

Optimalisasi Pengetahuan Ibu Melalui Pelatihan Pijat Tuina dalam Peningkatan Nafsu Makan Balita Desa Jetak Kec. Getasan

Desi Wandan Sari¹, Nur Utamiyah², Isfaizah³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, desiwandans@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurutamiyah91@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email : desiwandans@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

*Keywords: Tuina
Massage, Toddlers'
Appetite, Community
Service, Maternal
Empowerment*

Kata Kunci: Pijat Tuina,
Nafsu Makan Balita,
Pengabdian Masyarakat,
Pemberdayaan Ibu

Abstract

Low appetite among toddlers is one of the risk factors contributing to poor nutritional status and stunting. One non-pharmacological intervention that can be applied is Tuina massage, a traditional Chinese massage therapy that stimulates digestive meridian points. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills through Tuina massage training to enhance toddlers' appetite. The activity was conducted on December 9, 2025, in Jetak Village, Getasan District, involving 12 mothers of toddlers, two community health volunteers, and one village midwife. The methods included health education, demonstration, hands-on practice, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The results showed an increase in the average mothers' knowledge score from 55.3 in the pre-test to 89.1 in the post-test. All participants were able to perform Tuina massage correctly and expressed readiness to apply it independently at home. This community service activity demonstrated that Tuina massage training is effective in empowering mothers and has the potential to support stunting prevention efforts at the village level.

Abstrak

Masalah nafsu makan rendah pada balita merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan status gizi dan stunting. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pijat Tuina, yaitu terapi pijat tradisional Tiongkok yang menstimulasi titik meridian pencernaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita melalui pelatihan pijat Tuina untuk meningkatkan nafsu makan balita. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Desember 2025 di Desa Jetak, Kecamatan Getasan, dengan melibatkan 12 ibu balita, 2 kader posyandu, dan 1 bidan desa. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu dari 55,3 pada pre-test menjadi 89,1 pada post-test. Seluruh peserta mampu

mempraktikkan pijat Tuina dengan benar dan menyatakan kesiapan menerapkannya secara mandiri di rumah. Pengabdian masyarakat dengan melatih pijat Tuina efektif sebagai upaya pemberdayaan ibu dan berpotensi mendukung pencegahan stunting di tingkat desa.

Pendahuluan

Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius di Indonesia. Balita merupakan kelompok usia rentan karena berada pada periode emas (golden period) sekaligus periode kritis dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan pesat baik dari aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. Ketidakterpenuhinya kebutuhan gizi pada periode ini dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan seperti berat badan kurang, wasting, dan stunting yang berpengaruh jangka panjang terhadap kualitas kesehatan dan produktivitas di usia dewasa (World Health Organization [WHO], 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang prevalensinya relatif tinggi di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak adekuat, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti pola asuh, kesehatan ibu, sanitasi, serta perilaku makan anak. Salah satu faktor yang sering ditemukan pada balita adalah rendahnya nafsu makan atau perilaku sulit makan (picky eater), yang dapat menyebabkan asupan energi dan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan harian anak (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Nafsu makan rendah pada balita sering kali berkaitan dengan gangguan fungsi pencernaan, seperti penurunan motilitas usus, gangguan penyerapan nutrisi, serta ketidakseimbangan fungsi organ pencernaan. Selain itu, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai penanganan masalah makan yang tepat juga berkontribusi terhadap kondisi ini. Dalam praktik sehari-hari, sebagian orang tua masih mengandalkan pemberian suplemen atau obat penambah nafsu makan tanpa disertai perbaikan fungsi pencernaan secara alami. Pendekatan tersebut tidak selalu memberikan hasil yang optimal dan berpotensi menimbulkan ketergantungan apabila digunakan dalam jangka panjang (Notoatmodjo, 2014).

Seiring dengan berkembangnya pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, intervensi non-farmakologis mulai banyak dikembangkan sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan di tingkat keluarga. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah pijat Tuina. Pijat Tuina merupakan terapi pijat yang berasal dari Traditional Chinese Medicine (TCM) dan telah digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan pada anak, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Terapi ini bekerja dengan menstimulasi titik-titik meridian tertentu yang berhubungan dengan fungsi limpa dan lambung, sehingga dapat meningkatkan motilitas usus, memperbaiki proses penyerapan nutrisi, serta merangsang nafsu makan pada anak (Liu et al., 2018; Li et al., 2019).

Keunggulan pijat Tuina terletak pada sifatnya yang non-invasif, relatif aman, serta dapat dilakukan oleh orang tua setelah mendapatkan pelatihan yang tepat. Selain memberikan manfaat fisiologis, pijat Tuina juga memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kenyamanan anak dan memperbaiki hubungan emosional antara ibu dan balita. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penerapan pijat Tuina secara rutin dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan fungsional dan meningkatkan nafsu makan pada anak usia balita (Li et al., 2019).

Dalam konteks pemeliharaan kesehatan balita, ibu memiliki peran yang sangat penting sebagai pengasuh utama. Ibu berperan langsung dalam pengaturan pola makan, pemantauan tumbuh kembang, serta penerapan intervensi sederhana di rumah. Namun demikian, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai terapi komplementer,

termasuk pijat Tuina, masih menjadi kendala dalam pemanfaatannya secara optimal. Oleh karena itu, upaya pemberdayaan ibu melalui kegiatan edukasi dan pelatihan menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kapasitas keluarga dalam menjaga kesehatan balita (Notoatmodjo, 2014).

Desa Jetak, Kecamatan Getasan, merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi permasalahan balita dengan nafsu makan rendah, yang berpotensi memengaruhi status gizi dan keberhasilan program pencegahan stunting. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita melalui pelatihan pijat Tuina. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan nafsu makan balita, tetapi juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pencegahan masalah gizi dan stunting di tingkat desa..

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025 di Balai Desa Jetak, Kecamatan Getasan, dengan sasaran ibu yang memiliki balita usia 1–5 tahun. Metode yang digunakan berupa edukasi dan praktik langsung pijat Tuina. Kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan ibu melalui pre-test, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai konsep dan manfaat pijat Tuina serta demonstrasi teknik pijat. Selanjutnya, ibu balita melakukan praktik pijat Tuina secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Evaluasi dilakukan melalui post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu setelah pelatihan. Data dianalisis secara deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pijat Tuina di Desa Jetak, Kecamatan Getasan, dilaksanakan dengan melibatkan 12 ibu balita sebagai peserta utama. Hasil kegiatan diperoleh melalui pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pelatihan serta observasi kemampuan praktik pijat Tuina. Penyajian hasil didukung oleh tabel untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis.

Tabel 1. Karakteristik Usia Balita

	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	1-2 tahun	4	33.3%
2	3-5 tahun	8	66.7%
	Total	12	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar balita berada pada rentang usia 3–5 tahun (66,7%). Kelompok usia ini merupakan fase di mana anak mulai menunjukkan perilaku sulit makan, sehingga membutuhkan stimulasi tambahan untuk mendukung fungsi pencernaan dan nafsu makan.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum Pelatihan (Pre-test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	2	16.7%
2	Cukup	3	25%
3	Kurang	7	58.3%
	Total	12	100%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas ibu balita (58,3%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pijat Tuina, manfaatnya, serta titik-titik meridian yang berperan dalam meningkatkan nafsu makan balita. Kondisi ini mencerminkan masih

terbatasnya akses ibu terhadap informasi mengenai terapi komplementer non-farmakologis dalam penanganan masalah makan pada anak.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu Setelah Pelatihan (Post-test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	10	83.3%
2	Cukup	2	16.7%
3	Kurang	0	0%
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 3, terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita yang sangat signifikan setelah pelatihan. Sebagian besar peserta (83,3%) berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak ditemukan lagi ibu dengan tingkat pengetahuan kurang. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh ibu mampu mempraktikkan teknik pijat Tuina dengan benar, meliputi ketepatan titik pijat, arah gerakan, serta tekanan yang sesuai.



Gambar 5.1 Pelaksanaan Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah mengikuti pelatihan pijat Tuina. Mayoritas peserta sebelum pelatihan berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan setelah pelatihan sebagian besar berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu (Notoatmodjo, 2014).

Secara teoritis, pijat Tuina bekerja dengan menstimulasi titik-titik meridian yang berhubungan dengan fungsi limpa dan lambung. Stimulasi tersebut dapat memperbaiki fungsi pencernaan, meningkatkan motilitas usus, serta merangsang nafsu makan pada anak (Liu et al., 2018). Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan Li et al. (2019) yang menyatakan bahwa pijat Tuina efektif dalam meningkatkan nafsu makan dan fungsi pencernaan pada anak.

Perbedaan kegiatan ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan berbasis komunitas. Kegiatan pengabdian ini menitikberatkan pada pemberdayaan ibu sebagai pengasuh utama, dengan melibatkan kader posyandu dan bidan desa sebagai penggerak lokal. Pendekatan ini mendukung konsep promosi kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan keberlanjutan dan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan balita (WHO, 2020).

Keterlibatan kader posyandu dan bidan desa dalam kegiatan ini berperan penting dalam memperkuat keberlanjutan program. Dukungan tenaga kesehatan di tingkat desa memungkinkan pijat Tuina untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu sebagai bagian dari edukasi kesehatan ibu dan anak. Selain itu, pendekatan ini dapat meningkatkan kepercayaan ibu dalam menerapkan pijat Tuina secara mandiri karena mendapatkan pendampingan langsung dari tenaga yang kompeten. Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif kecil dan belum dilakukannya pengukuran langsung terhadap perubahan nafsu makan atau status gizi balita dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melakukan pemantauan lanjutan terhadap dampak pijat Tuina terhadap indikator gizi balita.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa pijat Tuina merupakan terapi komplementer yang efektif, aman, dan berpotensi mendukung upaya peningkatan nafsu makan balita. Pemberdayaan ibu melalui pelatihan pijat Tuina menjadi strategi yang relevan dalam mendukung program peningkatan status gizi dan pencegahan stunting di tingkat desa.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pijat Tuina di Desa Jetak, Kecamatan Getasan, berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam upaya meningkatkan nafsu makan anak. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil pre-test dan post-test serta kemampuan ibu dalam mempraktikkan teknik pijat Tuina dengan benar. Metode pelatihan yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dan mudah diterima oleh peserta. Pijat Tuina dapat menjadi alternatif terapi komplementer non-farmakologis yang aman, sederhana, dan berpotensi mendukung perbaikan nafsu makan balita serta upaya pencegahan masalah gizi di tingkat masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar pelatihan pijat Tuina dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu sebagai bagian dari edukasi kesehatan ibu dan anak. Kader posyandu dan bidan desa diharapkan dapat berperan aktif dalam melakukan pendampingan dan pemantauan penerapan pijat Tuina di rumah. Selain itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan dengan jumlah peserta yang lebih besar serta disertai pemantauan jangka panjang untuk menilai dampak pijat Tuina terhadap nafsu makan dan status gizi balita secara lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana, serta Isfaizah, S.Si.T., MPH selaku dosen pembimbing atas dukungan dan bimbingan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Jetak, bidan desa, dan kader posyandu, serta seluruh ibu balita sebagai responden atas partisipasi dan kerja sama yang baik sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018–2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Li, Y., Zhang, L., & Wang, J. (2019). Effectiveness of Tuina massage on digestive function and appetite in children: A systematic review. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 39(3), 345–352.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Liu, Z., Chen, X., & Huang, Y. (2018). Pediatric Tuina therapy for functional gastrointestinal disorders in children. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 90–96.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2020). *Infant and young child feeding: Counselling course*. Geneva: World Health Organization.