

## Pijat Tui Na Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita di Posyandu Jambu Langensari

Nova Harianti<sup>1</sup>, Ruliana Isna Rosida<sup>2</sup>, Rizkhiana Yulianti<sup>3</sup>, Rika Yunita Ernanda<sup>4</sup>,  
Willisa Apriana<sup>5</sup>, Heni Hirawati<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hariantinova06@gaill.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ruliana0701@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rizkhanay@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rikayunitaernanda@gmail.com

<sup>5</sup>Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, wilisaapriana02@gmail.com

<sup>6</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, henipranoto@gmail.com

Korespondensi Email : rizkhanay@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords: Tui Na  
Massage,  
Toddler Eating  
Difficulties*

**Kata Kunci: Pijat Tui  
Na,  
Kesulitan Makan Balita**

---

### Abstract

*Child growth and development is a very important issue and needs serious attention. Growth can be seen from body weight and head circumference, while development can be seen from motor skills, social, emotional, language skills and cognitive abilities. Children's growth and development is influenced by several factors, one of which is influenced by nutritional status. Efforts to overcome feeding difficulties in toddlers can be done using non-pharmacological methods through tui na massage. Tui na massage is one way to overcome feeding difficulties in toddlers, carried out for 6 consecutive days before eating for 30 minutes with 8 series of massages that can overcome eating difficulties. The aim of this community service is to apply tui na massage as a complementary therapy to overcome feeding difficulties in toddlers. Method: Implementation of activities in the form of tui na massage training for mothers of toddlers using lecture, discussion and practice methods. The conclusion obtained after this community service were the pre – test result of respondents in the good knowledge category (50%) in the poor category (30%) and the post - test result of 100 % of respondents in the good knowledge category. Apart from that, the skills of the posyandu respondents are also in the good category, shown by the evaluation result with a score of (98%).*

### Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan masalah yang sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian yang serius. Pertumbuhan dapat dilihat dari berat badan dan lingkaran kepala, sedangkan perkembangan dapat dilihat dari kemampuan motorik, sosial, emosional, kemampuan berbahasa, serta kemampuan kognitif. Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya dipengaruhi oleh status gizi. Upaya untuk mengatasi kesulitan makan pada balita

dapat dilakukan dengan cara non farmakologi melalui pijat tui na. Pijat tui na merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan makan pada balita, dilakukan selama 6 hari secara berturut turut sebelum makan selama 30 menit dengan 8 rangkaian pijat yang dapat mengatasi kesulitan makan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk menerapkan pijat tui na sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kesulitan makan pada balita. Metode: Pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan pijat tui na pada ibu balita dengan metode ceramah, diskusi dan praktik. Kesimpulan yang didapatkan setelah pengabdian masyarakat ini adalah hasil pre – test responden dalam kategori pengetahuan baik (50%) kategori pengetahuan baik. Selain itu, keterampilan para responden posyandu juga dalam kategori baik ditunjukkan dengan hasil evaluasi nilai (98%).

---

## **Pendahuluan**

Kondisi kekurangan gizi maupun gizi buruk tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia selanjutnya (N. R. Putri, 2022). Apabila tidak diatasi kondisi ini dapat mengakibatkan balita sakit atau diare, berat badan kurang, lemas, sistem kekebalan tubuh melemah secara kronis, dan berujung pada kematian anak (Renyonet & Nai, 2019). Kekurangan gizi juga dapat berdampak kepada pertumbuhan yang menyebabkan keterlambatan perkembangan, dikarenakan disfungsi otak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak (Ufiyah Ramlah, 2021).

Gangguan nafsu makan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan menurunnya asupan kalori yang dibutuhkan sehingga bisa mempengaruhi tumbuh kembang anak. Akibat dari sulit makan awalnya mempengaruhi berat badan (tetap ataupun turun) kemudian akan berpengaruh terhadap tinggi badan serta status gizinya (Carolyn et al., 2020). Anoreksia berkepanjangan yang dikaitkan dengan kenaikan berat badan yang buruk atau penurunan berat badan biasanya menunjukkan penyakit kronis yang serius, baik organik maupun psikogenik (Hasanah & Wibowo, 2021).

Dari hasil wawancara dengan 10 ibu balita di posyandu jambu terdapat 8 balita yang mengalami kurang nafsu makan sehingga kita ingin memberikan Solusi dengan pijat tuina untuk mengatasi sulit makan yang dialami balita, dikarenakan gangguan makan/anoreksia berkepanjangan yang dikaitkan dengan kenaikan berat badan yang buruk atau penurunan berat badan biasanya menunjukkan penyakit kronis yang serius, baik organik maupun psikogenik (Hasanah & Wibowo, 2021). Berdasarkan hal diatas maka tim pengabdian menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan tentang tata laksana pijat tui na agar dapat membantu para orangtua dalam mengatasi kurangnya nafsu makan pada bayi/balita. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah dengan melakukan penyuluhan tentang pijat tui na dan langkah pijat tui na dalam upaya mengatasi kesulitan makan pada bayi/balita.

Pijat Tui Na merupakan salah satu kemajuan teknologi acupressure yang membantu mengatasi masalah nafsu makan. Kelebihan pijat ini, selain untuk mengatasi kesulitan makan pada anak balita, juga dapat memperlambat ikatan antara anak dan orang tua. Komunikasi orang tua melalui Pijat Tui Na dapat membentuk ikatan khusus yang kuat bagi anak balita, sentuhan dan tekanan positif yang diberikan dengan lembut ini dapat mencegah masalah psikologi anak sehingga anak akan mudah untuk makan (N. R. Putri, 2022). Pijat Tui Na merupakan pilihan non-farmakologis yang dapat membuat nafsu makan anak usia balita meningkat sehingga nutrisinya bisa dipenuhi (Noflidaputri et al., 2020). Pijat Tui Na bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun ibu-ibu yang memiliki balita di rumah,

karena Pijat Tui Na menggunakan teknik penekanan pada bagian tertentu tanpa alat sehingga terapi pijat ini lebih mudah (Noflidaputri et al., 2020).

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Jambu Langensari, Kabupaten Semarang. Pada tanggal 13 Juni 2025 yang dihadiri dengan 20 responden para ibu balita yang mengikuti posyandu di Posyandu jambu Langensari, 1 bidan desa, 1 dosen pembimbing, dan 5 mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pelatihan pijat tu ina pada balita menggunakan phantom bayi. Proses pelaksanaan diawali dengan pemaparan materi dan demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memperjelas apa itu pijat tui na dan bagaimana cara melakukan pijat tui na dengan benar.

Demonstrasi ini dilakukan dengan power point dan Leaflet Pijat tu ina dengan benar, sehingga para ibu akan lebih mudah mengingat gerakan–gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat tu ina Setelah itu para ibu dapat meragakan gerakan pijat tu ina dengan balitanya secara langsung. Para ibu sangat antusias dalam mendengarkan, melihat, dan praktek melakukan pijat tu ina. Tahap akhir yaitu evaluasi gambaran pengetahuan para ibu setelah diberikan penyuluhan menggunakan kuesioner sebagai post – test yang terdiri dari 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah, sedangkan untuk evaluasi keterampilan menggunakan checklist dimana perwakilan para ibu mempraktikkan pijat tu ina.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Tahap 1: Persiapan**

Kegiatan pada tahap 1 ini tim menentukan ibu balita yang akan dilakukan konseling dan praktik tehnik pijat Tui Na di Posyandu Jambu Langensari. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan 20 ibu balita, didapatkan bahwa 5 ibu balita yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang pijat Tui Na tetapi belum mengetahui cara melakukannya, dan 15 ibu balita belum pernah mengetahui tentang informasi tentang pemijatan Tui Na dan cara pemijatan Tui Na. Berdasarkan hasil wawancara masih banyak yang belum mengetahui tentang pijat Tui Na. Sehingga tertarik untuk mengambil konseling tentang tehnik pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan.

#### **Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Pijat Tui Na oleh tim penyuluh**

Kegiatan pada tahap kedua ini adalah tim melakukan konseling tentang pijat tui na yang benar. Pada saat proses konseling disampaikan terlebih dahulu tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu supaya meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang kurang nafsu makan. Sebelum kegiatan penyampaian materi oleh tim, diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang tehnik menyusui. Langkah ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai tehnik menyusui. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi penyuluhan tentang materi tehnik menyusui.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan agar ibu dapat memahami tentang tehnik pijat tui na serta dapat mempraktikkan cara pijat Tui Na untuk membantu mengatasi permasalahan ibu dalam meningkatkan nafsu makan. Semua peserta memperhatikan setiap penyampaian materi tentang tehnik Pijat Tui Na yang benar agar dapat memahami materi. Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim dengan cukup antusias. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah materi dalam leaflet yang berisis tentang tehnik Pijat Tui na.

#### **Tahap 3: Praktik Tatalaksana Konseling Teknik Menyusui Dengan Diskusi Tanya**

### Jawab

Kegiatan tahap ketiga ini adalah diskusi tanya jawab dan keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Tim penyuluh memberikan kesempatan pada ibu peserta penyuluhan untuk berdiskusi dan mengajukan beberapa pertanyaan. Ada beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh ibu peserta penyuluhan, hal ini membuktikan bahwa adanya ketertarikan ibu akan informasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Keberhasilan dari kegiatan penyuluhan Kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu bayi/balita. Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta ibu bayi/balita pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil dari evaluasi sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa:

Tabel 1 Pengetahuan Ibu sebelum diberikan Konseling Teknik Menyusui

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	3	15%
Cukup	6	30%
Kurang	10	55%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 1 tentang pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pretest sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 3 (15%) , cukup sebanyak 6 (30%) dan kurang sebanyak 10 (55%). Dari hasil pretest tersebut dapat diketahui bahwa masih ada ibu balita yang belum mengetahui tentang cara mengatasi kurang nafsu makan pada balita dan tehnik pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan. Sehingga pentingnya pengetahuan tentang pijat tui na untuk mengatasi permasalahan dalam nafsu makan pada balita, masih perlu ditingkatkan lagi karena ibu sangat berperan penting dalam memberikan nutrisi yang terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan balitanya .

Tabel 2 Pengetahuan Ibu sesudah diberikan Konseling Teknik Menyusui

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	20	100%



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Pijat Tui na

Berdasarkan tabel 2 tentang pengetahuan ibu tentang tehnik pijat tui na setelah diberikan penyuluhan dilakukan posttest seluruh ibu berpengetahuan baik sebanyak 20 (100%). Hal ini menunjukkan keberhasilan peningkatan yang signifikan atas pengetahuan

ibu setelah diberikan penyuluhan tentang tehnik Tui Na yang benar untuk mengatasi permasalahan kurang nafsu makan pada balita. Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noflidaputri et al., 2020) yaitu Pijat Tui Na merupakan pilihan non-farmakologis yang dapat membuat nafsu makan anak usia balita meningkat sehingga nutrisinya bisa dipenuhi (Noflidaputri et al., 2020). Pijat Tui Na bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun ibu-ibu yang memiliki balita di rumah, karena Pijat Tui Na menggunakan teknik penekanan pada bagian tertentu tanpa alat sehingga terapi pijat ini lebih mudah.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 dijelaskan bahwa 67,5% ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah kurangnya pemahaman ibu tentang teknik menyusui yang benar, sehingga sering menderita puting lecet dan retak. Seringkali kegagalan menyusui disebabkan karena kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu menjadi lecet sehingga ibu jadi segan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusui (Suradi R, 2013). Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu yang dilakukan dengan pengisian posttest. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa seluruh ibu sudah mengetahui dan bisa mempraktikkan tehnik pijat tuina yang baik dan benar setelah mengikuti penyuluhan yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu mengenai tehnik pijat tui na setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 20 ibu menjadi berpengetahuan baik (100%) efektifitas pelatihan ini di lakukan dengan tatap muka secara langsung.

Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu tentang tehnik menyusui yang benar setelah diberikan penyuluhan dilakukan posttest seluruh ibu berpengetahuan baik sebanyak 20 (100%). Ini menunjukkan keberhasilan peningkatan yang signifikan atas pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang tehnik menyusui yang benar untuk mengatasi permasalahan dalam menyusui pada ibu postpartum.



Gambar 2 Demonstrasi Pijat Tui Na

Harapan dari tim adalah pengetahuan peserta tentang tehnik menyusui meningkat serta dapat mengaplikasikan keterampilan tehnik menyusui yang benar. Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pelatihan Pijat Tui na pada Ibu Balita di Posyandu jambu Langensari, memberikan respon yang positif dimana ibu balita bisa mengerti dan termotivasi untuk

menerapkan ketrampilan pijat tui na pada anak anak mereka. Respon positif tidak hanya diperoleh dari Ibu Balita tetapi juga dari bidan di Pustu Munding.

Pengabdian masyarakat melalui pelatihan pijat tui na pada ibu di posyandu mendapatkan hasil pre-test responden dalam kategori pengetahuan baik (50%) kategori kurang (30%) dan hasil post-test 100% responden dalam kategori pengetahuan baik. Selain itu, keterampilan para responden posyandu juga dalam kategori baik ditunjukkan dengan hasil evaluasi dengan nilai (98%). Jadi, kesimpulannya adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu tentang pijat tui na.

### Saran

Saran bagi kader dapat memberikan motivasi kesehatan ibu – ibu yang mempunyai anak Balita untuk lebih berkomitmen dalam melakukan upaya peningkatan gizi pada anak. Harapan kami kegiatan ini dapat berlanjut oleh ibu balita pada anak mereka masing-masing, sehingga dapat meningkatkan nafsu makan anak, sehingga dan bisa diterapkan oleh ibu ibu yang mempunyai anak balita, sehingga pada akhirnya bisa membantu mengatasi dan meningkatkan berat badan pada anak.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim kader Posyandu jambu Langensari karena telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, kepada Bidan Langensari peserta kegiatan atas ketersediaannya mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik dari awal hingga akhir. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Instansi Perguruan Tinggi Universitas Ngudi Waluyo yang telah menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Aditya. (2014). *Keajaiban Pijat Bagi Bayi dan Balita*. PT. Wahyu Media.
- Annif, M. (2015). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehata*, 8(2), 193–199.
- Ardhillah. (2012). Pengaruh Pemijatan Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Lama Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Bimantoro, G. (2020). *Pijat Tui Na meningkatkan Nafsu Makan Anak*. Aplikasi Kesehatan Indonesia (2nd ed.). Pro Sehat.
- Fifit, K.I.S., & Afriyani, L.D. (2023). Pengaruh Metode Pijat Tui Na Terhadap Penambahan Berat Badan pada Balita Usia 1-5 Tahun dengan Masalah Berat Badan dan Picky Eater. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 135–143.
- Gunawan, R. (2016). *Pijat Tui Na Anak Tingkatkan Nafsu makan dan Penyerapan Gizi Anak*. Praktisi Kesehatan Holistik.
- Hidayanti, A. N. (2023). the Effect of Tuina Massage on Increasing Appetite in Toddlers in the Working Area of Kapuan Health Center, Blora Regency. *Journal of TSCNers*, 8(1), 2453–2503.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Bimaristan Press.
- Kursani, E., Purba, C. V. G., & Marlina, H. (2020). Efektivitas pijat Tuina terhadap Picky Eater pada balita usia 6-59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(2), 65–71.
- Marimbi, Hanum. (2010). *Tumbuh Kembang, Status Gizi Dan Imunisasi Dasar Pada Balita*. Nuha Medika.
- Sukanta, P. O. (2010). *Akupressur & Minuman untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Reproduksi*. PT Elex Media Komputindo.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Suryani, & Ba'diyah. (2017). *Asuhan Keperawatan Anak Sehat dan Berkebutuhan Khusus*.  
Pustaka Baru Press.