Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Edukasi Gizi Seimbang dan Pijat Tui Na sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Balita di Desa Candirejo

Daimatus Sholikhah[1], Antika Priskila[2], Diah Ayu Maharani[3], Ulfi Amalia[4], Moneca Diah Listiyaningsih[5]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, daimatussholikhah089@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, antikapris33@gmail.com
[3]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, diahayum03@gmail.com
[4]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, amaliaaulfi@gmail.com
[5]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

Korespondensi Email : daimatussholikhah089@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Balanced Nutrition Education, Parental Knowledge, Toddler Growth, Toddler Nutrition, Tui Na Massage

Kata Kunci: Edukasi Gizi Seimbang, Pengetahuan Orang Tua, Pertumbuhan Balita, Gizi Balita, Pijat Tui Na

Abstract

Toddlers require balanced nutrition to support optimal growth and development. However, parents' knowledge regarding toddler nutrition and non-pharmacological efforts to increase appetite is still limited. This community service activity aims to improve parents' knowledge and skills through balanced nutrition education and Tui Na massage demonstrations in Candirejo Village. The methods used in this activity include health education, nutrition education, and the application of Tui Na massage with a pre-test and post-test design. The activity was carried out on June 8, 2026, and involved 20 parents of toddlers at the integrated health post (Posyandu) RW 03 Candirejo Village. Education was provided through interactive material delivery, discussions and questions and answers, and direct practice of Tui Na massage. The educational media used was a leaflet as a guide for implementing Tui Na massage at home, so that parents can apply massage techniques independently to support toddler growth and development. The results showed that before the intervention, most respondents had a moderate level of knowledge (45.0%), while after the intervention, the majority were in the high category (90.0%). The Wilcoxon Signed Rank Test results showed a p-value of 0.01 ($p < 0.05$), indicating a significant increase in knowledge after the education and demonstration. It was concluded that balanced nutrition education combined with Tui Na massage demonstrations effectively increased parental knowledge and skills in supporting nutritional fulfillment and efforts to increase toddlers' appetite. This program is recommended to be implemented sustainably through integrated health post (Posyandu) activities.

Abstrak

Balita memerlukan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, pengetahuan orang tua mengenai gizi balita dan upaya

nonfarmakologis untuk meningkatkan nafsu makan masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua melalui edukasi gizi seimbang dan demonstrasi pijat Tui Na di Desa Candirejo. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi gizi seimbang dan penerapan pijat Tui Na dengan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2026 dan melibatkan 20 orang tua balita di posyandu RW 03 Desa Candirejo. Edukasi diberikan melalui penyampaian materi secara interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta praktik langsung pijat Tui Na. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet sebagai panduan pelaksanaan pijat Tui Na di rumah, sehingga orang tua dapat menerapkan teknik pijat secara mandiri untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. .Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori sedang (45,0%), sedangkan setelah intervensi mayoritas berada pada kategori tinggi (90,0%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value = 0,01 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi dan demonstrasi. Disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dipadukan dengan demonstrasi pijat Tui Na efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mendukung pemenuhan gizi serta upaya peningkatan nafsu makan balita. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kegiatan posyandu.

Pendahuluan

Balita merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup, seimbang, dan berkualitas. Pemenuhan gizi yang optimal pada masa balita sangat penting karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, peningkatan daya tahan tubuh, serta pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Sebaliknya, kekurangan gizi pada masa balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan belajar, meningkatkan risiko penyakit infeksi, hingga berdampak pada kesehatan dan produktivitas saat dewasa (Widyaningrum, 2021).

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data WHO (2024) masih terdapat jutaan balita di dunia yang mengalami stunting, wasting, maupun underweight. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah pemenuhan gizi pada anak usia dini masih memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, baik pemerintah, tenaga kesehatan, maupun keluarga sebagai lingkungan terdekat anak.

Di Indonesia, permasalahan gizi balita masih menjadi salah satu prioritas dalam pembangunan kesehatan. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting, gizi kurang, dan wasting masih ditemukan di berbagai daerah. Faktor yang memengaruhi terjadinya masalah gizi pada balita tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan pangan, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua mengenai kebutuhan gizi anak, pola pemberian makan, dan pemantauan pertumbuhan secara rutin. Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran penting dalam

menentukan jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak setiap hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Provinsi Jawa Tengah juga masih menghadapi permasalahan gizi pada balita. Berdasarkan data SSGI Jawa Tengah tahun 2024, prevalensi stunting mencapai 17,1%, underweight sebesar 15%, dan wasting sebesar 5,9%. Angka tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan status gizi balita melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang.

Berdasarkan hasil pendataan di Desa Candirejo RW 03 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang tahun 2025, ditemukan 14 balita dengan status gizi kurang. Selain itu, hasil wawancara dengan kader posyandu dan orang tua balita menunjukkan bahwa sebagian orang tua masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan nutrisi sesuai usia balita, pola pemberian makan yang tepat, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan melalui kegiatan posyandu. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kebutuhan gizi balita tidak terpenuhi secara optimal sehingga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui edukasi gizi seimbang kepada orang tua balita. Edukasi gizi merupakan proses pemberian informasi dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan gizi secara tepat. Dengan meningkatnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, diharapkan orang tua mampu menerapkan pola pemberian makan yang sesuai, memilih makanan bergizi, serta lebih aktif memantau pertumbuhan anak secara rutin (Raut et al., 2024).

Selain edukasi gizi, salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita adalah pijat Tui Na. Pijat Tui Na merupakan teknik akupresur yang dapat membantu meningkatkan nafsu makan pada balita. Metode ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi kesulitan makan, tetapi juga mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak melalui sentuhan yang lembut dan komunikasi positif. Hubungan yang lebih erat tersebut dapat memberikan rasa nyaman pada anak, membantu mencegah masalah psikologis, serta mendukung peningkatan nafsu makan sehingga kebutuhan nutrisi anak dapat terpenuhi dengan lebih baik (Noflidaputri et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan kegiatan edukasi gizi seimbang kepada orang tua balita di Desa Candirejo untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam mendukung pertumbuhan balita. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Peningkatan Pengetahuan Orang Tua dalam Mendukung Pertumbuhan Balita di Desa Candirejo." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal serta mencegah terjadinya masalah gizi dan stunting.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, konseling gizi seimbang, dan demonstrasi pijat Tui Na dengan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2026 di Posyandu RW 03 Desa Candirejo dengan melibatkan 20 orang tua yang memiliki balita sebagai responden. Sebelum kegiatan dimulai, responden diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai gizi seimbang, pertumbuhan balita, dan pijat Tui Na. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan media leaflet yang membahas kebutuhan gizi balita, pola pemberian makan yang tepat, pemantauan pertumbuhan, pencegahan gizi kurang dan stunting, serta manfaat pijat Tui Na sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan nafsu makan balita. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi teknik pijat Tui Na menggunakan boneka

phantom, kemudian peserta diberikan kesempatan mempraktikkan teknik pijat secara langsung dengan bimbingan tim pengabdian sehingga memperoleh keterampilan dasar untuk menerapkannya secara mandiri di rumah. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, responden mengisi kuesioner post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi dan demonstrasi. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dan demonstrasi pijat Tui Na terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dalam mendukung pertumbuhan balita.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan demontrasi pijat Tui Na yang diberikan kepada orang tua balita di Desa Candirejo bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Hasil kegiatan diperoleh melalui analisis karakteristik responden serta perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Selain penyampaian materi mengenai gizi seimbang, kegiatan juga diisi dengan demonstrasi teknik pijat Tui Na sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan nafsu makan balita. Seluruh peserta mengikuti demonstrasi dengan antusias dan diberikan kesempatan mempraktikkan kembali teknik pijat sesuai arahan fasilitator menggunakan boneka *phantom*. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum mengenal teknik pijat Tui Na. Setelah mengikuti demonstrasi dan sesi tanya jawab, peserta mampu memahami manfaat, langkah-langkah dasar, serta titik-titik pijat yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah sebagai upaya pendukung dalam meningkatkan nafsu makan balita.

Tabel 1 Karakteristik Usia Ibu

Usia Ibu	Jumlah	Persentase (%)
< 20 tahun	1	5,0
20–35 tahun	18	90,0
> 35 tahun	1	5,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (90,0%). Sementara itu, responden yang berusia < 20 tahun sebanyak 1 orang (5,0%) dan responden yang berusia > 35 tahun juga sebanyak 1 orang (5,0%).

Karakteristik usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018) bertambahnya usia seseorang akan diikuti dengan peningkatan kematangan dalam berpikir, pengalaman hidup, serta kemampuan mengambil keputusan, sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan perilaku kesehatan. Usia 20–35 tahun merupakan usia dewasa yang termasuk dalam masa reproduksi sehat, di mana individu umumnya memiliki kematangan fisik, psikologis, dan sosial yang lebih baik dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Dominan responden pada kelompok usia 20–35 tahun dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada usia yang produktif dan memiliki potensi yang baik dalam menerima edukasi kesehatan, termasuk edukasi mengenai gizi seimbang pada balita. Kondisi tersebut dapat mendukung keberhasilan penyampaian informasi dan peningkatan pengetahuan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal.

Tabel 2 Karakteristik Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Bekerja	8	40,0
Bekerja	12	60,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja, yaitu sebanyak 12 orang (60,0%), sedangkan responden yang tidak bekerja sebanyak 8 orang (40,0%). Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena berkaitan dengan kesempatan memperoleh informasi, pengalaman, dan interaksi sosial. Menurut Notoatmodjo (2018) individu yang bekerja umumnya memiliki akses yang lebih luas terhadap berbagai sumber informasi, baik melalui lingkungan kerja, media, maupun interaksi dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang dimiliki. Namun demikian, ibu yang tidak bekerja juga memiliki peluang untuk memperoleh informasi kesehatan melalui kegiatan posyandu, media massa, tenaga kesehatan, maupun lingkungan sosial di sekitarnya.

Pada kegiatan ini, sebagian besar responden merupakan ibu yang bekerja. Kondisi tersebut dapat mendukung peningkatan pengetahuan karena ibu memiliki kesempatan untuk memperoleh informasi dari berbagai sumber. Di sisi lain, status pekerjaan juga dapat memengaruhi ketersediaan waktu ibu dalam mengasuh anak dan memperhatikan pemenuhan kebutuhan gizi balita. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan baik pada ibu yang bekerja maupun yang tidak bekerja, sehingga mampu menerapkan pola pemberian makan yang tepat dan mendukung pertumbuhan balita secara optimal.

Tabel 3 Karakteristik Pendidikan Ibu

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	3	15,0
SMP	7	35,0
SMA	10	50,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 10 orang (50,0%). Responden dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 7 orang (35,0%), sedangkan responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 3 orang (15,0%).

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Menurut Notoatmodjo (2020) semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah individu tersebut menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh, termasuk informasi di bidang kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam berpikir kritis dan mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan keluarga.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagian besar ibu memiliki pendidikan menengah (SMA). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan selama kegiatan edukasi gizi seimbang. Tingkat pendidikan yang memadai dapat mendukung keberhasilan penyuluhan karena ibu lebih mudah memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pola pemberian makan yang tepat, serta pemantauan pertumbuhan balita secara rutin. Dengan demikian, pendidikan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi balita setelah diberikan edukasi.

Tabel 4 Karakteristik Jenis Kelamin Balita

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	10	50,0
Perempuan	10	50,0
Total	**20**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa jumlah balita laki-laki dan perempuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sama, masing-masing sebanyak 10 balita (50,0%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin balita pada responden relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 5 Karakteristik Usia Balita

Usia Balita	Jumlah	Persentase (%)
< 2 tahun	2	10,0
2–5 tahun	18	90,0
> 5 tahun	0	0,0
Total	**20**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar balita berada pada kelompok usia 2–5 tahun, yaitu sebanyak 18 balita (90,0%), sedangkan balita yang berusia < 2 tahun sebanyak 2 balita (10,0%). Tidak terdapat balita yang berusia > 5 tahun (0,0%) dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kebutuhan gizi dan proses pertumbuhan anak. Menurut Yulnefia et al., (2025) usia balita merupakan periode emas (*golden age*) yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, sehingga memerlukan pemenuhan gizi yang optimal. Pada usia 2–5 tahun, anak mulai mengalami peningkatan aktivitas fisik, perkembangan kemampuan motorik, serta perubahan pola makan yang membutuhkan perhatian khusus dari orang tua dalam penyediaan makanan bergizi seimbang.

Dominan balita pada kelompok usia 2–5 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar sasaran kegiatan berada pada masa pertumbuhan yang sangat memerlukan dukungan nutrisi yang adekuat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang melalui kegiatan edukasi menjadi penting untuk membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, memantau pertumbuhan secara rutin, serta mencegah terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang dan stunting. Dengan pengetahuan yang baik, diharapkan orang tua mampu menerapkan pola pemberian makan yang sesuai sehingga pertumbuhan dan perkembangan balita dapat berlangsung secara optimal.

Tabel 6 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)	p- *value*
Rendah	4 (20,0%)	0 (0,0%)	0,01
Sedang	9 (45,0%)	2 (10,0%)	
Tinggi	7 (35,0%)	18 (90,0%)	
Total	**20 (100,0%)**	**20 (100,0%)**	



Gambar 1 Edukasi Gizi Seimbang dan Pijat Tui Na

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi gizi balita, sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 9 orang (45,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 7 orang (35,0%), dan kategori rendah sebanyak 4 orang (20,0%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi menjadi 18 orang (90,0%), sedangkan kategori sedang menurun menjadi 2 orang (10,0%) dan tidak terdapat lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori rendah (0,0%).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden adalah nomor 6, nomor 4, dan nomor 8. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan orang tua mengenai konsep dasar gizi dan pertumbuhan balita.

Pertanyaan nomor 6 mengenai hubungan antara penyakit dan pertumbuhan balita merupakan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah. Status gizi dan penyakit infeksi memiliki hubungan timbal balik (*infection-malnutrition cycle*). Menurut Nardina Aurilia (2021) anak yang sering mengalami infeksi cenderung mengalami penurunan nafsu makan, gangguan penyerapan zat gizi, serta peningkatan kebutuhan energi selama proses penyembuhan. Apabila kondisi tersebut berlangsung berulang tanpa diimbangi asupan gizi yang cukup, maka dapat menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko gizi kurang maupun stunting. Banyaknya jawaban yang salah pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa sebagian orang tua belum memahami bahwa kesehatan dan gizi merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam mendukung pertumbuhan anak.

Pertanyaan nomor 4 mengenai frekuensi makan balita juga termasuk pertanyaan yang banyak dijawab salah. Menurut Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI (2018) balita memerlukan makanan utama sebanyak tiga kali sehari yang disertai satu hingga dua kali makanan selingan atau camilan sehat. Kebutuhan energi balita relatif tinggi karena berada pada fase pertumbuhan cepat, sementara kapasitas lambungnya masih terbatas. Oleh karena itu, pemberian makanan dalam frekuensi yang lebih sering diperlukan agar kebutuhan energi dan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal. Ketidaktahuan responden terhadap konsep ini menunjukkan bahwa sebagian orang tua masih belum memahami pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang balita.

Pertanyaan nomor 8 mengenai jajanan kemasan dan minuman manis sebagai pengganti makanan utama juga banyak dijawab salah oleh responden. Berdasarkan teori gizi seimbang, makanan utama harus mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sebaliknya, sebagian besar

jajanan kemasan dan minuman manis hanya mengandung kalori, gula, garam, atau lemak dalam jumlah tinggi, tetapi rendah kandungan zat gizi esensial. WHO (2024) menyatakan bahwa konsumsi gula berlebih pada anak dapat menurunkan kualitas pola makan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari. Tingginya jumlah jawaban salah pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa masih terdapat persepsi yang kurang tepat mengenai pemilihan makanan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi balita.

Tingginya jumlah jawaban salah pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa masih terdapat persepsi yang kurang tepat mengenai pemilihan makanan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi balita. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian orang tua masih memerlukan tambahan informasi dan pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang serta pola pemberian makan yang tepat bagi anak. Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon *Signed Rank Test* diperoleh nilai p-value sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi balita. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dalam mendukung pertumbuhan balita di Desa Candirejo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita. Pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan seseorang dapat meningkat setelah memperoleh informasi melalui proses pendidikan atau penyuluhan kesehatan. Semakin banyak informasi yang diterima seseorang, maka semakin baik tingkat pengetahuan yang dimilikinya (Agus Cahyono et al., 2019).

Peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi juga sesuai dengan teori Edgar Dale (1969) dalam Cone of Experience**,** yang menjelaskan bahwa seseorang akan lebih mudah memahami dan mengingat informasi apabila pembelajaran dilakukan melalui kombinasi penyampaian materi, media visual, serta diskusi interaktif Dalam kegiatan ini, edukasi diberikan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan leaflet sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Menurut Yulnefia et al., (2025) edukasi gizi merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai kebutuhan gizi balita, pemilihan makanan yang tepat, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan anak. Peningkatan pengetahuan orang tua diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pemberian makan dan pemenuhan kebutuhan gizi balita sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Hasil ini juga didukung oleh teori Lawrence Green (*Precede-Proceed* Model) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan perilaku kesehatan yang positif (Green & Kreuter, 1991). Dengan meningkatnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, diharapkan ibu mampu menerapkan pola pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan anak dan lebih aktif dalam memantau pertumbuhan balita melalui kegiatan posyandu.

Pijat Tui Na merupakan terapi komplementer berbasis akupresur yang bekerja melalui stimulasi titik-titik meridian sehingga dapat memperbaiki fungsi pencernaan, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang nafsu makan pada balita. Selain manfaat fisiologis, praktik pijat yang dilakukan oleh orang tua juga dapat meningkatkan bonding sehingga anak menjadi lebih nyaman saat makan (Noflidaputri et al., 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dalam mendukung pertumbuhan

balita di Desa Candirejo. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan jumlah responden dengan tingkat pengetahuan tinggi dari 35,0% sebelum edukasi menjadi 90,0% setelah edukasi, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hasil tersebut sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sulistiyani et al., (2026) di Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember yang berjudul *"Edukasi Gizi pada Ibu Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi di Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember"*. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu balita sebelum diberikan edukasi gizi sebagian besar berada pada kategori kurang (69,4%), sedangkan setelah diberikan edukasi seluruh responden (100%) mengalami peningkatan menjadi kategori baik. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi gizi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi balita. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu, maka semakin baik pula kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

Selain itu hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2022) yang berjudul "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita dalam Upaya Mencegah Stunting". Penelitian tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang melalui metode penyuluhan menggunakan media powerpoint dan leaflet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi sebesar 7,30 dan meningkat menjadi 9,55 setelah diberikan edukasi, dengan selisih peningkatan sebesar 2,25 poin. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat ini yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi gizi seimbang, ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan tinggi dari 35,0% menjadi 90,0% serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai p-value = 0,01.

Selain itu, penelitian oleh Oktaviana et al. (2025) membuktikan bahwa edukasi dan demonstrasi pijat Tui Na efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai teknik pijat Tui Na sebagai upaya mengatasi gangguan nafsu makan pada bayi dan balita. Pijat Tui Na merupakan terapi komplementer berbasis akupresur yang dapat meningkatkan nafsu makan, membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak, serta mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak melalui sentuhan yang lembut. Dalam kegiatan pengabdian tersebut, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik pijat Tui Na, sehingga metode ini dinilai berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang mendukung upaya perbaikan status gizi dan pertumbuhan balita (Oktaviana et al., 2025)

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dan Ramadhena menunjukkan bahwa pijat Tui Na berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan pada balita. Penelitian dengan desain quasi-experimental menggunakan one-group pretest–posttest pada 35 balita di PMB D Kecamatan Rengasdengklok, Kabupaten Karawang, memperoleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa pijat Tui Na efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan berat badan balita melalui peningkatan nafsu makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Oleh karena itu, pijat Tui Na dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya pendukung dalam pencegahan gangguan gizi dan stunting pada balita (Ningsih & Ramadhena, 2023).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi balita, sedangkan pengenalan dan demonstrasi pijat Tui Na dapat menjadi strategi pendukung dalam mengatasi masalah nafsu makan dan membantu pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman orang tua, tetapi juga

mendorong perubahan perilaku dalam praktik pemberian makan, pemantauan pertumbuhan, serta penerapan terapi nonfarmakologis yang aman di rumah. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi gizi yang diintegrasikan dengan pelatihan pijat Tui Na secara rutin melalui kegiatan posyandu dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal, sekaligus berkontribusi dalam pencegahan masalah gizi dan stunting di masyarakat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan pada 20 orang tua balita di Desa Candirejo RW 03, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dipadukan dengan demonstrasi pijat Tui Na berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mendukung pertumbuhan balita. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori sedang (45,0%) dan masih terdapat responden dengan kategori rendah (20,0%). Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, leaflet, serta demonstrasi pijat Tui Na, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori tinggi dari 35,0% menjadi 90,0%, serta tidak ditemukannya lagi responden dengan kategori pengetahuan rendah. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value = 0,01 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dipadukan dengan demonstrasi pijat Tui Na merupakan upaya promotif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pemenuhan gizi balita, pola pemberian makan yang tepat, pentingnya pemantauan pertumbuhan, serta pemanfaatan terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan nafsu makan balita. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan orang tua, diharapkan mereka mampu menerapkan praktik pemberian makan yang lebih baik serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, diharapkan orang tua balita dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh mengenai gizi seimbang serta mempraktikkan teknik pijat Tui Na secara benar sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan nafsu makan balita. Orang tua juga diharapkan memberikan makanan bergizi, beragam, dan sesuai dengan kebutuhan usia anak serta rutin memantau pertumbuhan melalui kegiatan posyandu. Bagi kader posyandu dan bidan desa, disarankan untuk melaksanakan edukasi gizi dan pelatihan pijat Tui Na secara berkala agar pengetahuan dan keterampilan orang tua terus meningkat. Selain itu, pemerintah desa dan puskesmas diharapkan mendukung program tersebut melalui penyediaan media edukasi, pelatihan, dan penguatan kegiatan posyandu. Kegiatan selanjutnya diharapkan tidak hanya mengevaluasi peningkatan pengetahuan, tetapi juga memantau penerapan pijat Tui Na, perubahan nafsu makan, status gizi, dan pertumbuhan balita secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo, Bidan Desa Candirejo, kader Posyandu RW 03 Desa Candirejo, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh orang tua balita yang telah berpartisipasi sebagai responden dan peserta kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan orang tua mengenai gizi seimbang serta teknik pijat Tui Na dalam mendukung nafsu makan dan pertumbuhan balita.

Daftar Pustaka

Agus Cahyono, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S., Korespondensi, A., Veteran Mancar, J., Peterongan, K., Jombang, K., & Timur, J. (2019). pengetahuan ; artikel review. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 12, Number 1).

Dale, Edgar. (1969). *Audio-Visual Methods in Teaching* (Edisi ke-3). Holt, Rinehart and Winston.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1991). *Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach.* Toronto–Mayfield Publishing Company.

Kemenkes RI. (2018). *Buku saku pemantauan status gizi. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: .*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024. .*

Nardina Aurilia dkk, E. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. https://www.researchgate.net/publication/362847356_Tumbuh_Kembang_Anak

Ningsih, F., & Ramadhena, M. P. (2023). Pengaruh Pijat Tuina untuk Meningkatkan Berat Badan pada Balita di PMB D Kecamatan Rengasdengklok Kabupaten Karawang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(10), 3166–3182. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11090

Noflidaputri, R., Meilinda, V., & Hidayati, Y. (2020). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Berat Badan Terhadap Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Lintau Buo. *Maternal Child Health Care*, *2*(1), 240. https://doi.org/10.32883/mchc.v2i1.1037

Notoatmodjo, S. (2018). *Perilaku Kesehatan& Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. https://doi.org/https://anyflip.com/ixmgd/udnd/basic

Notoatmodjo, S. (2020). *Pendidikan dan perilaku kesehatan. .* Rineka Cipta.

Oktaviana, N., Windayanti, H., Ridianti, N., Wijayanti, D., Kunci, K., & Na, T. (2025). Pijat Tui Na untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Bayi dan Balita di Dusun Krajan Desa Candirejo Kecamatan Pringapus. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4).

Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, *10*(1), 35. https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0

Sulistiyani, Putri, R., Lestari, A., Irfana, F., Hidayat, P. A., Studi, P., Masyarakat, K., Jember, U., Pakusari, P., & Jember, K. (2026). Edukasi gizi pada Ibu Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi di Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember. *Jurnal Medika: Medika*, *5*(2), 2263–2267.

WHO. (2024). *Levels and Trends in Child Malnutrition: .*

Widyaningrum. (2021). *Modul Edukasi Pencegahan Stunting dengan Pemenuhan Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan.* Penerbit K-Media.

Yanti, L., Sari, F., Hidayat, A. T., Arafah, M., Tinggi, S., Kesehatan Hesti, I., Sriwijaya, W., Kuto, B., Sultan, B., & Badaruddin, M. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Dalam Upaya Mencegah Stunting*. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

Yulnefia Yulnefia, Ari Diansyah, & Muhammad Naufal Makarim. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Tumbuh Kembang pada Anak Usia 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *5*(1), 389–400. https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5685