

Sitti Hadijah, M.Tr.Keb
Dr. Melyana Nurul Widyawati, S.Si.T., Bdn., M.Kes
Dr. dr. Ari Suwondo, MPH



PIJAT DAN AROMATERAPI

UNTUK IMUNITAS DAN PERKEMBANGAN
MOTORIK PADA BATITA STUNTING



PIJAT DAN AROMATERAPI

UNTUK IMUNITAS DAN PERKEMBANGAN
MOTORIK PADA BATITA STUNTING

Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak mengalami gagal tumbuh sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis dan infeksi yang berulang selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak dengan stunting memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak normal yang seumurannya. Salah satu dampak dari stunting yaitu adanya gangguan perkembangan kognitif, mempengaruhi perkembangan motorik, dan juga menyebabkan penurunan imunitas sehingga anak mudah terserang penyakit dan berisiko tinggi memicu terjadinya penyakit tidak menular.

Pijat pada anak dan aromaterapi merupakan kombinasi dari dua terapi yang bertujuan untuk meningkatkan sistem imunitas dan perkembangan motorik

Buku ini berisi panduan tentang pemberian pijat pada anak dengan menggunakan aromaterapi yang diharapkan dapat memberikan efek yang lebih baik bagi kesehatan anak khususnya dalam penanganan stunting



**eureka
media aksara**
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



DIREKTORAT JENDERAL KECAKAPAN INTELLEKTUAL
KEMENTERIAN HUKUM & HAK ASASI MANUSIA RI

EC00202373642

ISBN 978-623-151-464-6



9 786231 514646

PIJAT DAN AROMATERAPI UNTUK IMUNITAS DAN PERKEMBANGAN MOTORIK PADA BATITA STUNTING

**Sitti Hadijah, M.Tr.Keb
Dr. Melyana Nurul Widyawati, S.Si.T., Bdn., M.Kes
Dr. dr. Ari Suwondo, MPH**



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**PIJAT DAN AROMATERAPI UNTUK IMUNITAS DAN
PERKEMBANGAN MOTORIK PADA BATITA
STUNTING**

Penulis : Sitti Hadijah, M.Tr.Keb
Dr. Melyana Nurul Widyawati, S.Si.T.,
Bdn., M.Kes
Dr. dr. Ari Suwondo, MPH

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Rizki Rose Mardiana

ISBN : 978-623-151-464-6

No. HKI : EC00202373642

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,
SEPTEMBER 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021**

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku tentang **“Pijat dan Aromaterapi Untuk Imunitas dan Perkembangan Motorik Pada Batita Stunting”**. Buku ini disusun agar dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi mahasiswa maupun masyarakat umum yang dapat memanfaatkan pijat dan aromaterapi sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi masalah stunting pada batita, Diharapkan buku ini dapat menjadi tambahan referensi bagi pembaca dalam menerapkan pijat dan aromaterapi sebagai terapi komplementer non farmakologi pada batita khususnya stunting.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan buku ini. Penulis menyadari didalam penyusunan buku ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat untuk penulis dan juga pembaca.

Semarang, Juli 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 STUNTING	1
A. Pengertian	1
B. Cara Pengukuran Stunting.....	2
C. Faktor-Faktor Penyebab Stunting	2
D. Ciri-Ciri Stunting.....	8
E. Dampak Stunting	8
F. Pencegahan dan Penanganan Stunting	9
BAB 2 ANAK BAWAH TIGA TAHUN.....	11
A. Pengertian Batita	11
B. Pertumbuhan dan Perkembangan Batita	11
BAB 3 PIJAT	13
A. Pengertian	13
B. Manfaat.....	14
C. Waktu Melakukan Pijat	15
D. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan.....	15
E. Prosedur Terapi Pijat	16
F. Urutan Pijat	16
BAB 4 AROMATERAPI	38
A. Pengertian	38
B. Cara Penggunaan Aromaterapi.....	38
C. Mekanisme Kerja Aromaterapi	39
D. <i>Immune Booster Massage Oil</i>	40
BAB 5 IMUNITAS.....	43
A. Pengertian	43
B. Immunoglobulin A	44
BAB 6 PERKEMBANGAN MOTORIK.....	46
A. Perkembangan Secara Umum	46
B. Perkembangan Motorik Halus dan Kasar.....	47

BAB 7	PEMBERIAN PIJAT DAN	
	AROMATERAPI	52
	A. Konsep Pemberian Pijat dan Aromaterapi	52
	B. Efektifitas Pemberian Pijat dan	
	Aromaterapi.....	53
	DAFTAR PUSTAKA	55
	LAMPIRAN	58
	TENTANG PENULIS	83

DAFTAR TABEL

Tabel 6. 1 Perkembangan Motorik Anak 12-36 Bulan.....	49
---	----

BAB

1

STUNTING

A. Pengertian

Stunting merupakan keadaan pada anak berusia dibawah lima tahun (balita) yang mengalami gagal tumbuh sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis dan infeksi yang berulang terutama selama periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang dimulai dari janin hingga anak berumur 23 bulan. Anak dikatakan tergolong stunting atau pendek jika mempunyai panjang badan atau tinggi badan dibanding umur mempunyai hasil lebih rendah dari standar nasional yang telah ditetapkan. Dalam kehidupan sehari-hari, anak dengan stunting terlihat lebih pendek jika dibandingkan dengan anak normal yang seumuran.

Stunting juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana anak mempunyai tinggi badan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan anak seumurnya. Stunting menjadi masalah gizi yang terjadidalam kurung waktu yang lama (kronis). Kurangnya asupan berupa zat gizi seperti protein, zinc, besi, energi, Vitamin A dan D, kalsium serta zat gizi lainnya. Selain karena kekurangan asupan zat gizi dari makanan, yang menjadi penyebab lain terjadinya stunting yaitu adanya riwayat infeksi dan pola asuh yang kurang maksimal.

BAB

2

ANAK BAWAH TIGA TAHUN

A. Pengertian Batita

Batita atau bisa juga disebut anak dengan usia toddler yaitu anak yang berusia pada rentang 12 – 36 bulan atau bisa disebut usia anak dibawah 3 tahun. Pada periode ini juga dikatakan sebagai masa keemasan atau *golden age* bagi kecerdasan dan perkembangan anak.

Para ahli menggolongkan pada tahap usia ini perkembangan anak menjadi sangat rentan terhadap munculnya berbagai serangan penyakit, baik itu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan maupun kelebihan asupan nutrisi pada jenis tertentu. Lebih dari sepertiga dalam setiap tahun terjadi kematian anak didunia yang disebabkan karena masalah kurang gizi.

B. Pertumbuhan dan Perkembangan Batita

Batita merupakan periode yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Status pertumbuhan dan berat badan anak (berat badan kurang atau lebih berat) adalah faktor kunci dalam mengakhiri kesiapan keluarga dalam mengubah lingkungan serta gaya hidup. Pada masa keemasan ini terjadi perkembangan pada otak yang sangat cepat yang disebut juga sebagai periode pacu tumbuh otak (*brain growth spurt*)

BAB

3

PIJAT

A. Pengertian

Terapi pijat merupakan terapi dengan sentuhan yang sudah dikenal sejak berabad-abad yang dan populer dimasyarakat. Terapi pijat ini digunakan untuk relaksasi dan mengatasi berbagai masalah kesehatan pada bayi dan balita. Pijatan yang lembut pada anak dapat memberikan dampak positif dan meningkatkan fungsi organ tubuh yang baik terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Pijat merupakan suatu cara pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dan anak melalui sentuhan pada kulit. Pelukan dan sentuhan seorang ibu menjadi kebutuhan yang mendasar bagi bayi dan mempunyai efek yang luar biasa untuk perkembangan bayi.

Pijat merupakan sentuhan yang dapat mengurangi stress dan tindakan yang menyenangkan bagi anak. Dengan pijat membuat sistem peredaran anak menjadi lancar sehingga anak dapat menjadi lebih tenang, mengembalikan keseimbangan tubuh, kualitas tidur lebih nyenyak, anak tidak rewel dan membantu anak agar tidak mengkonsumsi obat.

BAB

4

AROMATERAPI

A. Pengertian

Aromaterapi adalah suatu pengobatan non-farmakologi yang digunakan sebagai alternatif dalam pengobatan yang berupa minyak esensial yang dimanfaatkan dari hasil ekstraksi suatu tanaman. Ada berbagai khasiat dari minyak esensial dalam bidang kesehatan diantaranya yaitu sebagai relaksasi tubuh, mengurangi stres, pernapasan, sistem peredaran darah, mengatur emosi, gangguan tidur, serta kecemasan selain itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan kekebalan tubuh atau sistem imunitas. Dalam penggunaannya aromaterapi dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan.

B. Cara Penggunaan Aromaterapi

Ada beberapa cara dalam menggunakan aromaterapi, yaitu :

1. Pijat Aromaterapi

Hal yang wajib diperhatikan pada saat melakukan pijat aromaterapi salah satunya adalah memilih minyak esensial yang cocok. Karena efek dari terapi yang diberikan sangat dipengaruhi oleh pemilihan aromaterapi dan teknik pijatan.

BAB

5

IMUNITAS

A. Pengertian

Imunitas adalah daya tahan tubuh yang mempunyai fungsi dalam perlindungan tubuh dari serangan infeksi dan benda-benda asing, penyembuhan luka, menjaga keseimbangan mikroba dalam tubuh dan mengatur reaksi dalam tubuh karena adanya perubahan yang terjadi dilingkungan sekitar seperti perubahan cuaca.

Imunitas juga diartikan sebagai bagian perlindungan dari berbagai macam penyakit, terkhusus penyakit infeksi. Sel-sel dan molekul-molekul dalam tubuh manusia yang terlibat didalam mekanisme perlindungan akan mengaktifkan respon kekebalan dengan cara membentuk sistem imun. Sedangkan respon yang terjadi untuk menyambut paparan benda asing disebut respon imun.

Sistem imun adalah sekumpulan sel, jaringan, dan organ yang terdiri dari sistem pertahanan yang dibedakan berdasarkan bagian yang dapat dilihat oleh tubuh atau permukaan tubuh manusia seperti kulit, air mata, air liur, bulu hidung, keringat, cairan mukosa, rambut. Selain itu ada bagian yang tidak dapat dilihat dari luar tubuh karena letaknya berada didalam tubuh seperti timus, limpa, sistem limfatik, sumsum tulang, sel darah putih/leukosit, antibodi, dan hormon. Semua bagian sistem imun ini bekerja sama dalam melawan masuknya virus, bakteri,

BAB

6

PERKEMBANGAN MOTORIK

A. Perkembangan Secara Umum

Secara umum perkembangan motorik adalah proses terjadinya perubahan gerakan atau yang biasa disebut motorik yang secara langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan juga proses persyarafan sehingga seseorang bisa membuat anggota tubuhnya bergerak. Dalam proses perkembangan motorik, selama kurun waktu 4-5 tahun setelah proses kelahiran, gerakan kasar dapat dikendalikan oleh anak-anak. Bagian badan yang luas dilibatkan dalam melakukan gerakan kasar digunakan dalam proses berjalan, berlari-lari, melompat, berenang dan sebagainya. Pada saat anak berusia 5 tahun terjadi perkembangan besar dalam proses pengendalian yang lebih baik dalam melibatkan otot kecil yang digunakan untuk melempar, tulis-menulis, menggenggam, memakai alat dan menangkap bola.

Berikut ini urutan perkembangan motorik pada anak yaitu :

1. Bagian kepala
 - a. Ocular melakukan gerakan: 4 minggu
 - b. "Senyum sosial" (untuk merespon senyuman orang lain): 3 bulan
 - c. Koordinasi mata : 4 bulan

BAB 7

PEMBERIAN PIJAT DAN AROMATERAPI

A. Konsep Pemberian Pijat dan Aromaterapi

Pijat dan aromaterapi merupakan kombinasi dari dua terapi yang digunakan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Penggunaan minyak essensial yang dikombinasikan dengan pijat merupakan cara yang populer karena dapat bekerja dengan beberapa cara dalam waktu yang bersamaan. Minyak esensial dari aromaterapi yang diserap oleh kulit dan juga masuk melalui hidung dengan dihirup kemudian ditambah lagi adanya terapi fisik dari pijat itu sendiri. Secara umum tujuan dari pijat dan aromaterapi adalah : membuat menjadi rileks, memberikan kesegaran, badan menjadi lebih bertenaga, meningkatkan sistem imun tubuh. Pijat yang dikombinasikan dengan aromaterapi diberikan oleh terapis dengan menerapkan semua tehnik pemijatan mulai dari kepala, wajah, dada, tangan, punggung dan kaki (sesuai SOP yang dilampirkan). Pijat dan aromaterapi diberikan selama 5 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu kepada 15 anak. Tujuan dari pemberian pijat dan aromaterapi ini adalah untuk mengetahui manfaat pijat dan aromaterapi dalam peningkatan imunitas khususnya immunoglobulin A dan perkembangan motorik pada anak stunting. Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui kadar IgA yaitu dengan mengambil

TENTANG PENULIS



Sitti Hadijah, M.Tr.Keb, lahir di Kasipute Kabupaten Bombana tanggal 8 April 1987. Memulai Pendidikan DIII Kebidanan di Poltekkes Kendari (2005-2008), kemudian melanjutkan Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga di Universitas Hasanuddin Makassar (2014-2016) dan S2 Kebidanan Terapan Kesehatan di Poltekkes Kemenkes Semarang (2021-2023). Penulis bekerja di Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan sebagai Pranata Laboratorium Pendidikan (PLP) sejak tahun 2009 hingga sekarang.



Dr. Melyana Nurul Widyawati, S.Si.T, Bdn., M.Kes, lahir di Kota Semarang. Penulis memulai jenjang pendidikan di D-III Akbid Depkes Semarang kemudian melanjutkan D-4 Kebidanan Universitas Gadjah Mada. Pada tahun 2009 menyelesaikan studi S-2 Promosi Kesehatan Universitas Diponegoro kemudian mendapat gelar Doktor pada tahun 2016 dari Ilmu Kedokteran Kesehatan Universitas Diponegoro. Penulis bekerja di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang. *Founder, trainer* dan bendahara Indonesian Holistic Care Association (IHCA) serta sebagai konsultan Elthy Mom and Baby Care Clinic sejak tahun 2014. Penulis juga aktif dalam riset, pengabdian masyarakat, publikasi artikel ilmiah serta menjadi pemakalah seminar ilmiah (*Oral Presentation*). Publikasi penulis telah tercantum dalam jurnal yang terindeks di Google Scholar maupun scopus. Selain itu, penulis juga aktif dalam menulis buku dan modul kebidanan. Penulis memperoleh penghargaan sebagai dosen berprestasi Poltekkes Kemenkes RI Tingkat Nasional tahun 2021.



Dr. dr. Ari Suwondo, MPH., Lahir di Semarang, 29 September 1957. Penulis merupakan dosen di Poltekkes Kemenkes Semarang. Tahun 2019-2022 menjabat sebagai asisten I Program Pascasarjana Poltekkes Kemenkes Semarang. Penulis menyelesaikan pendidikan di Universitas Diponegoro pada tahun 1985, kemudian melanjutkan S-2 Master of Public Health di University of Hawaii USA pada tahun 1898 dan Tahun 2009 menempuh pendidikan Doktor di Universitas Diponegoro. Penulis memiliki riwayat penelitian sebanyak 48 Jurnal yang diteliti (2018-2020), Prosiding dengan 8 Judul (2018-2020) dan memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HKI) sebanyak 10 buku.



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202373642, 30 Agustus 2023

Pencipta
Nama : Siti Hadjah, M.Tr.Keb, Dr. Melyana Nurul Widyawati, S.SiT., Bdn.,
M.Kes dkk

Alamat : Jalan Yos Sudarso Kelurahan Kasipute,
Rumbia, Bombana, Sulawesi Tenggara, 93771

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Poltekkes Kemenkes Semarang
Alamat : Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Semarang, JAWA TENGAH 50268
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : PIJAT DAN AROMATERAPI UNTUK IMUNITAS DAN
PERKEMBANGAN MOTORIK PADA BAYI STUNTING

Tanggal dan tempat ditumukan untuk pertama kali
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Agustus 2023, di Semarang

Jangka waktu pelindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh
puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1
Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000506595

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal permohonan memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.