



Penyuluhan Fisioterapi Mengenai *Baby Massage* dan *Oral Motor Exercise* untuk Peningkatan Nafsu Makan Pada Kelas Balita di RW 03 kelurahan Arjosari, Kota Malang

Physiotherapy Counseling on Baby Massage and Oral Motor Exercise to Increase Appetite in Toddler Class in RW 03 Arjosari Village, Malang City

Syamsa Liatis Zailia^{1*}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Fika Ertitri³

¹⁻³Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi penulis: syamsaliatiszailia507@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 17, 2024;

Revised: Januari 31, 2024;

Accepted: Februari 03, 2025;

Published: Februari 05, 2025;

Keywords: *Physiotherapy, Baby Massage, Oral Motor Exercise*

Abstract. *Introduction: One form of health service that physiotherapy can provide is using communication and education to the community, such as education in the toddler posyandu community. Methods: the method used is the provision of health promotion counseling on baby massage and oral motor exercise in infants to toddlers. This counseling was conducted on October 14, 2024 in the toddler class RW 03, Arjosari village, Blimbing District, Malang City with 10 mothers of toddlers being targeted in this counseling. The implementation of this counseling uses leaflets as promotional media. Giving pre-test and post-test as an instrument to measure the effectiveness of this counseling. Results: the results showed that the second question of the pre-test obtained a value of 0% and the post-test value obtained a result that increased to 90%. Then, for the third question, the pre-test score was 0% and the post-test score increased to 70%. Conclusion: The evaluation results state that the counseling activities carried out in the toddler class have increased knowledge to participants regarding oral motor exercise and baby massage.*

Abstrak

Pendahuluan: Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang dapat diberikan fisioterapi yaitu menggunakan komunikasi dan edukasi kepada masyarakat, seperti edukasi pada komunitas posyandu balita. Metode: metode yang digunakan yaitu pemberian penyuluhan promosi kesehatan tentang *baby massage* dan *oral motor exercise* pada bayi hingga balita. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 14 oktober 2024 di kelas balita RW 03, kelurahan Arjosari, Kecamatan Blimbing, Kota Malang dengan 10 orang ibu balita menjadi sasaran dalam penyuluhan ini. Pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan *leaflet* sebagai media promosi. Pemberian *pre-test* dan *post-test* sebagai instrumen untuk mengukur keefektifan dari penyuluhan ini. Hasil: hasil menunjukkan pertanyaan kedua *pre-test* didapatkan nilai 0% dan nilai *post-test* didapatkan hasil yang meningkat menjadi 90%. Kemudian, untuk pertanyaan ketiga *pre-test* didapatkan nilai 0% dan nilai *post-test* didapatkan hasil yang meningkat menjadi 70%. Kesimpulan: Hasil evaluasi menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan di kelas balita mengalami peningkatan pengetahuan kepada peserta mengenai *oral motor exercise* dan *baby massage*.

Kata Kunci: *Fisioterapi, Baby Massage, Oral Motor Exercise*

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh fisioterapis untuk mengoptimalkan kualitas hidup dengan cara mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi yang berpotensi terganggu oleh faktor penuaan, cedera, penyakit, gangguan

fisik dan faktor lingkungan yang terjadi sepanjang daur kehidupan, melalui metode manual, penggunaan peralatan, peningkatan kemampuan gerak, pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES,2013). Selain pelayanan, fisioterapi juga berfokus pada kemampuan komunikasi yang baik (Ramadhani & Oktamianti, 2024). Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang dapat diberikan fisioterapi yaitu menggunakan komunikasi dan edukasi kepada masyarakat, seperti edukasi pada komunitas posyandu balita.

Masa bayi terdiri dari dua tahap, yaitu periode neonatal dan pasca-neonatal. Periode neonatal berlangsung dari umur 0 hingga 28 hari, di mana bayi mengalami penyesuaian dengan lingkungan baru, perubahan dalam sirkulasi darah, dan mulai beroperasinya berbagai organ. Periode ini terbagi lagi menjadi dua bagian, yaitu periode neonatal awal yang berlangsung dari usia 0-7 hari, dan periode neonatal lanjut pada usia 8-28 hari. Setelah itu, terdapat masa pasca-neonatal yang berlangsung dari usia 29 hari hingga 11 bulan. Pada periode ini, bayi mengalami pertumbuhan yang cepat dan pematangan fungsi tubuh, khususnya peningkatan fungsi sistem saraf yang berlangsung secara berkesinambungan (Mughtar, 2016).

Psikologis anak mengalami perkembangan pada usia 1-5 tahun yang menjadikan anak lebih mandiri dan berbaur dengan lingkungannya. Selain itu, pada usia tersebut, anak lebih bisa meluapkan emosi seperti berteriak saat merasa tidak nyaman dan lebih mudah menangis. Pada usia 3-4 tahun sering juga ditemukan anak-anak yang sulit makan atau memilih makanan tertentu dan kebiasaan ngemil jajan. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan berlanjut pada masalah kesulitan makan pada anak yang bisa berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu berat badan rendah dan kekurangan gizi (Pratiwi *et al.*, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan mencatat bahwa prevalensi balita berusia 0-23 bulan dengan gizi buruk di Indonesia mencapai 3,8%, sementara persentase balita dengan gizi kurang adalah 11,4%. Angka ini serupa dengan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) dari Kementerian Kesehatan tahun 2017, yang mencatat bahwa balita usia 0-23 bulan dengan gizi buruk sebesar 3,5% dan balita dengan gizi kurang sebesar 11,3%. Untuk balita berusia 0-59 bulan, Riskesdas 2018 melaporkan bahwa persentase gizi buruk di Indonesia adalah 3,9%, sedangkan persentase gizi kurang mencapai 13,8% (Zoahira *et al.*, 2023).

Meskipun kesulitan makan sebagian besar lebih berfokus pada terapi gizi, tetapi fisioterapi juga bisa memberikan peran dan manfaat dari pemberian pijat pada bayi dan anak dengan nafsu makan yang rendah. Penatalaksanaan fisioterapi yang dapat diberikan kepada bayi dan balita yang memiliki kesulitan dalam makan yaitu dengan *baby massage* dan *oral motor exercise*. Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu berupa *baby massage* dan *oral*

motor exercise. *Baby massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang dapat merangsang perkembangan dan fungsi sel-sel otak dimana sensori yang paling berkembang adalah sensasi sentuhan. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk membantu merilekskan otot-otot bayi sehingga menghilangkan ketegangan dan menjadikan bayi tenang (Hartati S *et al.*, 2023). Sedangkan *Oral motor exercise* merupakan stimulasi berupa sentuhan pada jaringan otot sekitar mulut yang dapat melancarkan peredaran darah, meningkatkan fungsi otot, merangsang refleks hisap, dan merangsang nervus sekitar sehingga timbul rasa lapar (Dinata *et al.*, 2024).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pemberian stimulasi taktil pada bayi yang dapat membantu perkembangan bayi (Apriyani & Rani Purwani, 2023). Manfaat pijat bayi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya yaitu meningkatkan penyerapan makanan. Pada dasarnya bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hal ini membuat bayi lebih cepat merasa lapar dan lebih sering menyusu pada ibunya, yang pada akhirnya dapat membantu meningkatkan berat badan bayi. Pijat bayi dapat juga merangsang otot motorik, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan produksi sel darah putih, yang mendukung kesehatan bayi. Memberikan pijatan pada tubuh bayi juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol, yang merupakan hormon penyebab stres. Akibatnya, bayi menjadi lebih ceria dan jarang menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, pijatan secara rutin juga bermanfaat untuk merangsang saraf dan kulit serta memicu hormon-hormon yang membantu meningkatkan berat badan (Isni *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, pemberian penyuluhan mengenai *baby massage* dan *oral motor exercise* kepada ibu balita di kelas balita RW 03, kelurahan Arjosari, Kecamatan Blimbing, Kota Malang penting untuk peningkatan nafsu makan pada bayi maupun balita dengan nafsu makan yang rendah.

2. METODE

Metode yang digunakan yaitu pemberian penyuluhan promosi kesehatan tentang *baby massage* dan *oral motor exercise* pada bayi hingga balita. Program penyuluhan ini merupakan pendekatan promotif, preventif, dan edukatif terkait peningkatan nafsu makan pada balita dari perspektif ilmu fisioterapi. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 14 oktober 2024 di kelas balita RW 03, kelurahan Arjosari, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Penyuluhan ini ditujukan kepada 10 orang ibu yang memiliki bayi dan balita.

Pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan leaflet sebagai media promosi. Alat ukur yang digunakan dalam penyuluhan ini berupa kuesioner pre-test dan post-test dengan tujuan

untuk menilai keefektifan penyuluhan yang dilakukan. Dalam hal ini, bentuk kuesioner yang digunakan berupa skala likert. Penyuluhan ini diawali dengan pemberian pre-test mengenai baby massage dan oral motor exercise kepada peserta. Setelah pemberian pre-test, dilanjutkan dengan pembagian media promosi berupa leaflet dan penyampaian materi penyuluhan. Materi edukasi yang diberikan berupa definisi, manfaat, gerakan, persiapan dan pantangan baby massage dan oral motor exercise. Setelah pemberian materi penyuluhan, peserta diberikan contoh gerakan baby massage dan oral motor exercise. Selanjutnya, para peserta di berikan post-test dengan pertanyaan yang sama.

3. HASIL

Penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 14 oktober 2024 di kelas balita RW 03, kelurahan Arjosari, Kecamatan Blimbing berjalan dengan lancar. Penyuluhan ini mendapat respon yang baik dari ibu-ibu yang hadir di kelas balita dan dari ibu kader posyandu. Hal ini dilihat dari bagaimana para ibu-ibu memperhatikan dengan baik saat pemberian materi promosi dan antusias ibu kader yang juga meminta leaflet dan bertanya mengenai materi promosi yang diberikan. Meskipun awal kegiatan situasi kurang kondusif karena pergantian materi penyuluhan yang disampaikan oleh pihak puskesmas dan penyuluhan dari ahli gizi, tetapi semua kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, pemberian media promosi berupa leaflet juga membantu para peserta untuk lebih memahami dan tertarik dengan materi promosi yang disampaikan. Media promosi dapat dilihat pada gambar 1. Setelah penyampaian materi promosi, dilanjutkan dengan melakukan gerakan dari oral motor exercise dan baby massage. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1 Media Leaflet yang digunakan untuk penyuluhan



Gambar 2 Pelaksanaan penyuluhan mengenai baby massage dan oral motor exercise

Penyuluhan fisioterapi yang dilakukan mengenai pemaparan definisi, manfaat, gerakan, persiapan dan pantangan massage baby dan oral motor exercise berjalan dengan baik. Penyuluhan ini diharapkan mampu menambah nafsu makan pada bayi dan balita sehingga berat badan si kecil normal sesuai dengan umur.

Salah satu bentuk stimulasi yang disarankan adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang dilakukan pada kulit menggunakan tangan dan dikenal sebagai stimulasi sentuhan. Terapi ini memberikan efek fisiologis yang bermanfaat bagi anak (Widiani & Chania, 2023). Manfaat pemberian pijat pada bayi yaitu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan selera makan, membantu penambahan berat badan bayi, meningkatkan kualitas tidur bayi (Ridhayanti et al., 2023). Selain itu, pemberian stimulasi oral melalui latihan motorik oral atau oromotor yang melibatkan gerakan otot-otot di area mulut, termasuk rahang, langit-langit (palatum), bibir, dan pipi dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam proses menghisap (sucking) dan menelan (swallowing) (Shafa & Triana, 2022). Keuntungan latihan motorik oral yaitu dapat memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kerja otot, menstimulasi refleks hisap pada bayi dengan berat badan lahir rendah, merangsang saraf vagus sehingga menimbulkan rasa lapar (Dinata et al., 2024). Pijat Oral dapat mengurangi ngeces pada bayi dan meningkatkan selera makan pada anak. Pemijatan ini berfungsi menambah tonus saraf vagus (saraf ke-X), yang berperan dalam meningkatkan penyerapan hormon gastrin dan insulin, sehingga proses penyerapan makanan menjadi lebih optimal (Anggraeni & Susanti, 2021).

Secara umum, pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kadar enzim yang mendukung penyerapan dan produksi insulin, sehingga penyerapan nutrisi berlangsung lebih optimal. Akibatnya, bayi menjadi lebih cepat merasa lapar dan lebih sering menyusui, yang turut mendukung peningkatan produksi ASI. Pemijatan juga memperkuat mekanisme penyerapan makanan melalui saraf vagus, yang mendorong peningkatan nafsu makan bayi dan dapat berdampak langsung pada penambahan berat badan bayi (Indrianingrum & Puspitasari, 2020).

Pemijatan dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu dengan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berperan dalam meningkatkan hormon

glukokortikoid (adrenalin, hormon stres) (Rambe, 2019). Proses ini membantu mengurangi kadar hormon adrenalin, yang pada gilirannya menurunkan hormon stres dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, terutama melalui peningkatan IgM dan IgG. Pemijatan bayi juga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan meningkatkan tingkat kewaspadaan atau konsentrasi. Hal ini terjadi karena pemijatan yang baik dapat mengubah pola gelombang otak, di mana gelombang alfa menurun dan gelombang beta serta theta meningkat, yang bisa dibuktikan melalui alat EEG (Electroencephalogram) (Indrianingrum & Puspitasari, 2020).

Dalam teori, sebagian besar sistem saraf bekerja secara otonom, termasuk di antaranya persarafan pada saluran pencernaan (Herman & Sah Puteri, 2021). Saraf parasimpatis yang menyuplai area perut disalurkan melalui saraf vagus. Saraf vagus, yang dikenal sebagai saraf ke-10, mengatur fungsi beberapa organ tubuh, khususnya di area dada dan perut. Stimulasi pada saraf vagus (bagian dari sistem parasimpatis) dapat memicu lambung untuk menghasilkan hormon gastrin. Hormon gastrin ini kemudian akan merangsang produksi insulin, asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, mukus, meningkatkan aliran empedu dari hati, serta memicu motilitas lambung. Gastrin juga membantu relaksasi reseptif lambung (relaksasi sementara), memungkinkan lambung mengembang dengan mudah tanpa peningkatan tekanan. Insulin yang dilepaskan akan memudahkan metabolisme glukosa, sementara sekresi asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, dan peningkatan aliran empedu membantu proses pencernaan makanan. Ketika makanan mencapai duodenum, akan dipicu pelepasan hormon kolesistokinin, yang kemudian merangsang motilitas usus. Dengan meningkatnya motilitas lambung dan usus, pencampuran, pergerakan, serta penyerapan nutrisi menjadi lebih efisien (Indrianingrum & Puspitasari, 2020).

Keberhasilan penyuluhan ini diukur dengan dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan (promosi kesehatan) yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Pengetahuan mengenai masalah kesulitan menghisap dan menelan	100%	100%
Pengetahuan mengenai <i>oral motor exercise</i>	0%	80%
Pengetahuan cara memijat bayi	0%	70%

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dipaparkan di tabel 1, menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan di kelas balita meningkatkan pengetahuan kepada peserta mengenai oral motor exercise dan baby massage. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan kedua sebelum pemberian penyuluhan didapatkan nilai 0% (belum ada yang mengetahui mengenai oral motor exercise) dan nilai sesudah penyuluhan didapatkan hasil yang meningkat menjadi 80%. Kemudian, untuk pertanyaan ketiga sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan nilai 0%

(belum ada yang tahu bagaimana cara melakukan pijat) dan nilai sesudah penyuluhan didapatkan hasil yang meningkat menjadi 70%. Kegiatan penyuluhan ini memenuhi target tujuan dilakukannya penyuluhan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan mengenai oral motor exercise dan baby massage.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai massage baby dan oral motor exercise dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai definisi, manfaat, gerakan, persiapan dan pantangan massage baby dan oral motor exercise. Penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar sehingga mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan peserta saat dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita memahami manfaat pijat pada bayi dan mampu menerapkannya. Peserta dapat melakukan pijat bayi ini dan memberikan asupan makanan bergizi kepada balita guna meningkatkan nafsu makan dan berat badan si kecil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih saya ucapkan kepada pihak puskesmas yang telah memberikan wadah bagi penulis agar dapat melakukan penyuluhan di kelas balita yang dilakukan oleh pihak KIA Puskesmas Pandanwangi, serta saya ucapkan terimakasih kepada masyarakat dan ibu kader yang telah bersedia menjadi peserta dalam penyuluhan yang dilakukan penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, F., & Susanti, N. (2021). Pelaksanaan fisioterapi pada kondisi delay development (DD) dengan modalitas neuro senso motor refleks development and synchrobization (NSMRD & S) dan massage oral di YPAC Surakarta. *Jurnal PENA*, 35(2), 28–39.
- Apriyani, T., & Purwani, R. (2023). Edukasi pijat bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi dan meningkatkan pengetahuan ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Dinata, K. D. U. C., Perdana, S. S., & Debi, S. S. (2024). Edukasi mencegah stunting dengan oral motor exercise di pos balita Puskesmas Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 277–285. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.3602>
- Hartati, S., Asrida, A., & Rahmadyana, S. (2023). Efektifitas baby massage terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi di Asyfalesha Mom n' Baby Care. *Journal Innovation In Education*, 1(3), 309–317. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i3.645>

- Herman, A. K., & Sah Puteri, S. K. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada usia 0-3 bulan di Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 148–155. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.792>
- Indrianingrum, I., & Puspitasari, I. (2020). Stimulasi pijat dapat meningkatkan berat badan bayi tahun 2020. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1010>
- Isni, F., Sofiyanti, I., Silaban, E. S., Anita, M. N., Lestari, W., Asmara, K., Supraptini, H., Wijayanti, H., & Pertiwi, J. (2023). Literatur review: Pengaruh perawatan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 854–863. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/489>
- Muchtar, A. (2016). *Buku ajar kesehatan ibu dan anak*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita status gizi baik yang kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Ramadhani, G. C., & Oktamianti, P. (2024). Faktor yang mempengaruhi drop out pasien pada pelayanan fisioterapi: Systematic literature review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3248–3255.
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71–77. <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86/85>
- Ridhayanti, R., Wicaksono, U., Imus, W., & Putra, D. P. (2023). Pelatihan baby massage sebagai peran serta fisioterapi dalam percepatan penurunan stunting pada ibu yang memiliki anak baduta. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 799–806. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i7.762>
- Shafa, L. A., & Triana, N. Y. (2022). Efektifitas pemberian oral motor exercise terhadap refleksi hisap pada BBLR preterm. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(2), 4973–4976. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.571>
- Widiani, A., & Chania, M. P. (2023). Efektivitas baby massage terhadap frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 60–66. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i2.183>
- Zoahira, W. O. A., Israeli, Noviyanti, A. D., Nurdin, Islamiyah, Zahalim, & Romantika, I. W. (2023). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi preventif gizi buruk pada anak di wilayah kerja Puskesmas Abeli. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 4(2), 28–31. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/K2JCE/issue/current>