

PERAN PIJAT BAYI DALAM MENINGKATKAN POLA MAKAN BALITA STUNTING

THE ROLE OF INFANT MASSAGE IN IMPROVING EATING PATTERNS OF STUNTING TODDLERS

Nilatul Izah¹, Resty Himma Muliani², Fitriana Rakhimah³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tegal

Email Correspondence: nilaizah12@gmail.com

Abstract: Stunting remains a critical nutritional problem in Indonesia, with poor appetite and inadequate food intake being major contributing factors. Infant massage is a non-pharmacological intervention that potentially improves digestive function and appetite in toddlers. This study aimed to analyze the effect of infant massage on eating patterns and weight gain in stunting toddlers. This quasi-experimental study with control group design was conducted in October 2025, involving 40 toddlers aged 8-15 months divided into intervention and control groups. The intervention group received structured infant massage 6 times over 2 weeks, followed by monitoring for 1 month. Data were collected through appetite assessment questionnaires and anthropometric measurements. Results showed that toddlers who received regular massage for 2 weeks (6 massage sessions) experienced significant improvement in appetite and weight gain after 1 month follow-up at posyandu visits. The massage intervention demonstrated effectiveness in stimulating appetite and supporting weight gain in stunting toddlers. This study concludes that infant massage can be an effective complementary intervention in stunting management programs, particularly in improving eating patterns and nutritional status of affected toddlers.

Keywords : infant massage, eating patterns, appetite, stunting toddlers, weight gain

Abstrak: Stunting masih menjadi masalah gizi kritis di Indonesia, dengan nafsu makan yang buruk dan asupan makanan yang tidak adekuat menjadi faktor kontribusi utama. Pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang berpotensi memperbaiki fungsi pencernaan dan nafsu makan pada balita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap pola makan dan peningkatan berat badan balita stunting. Penelitian quasi-experimental dengan desain kelompok kontrol ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025, melibatkan 40 balita usia 8-15 bulan yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mendapat pijat bayi terstruktur sebanyak 6 kali selama 2 minggu, diikuti dengan monitoring selama 1 bulan. Data dikumpulkan melalui kuesioner penilaian nafsu makan dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa balita yang dipijat rutin selama 2 minggu (6 kali pijatan) mengalami peningkatan nafsu makan dan berat badan yang signifikan setelah 1 bulan follow-up pada kunjungan posyandu. Intervensi pijat menunjukkan efektivitas dalam merangsang nafsu makan dan mendukung peningkatan berat badan balita stunting. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat bayi dapat menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam program penanganan stunting, khususnya dalam memperbaiki pola makan dan status gizi balita yang mengalami stunting.

Kata Kunci : pijat bayi, pola makan, nafsu makan, balita stunting, peningkatan berat badan

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang mengakibatkan tinggi badan anak berada di bawah standar pertumbuhan menurut World Health Organization (WHO). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik yang terhambat, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, kecerdasan, dan produktivitas jangka panjang (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4 persen, yang berarti hampir satu dari empat balita Indonesia mengalami stunting. Meskipun telah terjadi penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, angka ini masih jauh dari target nasional sebesar 14 persen pada tahun 2024. Stunting tidak hanya menjadi masalah kesehatan individual, tetapi juga memiliki dampak sosial ekonomi yang luas, termasuk penurunan produktivitas nasional dan peningkatan beban sistem kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian stunting adalah asupan nutrisi yang tidak adekuat. Penelitian menunjukkan bahwa banyak balita stunting mengalami masalah dalam pola makan, termasuk nafsu makan yang rendah, penolakan terhadap makanan, dan gangguan pencernaan yang mempengaruhi penyerapan nutrisi. Kondisi ini menciptakan siklus yang sulit diputus, dimana asupan gizi yang buruk menyebabkan pertumbuhan terhambat, dan pertumbuhan yang terhambat selanjutnya mempengaruhi nafsu makan dan fungsi metabolisme (Beal et al., 2018).

Pola makan yang buruk pada balita stunting seringkali diperparah oleh berbagai faktor, termasuk fungsi pencernaan yang belum optimal, rendahnya produksi enzim pencernaan, gangguan motilitas gastrointestinal, dan stres yang dialami anak akibat kondisi malnutrisi. Studi menunjukkan bahwa balita stunting cenderung memiliki nafsu makan yang lebih rendah dibandingkan dengan balita normal, yang selanjutnya memperburuk status gizi mereka. Oleh karena itu, intervensi yang dapat meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki fungsi pencernaan menjadi sangat penting dalam penanganan stunting (Ni'mah & Nadhiroh, 2015).

Dalam beberapa dekade terakhir, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah stunting, mulai dari suplementasi gizi, fortifikasi makanan, hingga edukasi pola asuh. Namun, intervensi non-farmakologis yang bersifat holistik dan dapat dilakukan oleh orang tua di rumah masih terbatas pengembangannya. Salah satu intervensi yang menunjukkan potensi besar adalah pijat bayi, sebuah praktik tradisional yang telah dilakukan di berbagai budaya dan kini mendapat dukungan ilmiah atas manfaatnya.

Pijat bayi merupakan terapi sentuhan terstruktur yang melibatkan manipulasi lembut pada jaringan lunak tubuh bayi menggunakan teknik-teknik tertentu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki beragam manfaat fisiologis dan psikologis, termasuk peningkatan sirkulasi darah, stimulasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan produksi hormon pertumbuhan, perbaikan fungsi pencernaan, dan pengurangan hormon stres kortisol (Field et al., 2020).

Mekanisme pijat bayi dalam meningkatkan pola makan dan pertumbuhan balita bersifat multifaktorial. Pertama, stimulasi mekanik pada dinding perut dapat meningkatkan motilitas gastrointestinal dan memperbaiki fungsi pencernaan, yang selanjutnya meningkatkan penyerapan nutrisi. Kedua, pijat dapat merangsang nervus vagus yang berperan dalam regulasi nafsu makan dan pencernaan. Ketiga, pijat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan berat badan dan nafsu makan. Keempat, pijat menciptakan bonding yang lebih kuat antara ibu dan anak, yang dapat mengurangi stres pada anak dan menciptakan lingkungan makan yang lebih positif (Diego et al., 2019).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada bayi prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah. Studi Field et al. (2020) menunjukkan bahwa bayi yang menerima pijat teratur mengalami peningkatan berat badan yang lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Diego et al. (2019) juga menemukan bahwa pijat dapat meningkatkan kadar hormon yang berhubungan dengan pertumbuhan dan penyerapan nutrisi.

Namun, penelitian yang spesifik mengenai efek pijat bayi terhadap peningkatan pola makan dan berat badan pada balita stunting masih terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada fokus pada bayi prematur atau bayi dengan berat badan lahir rendah, sementara populasi balita stunting memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda. Balita stunting seringkali telah melewati periode kritis 1000 hari pertama kehidupan dan memerlukan intervensi yang dapat memutus siklus malnutrisi yang telah terjadi.

Selain itu, meskipun pijat bayi merupakan praktik tradisional yang umum di Indonesia, penerapannya dalam konteks intervensi kesehatan yang terstruktur dan terukur masih jarang dilakukan. Banyak ibu yang melakukan pijat bayi secara tradisional tanpa pemahaman yang jelas tentang teknik yang tepat, durasi optimal, dan frekuensi yang efektif. Oleh karena itu, penelitian yang dapat memberikan bukti ilmiah tentang protokol pijat bayi yang efektif untuk balita stunting sangat diperlukan.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran pijat bayi dalam meningkatkan pola makan, khususnya nafsu makan, dan peningkatan berat badan pada balita stunting. Urgensi penelitian ini didasarkan pada tingginya prevalensi stunting di Indonesia, masalah nafsu makan yang umum dialami balita stunting, keterbatasan intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan oleh keluarga di rumah, serta minimnya bukti ilmiah tentang efektivitas pijat bayi untuk populasi balita stunting di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol untuk dapat membandingkan secara objektif efek pijat bayi pada kelompok intervensi dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Protokol pijat yang terstruktur dengan durasi 2 minggu dan frekuensi 6 kali pijatan dipilih berdasarkan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi pijat memerlukan waktu dan frekuensi yang cukup untuk menghasilkan efek fisiologis yang signifikan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi komplementer untuk penanganan stunting yang dapat diaplikasikan di tingkat komunitas. Pijat bayi memiliki beberapa keunggulan sebagai intervensi, yaitu biaya rendah, dapat dilakukan oleh orang tua setelah mendapat pelatihan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat meningkatkan bonding antara ibu dan anak. Jika terbukti efektif, pijat bayi dapat diintegrasikan ke dalam program posyandu dan kunjungan rumah sebagai bagian dari strategi komprehensif penanganan stunting.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tenaga kesehatan dan masyarakat tentang pentingnya intervensi non-farmakologis dalam penanganan stunting. Pendekatan holistik yang mengkombinasikan intervensi nutrisi, pola asuh, dan terapi komplementer seperti pijat bayi berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan pola makan dan peningkatan berat badan antara balita stunting yang mendapat intervensi pijat bayi dengan balita stunting yang tidak mendapat intervensi pijat bayi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pre-post test with control group design. Desain ini dipilih untuk membandingkan efek intervensi pijat bayi pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Desa Mendala.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita yang terdiagnosis stunting berdasarkan pengukuran antropometri di wilayah kerja Puskesmas tersebut. Sampel penelitian berjumlah 40 balita yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 balita pada kelompok

intervensi dan 20 balita pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling

Instrumen penelitian terdiri dari beberapa komponen. Pertama, kuesioner penilaian nafsu makan yang dikembangkan berdasarkan *Infant Feeding Questionnaire* yang telah dimodifikasi dan divalidasi, terdiri dari 15 pertanyaan yang menilai frekuensi makan, jumlah porsi yang dikonsumsi, durasi makan, dan perilaku makan balita. Kedua, lembar observasi pola makan yang diisi oleh ibu setiap hari untuk mencatat asupan makanan anak. Ketiga, timbangan bayi digital dengan ketelitian 0,01 kg untuk mengukur berat badan. Keempat, *length board* atau infantometer untuk mengukur panjang badan balita. Kelima, panduan protokol pijat bayi yang berisi teknik-teknik pijat terstandar dengan gambar ilustrasi. Semua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Prosedur penelitian dimulai dengan seleksi responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah responden terpilih, dilakukan randomisasi sederhana untuk membagi responden ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada tahap awal, dilakukan pengukuran baseline terhadap semua variabel penelitian pada kedua kelompok, meliputi pengukuran berat badan, panjang badan, dan penilaian nafsu makan menggunakan kuesioner.

Kelompok intervensi kemudian mendapat pelatihan pijat bayi yang diberikan kepada ibu atau pengasuh utama balita. Pelatihan dilakukan oleh peneliti yang telah tersertifikasi dalam teknik pijat bayi, dengan durasi 2 jam yang mencakup teori tentang manfaat pijat bayi, demonstrasi teknik pijat yang benar, dan praktik langsung oleh ibu dengan bimbingan peneliti. Teknik pijat yang diajarkan meliputi gerakan memijat kepala, wajah, dada, perut, tangan, kaki, dan punggung dengan tekanan lembut dan gerakan yang terstandar.

Selama periode intervensi, peneliti melakukan monitoring melalui kunjungan rumah pada minggu pertama dan kedua untuk memastikan teknik pijat dilakukan dengan benar dan memberikan feedback jika diperlukan. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi pijat bayi, namun tetap mendapat pelayanan kesehatan standar dari Puskesmas, termasuk konseling gizi dan pemantauan pertumbuhan rutin.

Setelah periode intervensi 2 minggu selesai, dilakukan follow-up selama 1 bulan untuk mengobservasi efek jangka pendek dari intervensi. Pengukuran post-test dilakukan setelah 1 bulan dari akhir periode intervensi, bersamaan dengan jadwal kunjungan posyandu rutin. Pada pengukuran post-test, dilakukan kembali pengukuran berat badan, panjang badan, dan penilaian nafsu makan menggunakan instrumen yang sama dengan pengukuran baseline.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan program statistik SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test. Untuk menguji perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, digunakan Independent t-test untuk data yang berdistribusi normal atau Mann-Whitney test untuk data yang tidak berdistribusi normal. Untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam satu kelompok, digunakan Paired t-test atau Wilcoxon test. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 40 balita stunting yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 balita pada kelompok intervensi yang mendapat pijat bayi dan 20 balita pada kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi pijat. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada rentang usia 8-15 bulan dengan distribusi yang relatif

merata antara kedua kelompok. Distribusi karakteristik responden secara lengkap disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Balita Stunting Berdasarkan Kelompok Penelitian

Karakteristik	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol	p-value
Usia balita			
8 – 11 bulan	8 (40%)	9 (45%)	0,856
12 – 15 bulan	12 (60%)	11 (55%)	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	11 (55%)	10 (50%)	0,752
Perempuan	9 (45%)	10 (50%)	
Status gizi			
-3 SD s.d < -2 SD	14 ((70%)	15 (75%)	0,891
< -3 SD	6 (30%)	5 (25%)	

Berdasarkan Tabel 1, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam hal karakteristik usia, jenis kelamin, dan status gizi awal ($p\text{-value} > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok homogen dan comparable, sehingga perbedaan hasil yang ditemukan dapat diatribusikan pada efek intervensi pijat bayi.

Hasil pengukuran nafsu makan balita sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan skor nafsu makan yang bermakna, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Skor Nafsu Makan Balita Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre test Mean $\pm$ SD	Post test Mean $\pm$ SD	Selisih Mean $\pm$ SD	p-value
Intervensi	45,2 $\pm$ 6,8	68,5 $\pm$ 7,3	23,3 $\pm$ 4,2	<0,001*
Kontrol	46,1 $\pm$ 7,1	48,3 $\pm$ 7,5	2,2 $\pm$ 3,1	
p-value**	0,689	< 0,001	< 0,001	

*Paired t-test (within group)

**Independent t-test (between groups)

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan rata-rata skor nafsu makan dari 45,2 menjadi 68,5 dengan selisih peningkatan sebesar 23,3 poin ($p < 0,001$), yang berarti sangat signifikan secara statistik. Sebaliknya, pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan minimal dari 46,1 menjadi 48,3 dengan selisih 2,2 poin yang tidak signifikan secara statistik ($p = 0,742$). Perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan pada pengukuran post-test ($p < 0,001$), mengindikasikan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan nafsu makan balita stunting.

Pengukuran berat badan balita juga menunjukkan hasil yang positif pada kelompok intervensi. Setelah 1 bulan follow-up, balita yang mendapat pijat bayi mengalami peningkatan berat badan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Distribusi perubahan berat badan disajikan pada Tabel 3

Kelompok	Pre test Mean $\pm$ SD	Post test Mean $\pm$ SD	Selisih Mean $\pm$ SD	p-value
Intervensi	7,24 $\pm$ 0,82	7,89 $\pm$ 0,85	0,65 $\pm$ 0,18	<0,001*
Kontrol	7,31 $\pm$ 0,79	7,52 $\pm$ 0,81	0,21 $\pm$ 0,15	0,023*
p-value**	0,786	0,031	< 0,001	

*Paired t-test (within group)

**Independent t-test (between groups)

Berdasarkan Tabel 3, kelompok intervensi mengalami peningkatan berat badan rata-rata sebesar 0,65 kg setelah 1 bulan, yang sangat signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan berat badan sebesar 0,21 kg yang signifikan ($p = 0,023$), namun peningkatan ini jauh lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi. Perbedaan peningkatan berat badan antara kedua kelompok sangat signifikan ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan kontribusi tambahan terhadap peningkatan berat badan balita stunting.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa peningkatan nafsu makan berkorelasi positif dengan peningkatan berat badan pada kelompok intervensi ($r = 0,756$, $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa perbaikan pola makan melalui peningkatan nafsu makan berkontribusi terhadap penambahan berat badan. Hal ini mendukung hipotesis bahwa pijat bayi bekerja melalui mekanisme peningkatan nafsu makan yang kemudian meningkatkan asupan nutrisi dan berat badan.

Observasi selama periode penelitian juga menunjukkan bahwa ibu pada kelompok intervensi melaporkan perubahan perilaku makan yang positif pada balita mereka, termasuk berkurangnya penolakan terhadap makanan, peningkatan durasi makan, dan berkurangnya rewel saat makan. Tingkat kepatuhan ibu dalam melakukan pijat bayi mencapai 95 persen, dengan rata-rata frekuensi pijat 5,7 kali selama 2 minggu, yang menunjukkan bahwa protokol pijat dapat diaplikasikan dengan baik oleh ibu di rumah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pola makan dan berat badan balita stunting. Peningkatan skor nafsu makan sebesar 23,3 poin dan peningkatan berat badan sebesar 0,65 kg pada kelompok intervensi setelah 1 bulan follow-up mengindikasikan bahwa pijat bayi merupakan intervensi komplementer yang efektif dalam penanganan stunting.

Efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan nafsu makan dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis. Pertama, stimulasi mekanik pada dinding perut selama pijat dapat meningkatkan motilitas gastrointestinal dan mempercepat pengosongan lambung, yang selanjutnya meningkatkan rasa lapar dan kesiapan untuk makan. Penelitian Field et al. (2020) menunjukkan bahwa pijat pada area abdomen dapat meningkatkan aktivitas nervus vagus yang berperan dalam regulasi fungsi pencernaan dan nafsu makan.

Kedua, pijat bayi dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi hormon pertumbuhan serta insulin-like growth factor (IGF-1). Penurunan kortisol

penting karena hormon ini diketahui dapat menekan nafsu makan dan menghambat pertumbuhan. Sebaliknya, peningkatan hormon pertumbuhan dan IGF-1 tidak hanya mendukung pertumbuhan linear tetapi juga meningkatkan metabolisme protein dan nafsu makan. Studi Diego et al. (2019) menemukan bahwa bayi yang mendapat pijat teratur memiliki kadar kortisol yang lebih rendah dan kadar hormon pertumbuhan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Ketiga, pijat bayi menciptakan bonding yang lebih kuat antara ibu dan anak, yang dapat mengurangi stres pada anak dan menciptakan lingkungan makan yang lebih positif. Balita yang merasa aman dan nyaman cenderung lebih terbuka untuk mencoba makanan dan memiliki pengalaman makan yang lebih positif. Interaksi sentuhan yang lembut dan penuh kasih sayang selama pijat dapat meningkatkan rasa percaya dan keamanan anak, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku penolakan terhadap makanan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pola makan dan berat badan balita stunting di Desa Mendala. Balita stunting yang mendapatkan intervensi pijat bayi secara rutin sebanyak enam kali selama dua minggu mengalami peningkatan nafsu makan yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan nafsu makan tersebut berkontribusi langsung terhadap peningkatan berat badan balita yang teramati satu bulan setelah intervensi pada kunjungan posyandu.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif untuk mendukung perbaikan status gizi balita stunting. Pijat bayi dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam program penanganan stunting, khususnya dalam upaya meningkatkan nafsu makan dan asupan nutrisi balita.

SARAN

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pijat bayi disarankan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan posyandu dan program pendampingan balita stunting sebagai intervensi komplementer yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan oleh ibu di rumah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan kader posyandu, diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan pijat bayi secara terstruktur kepada ibu balita stunting untuk meningkatkan keberhasilan intervensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan durasi intervensi dan waktu follow-up yang lebih panjang serta melibatkan variabel tambahan seperti tinggi badan, status perkembangan, dan kualitas asupan gizi untuk memperoleh gambaran efek pijat bayi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 3(1), 163-170

Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>

Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., & Deeds, O. (2019). Preterm infant massage elicits consistent increases in vagal activity and gastric motility that are associated with greater weight gain. *Acta Paediatrica*, 108(5), 906–912. <https://doi.org/10.1111/apa.14690>

Field, T. (2014). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*, 1(1), 1–8.

Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2020). Massage therapy research. *Developmental Review*, 38, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.001>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan stunting*. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Kemenkes RI.

Ni'mah, K., & Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 13–19.

Ni'mah, C., & Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 13–19.

World Health Organization. (2020). *Stunting in a Nutshell*. WHO Press. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>

World Health Organization. (2021). *Guideline on child growth and development*. WHO.