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur pada balita di Desa Tanoyan Utara".

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan demonstrasi, peserta adalah balita usia 0-59 bulan yang mengalami penurunan nafsu makan dan susah tidur yang dilakuakn luring menggunakan leaflet, pada hari Rabu 29 Oktober 2025 Pukul 09.00 WITA dengan 2 Sesi yaitu: untuk sesi 1 memberikan materi tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur dengan menggunakan leaflet, untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat balita.

Alat dan Media

Alat yang digunakan meliputi leaflet, sound system, minyak dan underpat yang digunakan untuk pijat.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan melihat indikator peningkatan nafsu makan, dan pola tidur dari balita. Hasil evaluasi kemudian dijadikan dasar untuk menilai seberapa efektif baby massage yang diterapkan untuk meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur pada balita dan dijadikan rekomendasi untuk mencegah terjadinya gangguan tumbuh kembang dan gizi kurang pada balita di Desa Tanoyan Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini di lakukan di balai Desa Tanoyan Utara, Hari Rabu, 29 Oktober 2025, pukul 09.00 WITA, untuk sesi 1 yaitu pemberian materi mengenai pijat balita untuk memperbaiki pola tidur dan meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet. Untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat balita. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan peserta 10 orang ibu yang memiliki balita yang berumur dibawah 5 tahun. Sebelum diberikan Pendidikan tentang pijat balita kami terlebih dahulu melakukan wawancara tentang pengetahuan ibu tentang pijat balita. Berikut adalah gambaran pengetahuan ibu tentang pijat balita Tabel 1 berikut:



Gambar 1. Dokumentasi penyuluhan tentang pijat balita



Gambar 2. Dokumentasi Pijat Balita



Gambar 3. Dokumentasi Penutup

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik pada pengabdian masyarakat ini yaitu Pemberian pendidikan tentang pijat balita untuk meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita usia 0-59 bulan dan meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan pijat pada balitanya. Untuk meningkatkan kesehatan balita. Saran untuk ibu yang memiliki balita usia 0-59 bulan yaitu rutin melakukan pijat pada balita sebanyak 3 kali seminggu untuk meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola tidur sehingga pertumbuhan dan perkembangan balitanya berjalan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu atas dukungan pendanaan, serta kepada Masyarakat Desa Tanoyan Utara dan pengurus atas kerjasama dan kesempatan selama kegiatan. Dukungan semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29-33.
- Anggraini, F. T. (2023). Peran hormon serotonin dalam fungsi memori: Sebuah studi literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1541-1548.
- Arsfandi, A., Izfaizah., Song, W.K.M., Yon, S.I., Rahayu, N.I. (2022). Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Di Desa DEapayam. Posiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan.
- Fitriyanti, F., Badi'ah, A., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(2).
- Azizah, K. F. N., Wijayanti, T. R. A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Nafsu Makan Balita Usia 3 Tahun. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 9(2), 59-65.
- Kusumawati, H., Pradipta, A. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Peningkatan Hormon Serotonin Dan Kualitas Tidur. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*. Vol 4(1), 77-88.
- Laila, F. N., Hardiansyah, A., & Susilowati, F. (2023). Pengetahuan gizi ibu, pendapatan orang tua, pemberian susu formula, dan kaitannya dengan status gizi balita di Posyandu Desa Welahan Kabupaten Jepara. *Jurna*
- Lestari, M., Anggraeni, Y. 2022. Pijat Bayi Sebagai Intervensi Nonfarmakologis Dalam Meningkatkan Nafsu Makan. *Jurnal Gizi Terapan Indonesia*. Vol 6(1), 45-53.
- Maharani, T. 2021. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pertumbuhan Balita. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*. Vol 13(1), 14-22.
- Devi, R. (2020). *Perbedaan Terapi Guided Imagery Dan Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Pringku Pacitan* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Oktaviani, R., & Perbawati, D. (2023). *Pengaruh Massage Payudara Dengan Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ajung* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- Putri, R., Lestari, S. (2022). Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*. Vol 5(3), 210-218.
- Rahmawati, P.A., Yuliyanti, A., Rahmawati, A.N. (2025). Pengaruh Baby Massage Dan Sensory Play Exercise Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. Vol 14(1): 68 - 76.
- Rahmi, T.A., Azrimaidaliza., Desmawati. (2020). Kesulitan Makan Dan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Kelurahan Jati Kota Padanag. *Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. Vol 5(3): 430 - 437.
- Riset Kesehatan Dasar (2018). Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018.
- Wardani, I. K. F., & Sari, P. I. P. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di RT 003 RW 005 Kelurahan Jatimulya Kecamatan Tmabun Selatan Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

- Sasmita, L., dkk. (2024). Baby massage untuk mengurangi rewel dan meningkatkan pola istirahat bayi. *Jurnal Holistik Kebidanan*. Vol 8(2), 121–130.
- Sayuti., Qotimah., Rokhamah. 2023. Baby Massage Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Vol 11(2): 402 – 412.
- Widodo, A., Heniarti, M. (2024). Hubungan Kurang Tidur Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Balita. *Jurnal Perkembangan Anak*. Vol 12(3), 189–199.
- Nurasiah, N., Musmundiroh, M., Simanjuntak, H., & Widaningsih, I. (2025). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan di Karawang. *Jurnal Media Informatika*, 6(5), 2701-2704.