

## Pijat Tui Na sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita di Posyandu Desa Kenteng

Ayustin Dinianti<sup>1</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>2</sup>, Vivi Wulandar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ayustin12345@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, viviw7999@gmail.com

Korespondensi Email: ayustin12345@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p>	<p>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. Based on analysis of observations and discussions with village midwives and local cadres, it was found that the problems faced by village cadres were children aged 1-5 years whose weight did not increase in October and until November, complaints were obtained from each of the children's parents. Most children choose foods they like, such as instant food, which is not good for the health and growth of toddlers. Tui na massage is an effective alternative in increasing appetite in toddlers, apart from consuming vitamins. Tui na massage itself is very easy to apply to mothers at home, and can increase bonding with their children. 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 conclusions obtained after this community service were the pre-test results of respondents in the good knowledge category (50%) in the poor category (30%) and the post-test results of 100% of respondents in the good knowledge category. Apart from that, the skills of the posyandu respondents are also in the good</p>
<p>Keywords: Tui Na Massage, Toddler Eating Difficulties.</p>	
<p>Kata Kunci : Pijat Tui Na, Kesulitan Makan Balita</p>	

*category, shown by the evaluation results 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. Berdasarkan analisa observasi dan diskusi dengan bidan desa dan kader setempat didapatkan permasalahan yang dihadapi oleh kader desa yaitu anak usia 1-5 tahun dengan berat badan yang tidak meningkat pada bulan oktober dan hingga bulan november, keluhan yang didapatkan dari masing-masing orang tua anak itu kebanyakan anak memilih makanan yang dia sukai seperti makanan instan, yang dimana ini tidak baik untuk kesehatan dan pertumbuhan balita. Pijat tui na merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan nafsu makan pada balita, selain mengkonsumsi seperti vitamin. Pijat tui na itu sendiri sangat mudah di terapkan pada ibu-ibu dirumah, dan bisa meningkatkan bonding dengan buah hati. 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 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%).

---

#### **Pendahuluan**

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 (Prastiwi, 2019; Setiawati et al., 2020).

Status gizi balita juga dipengaruhi oleh pola asuh pemberian makan orang tua. Orang tua yang memberikan jenis makanan yang kurang beragam akan menyebabkan nafsu

makan anak menurun. Pemberian makanan yang beragam bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun mikro dan mencegah kesulitan makan pada balita (Domili et al., 2021).

Masa balita adalah masa yang paling penting dalam siklus kehidupan, karena pada usia 0 sampai 5 tahun balita mengalami perkembangan fisik, mental dan perilaku. Oleh karena itu di usia tersebut balita perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal gizi mereka. (Gunawan1 2018 ).

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin dan micronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal/jamu, pijat, akupresur dan akupuntur (Munjidah Annif, 2015).

Berdasarkan analisa observasi dan diskusi dengan bidan desa dan kader setempat didapatkan permasalahan yang dihadapi oleh kader desa yaitu anak usia 1-5 tahun dengan berat badan yang tidak meningkat pada bulan oktober dan hingga bulan november, keluhan yang didapatkan dari masing- masing orang tua anak itu kebanyakan anak memilih makanan yang dia sukai seperti makanan instan, yang dimana ini tidak baik untuk kesehatan dan pertumbuhan balita. Pijat tui na merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan nafsu makan pada balita, selain mengkonsumsi seperti vitamin. Pijat tui na itu sendiri sangat mudah di terapkan pada ibu-ibu dirumah, dan bisa meningkatkan bonding dengan buah hati.

Saat ini kebanyakan orang tua mengatasi kesulitan makan anak sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebabnya. Saat ini, telah dipopulerkan kembali dari tehnik pijat bayi yakni pijat Tui Na. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (Effleurage atau Tui), memijat (Petrisage atau Nie), mengetuk (Tapotement atau Da), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan mengetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu. Sementara di Posyandu Di Desa Kenteng sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan pijat tuina pada balita tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas balita. Sehingga banyak ibu yang belum mengetahui tentang pijat tuina pada balita.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Kenteng di Desa Duren, Kelurahan Bandunga, Kabupaten Semarang. Pada tanggal 15 November 2023 yang dihadiri dengan 15 responden para ibu balita yang mengikuti posyandu di dusun Kenteng, 1 bidan desa, 1 pembimbing lahan praktik, 1 dosen pembimbing, para kader posyandu didusun kenteng dan 2 mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pelatihan pijat bayi Tui na menggunakan panthom bayi. Proses pelaksanaan diawali dengan pre-test menggunakan kuisioner yang terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. untuk mengetahui gambaran pengetahuan para ibu tentang pijat tui na. Tahap selanjutnya adalah 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 Tui na, sehingga para ibu akan lebih mudah mengingat gerakan – gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat tui na. Setelah itu para ibu dapat meragakan gerakan pijat tui na dengan anaknya langsung. Para ibu sangat antusias dalam mendengarkan, melihat, dan praktek melakukan pijat tui na. Tahap akhir yaitu evaluasi gambaran pengetahuan para ibu setelah diberikan penyuluhan menggunakan kuisioner sebagai post-test yang terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah, sedangkan untuk evaluasi keterampilan menggunakan checklist dimana perwakilan para ibu untuk mempraktikkan pijat tui na.

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat tentang pijat tui na sebagai upaya meningkatkan nafsu makan pada balita di Posyandu Desa Kenteng melalui empat tahap. Dari 4 tahap tersebut didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para ibu anak di posyandu mengenai pijat tui na. Hasil tersebut didapat dari penilaian pre-test dan pos-test menggunakan kuisioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan menggunakan checklist evaluasi untuk menilai keterampilan para ibu.

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan para ibu tentang pijat tui na

Penilaian	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentasi (%)
Pre-test	Benar	4	36,00
	Salah	6	50,00
	Jumlah	10	100,00
Penilaian	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentasi (%)
Post-test	Benar	8	98,00
	Salah	2	80,00
	Jumlah	10	100,00



Gambar 1.1 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pre-test sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 36,00 % pada ibu dalam kategori pengetahuan benar dan 50,00 % dalam kategori salah 50,00%, sedangkan hasil post-test setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil 98,00 % pada ibu dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu sebelum dan setelah diberikan penyuluhan pijat tui na. Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan pengetahuan dan sikap dengan pemberian informasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya.

Penentuan metode ini diawali dengan melakukan analisis situasi agar informasi yang akan diberikan dapat diterima dengan baik oleh kelompok masyarakat serta efektif untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan terhadap praktik pemijatan tui na pada anak. Keterampilan ibu balita dalam mempraktikkan pijat tui na setelah penyuluhan kesehatan diberikan. Pada akhir sesi ditunjuk perwakilan ibu balita untuk mempraktikkan pijat tui na. Hasil menunjukkan ibu balita sudah mampu melakukan pijat tui na dengan urutan dan benar. Selain itu ibu balita di Dusun kenteng juga mampu untuk mempersiapkan alat dan bahan sebelum tindakan pijat tui na. Artinya ada peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi dengan penyuluhan, melalui media video dan demonstrasi langsung terhadap pengetahuan ibu dalam melakukan teknik pijat tui na sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan nafsu makan pada anak balita.

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan micronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal/jamu, pijat, akupresur, dan akupunktur. Saat ini kebanyakan orang tua mengalami kesulitan dalam mengatasi nafsu makan pada anak, sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama. Dengan mulai berkembangnya teknik pijat tui na yang dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur untuk mengatasi kesulitan makan pada anak balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Munjidah Annif, 2015).

Manfaat Pijat tui na yang melalui pemijatan aliran darah otot akan meningkat menyebabkan vaso dilatasi otot-otot yang aktif sehingga oksigen dan bahan gizi lain dalam jaringan jumlahnya meningkat dan curah jantung akan meningkat. Kecepatan aliran darah melalui kulit merupakan kecepatan yang berubah-ubah tergantung dari kecepatan kegiatan metabolisme (Hidayanti, 2023).

Apabila makanan yang masuk kedalam perut tidak segera dicernakan, dapat mengakibatkan stagnasi makanan dalam saluran cerna, keluhan yang sering disampaikan orang tua pada masalah ini adalah anak sering muntah, mual jika disuapi, dan perut terasa penuh sehingga mengurangi nafsu makan atau bahkan tidak nafsu makan sama sekali. Pijat ini akan memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan balita (Kursani et al., 2020).

Bahwa pemberian pijat tui na sangat dipandang penting untuk diberikan kepada bayi dan balita. Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang adekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik. Dengan zat gizi yang adekuat dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk pengangkutan oksigen dan nutrisi agar sel-sel dapat tumbuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal (Fifit & Luvi Dian Afriyani, 2023).

### **Kesimpulan**

Kegiatan pelatihan Pijat Tui na pada Ibu Balita di Desa Kenteng, 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 perangkat Desa Kenteng dan kader kesehatan di Desa Kenteng.

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 Perangkat Desa Kenteng dapat memberikan motivasi kader kesehatan dan 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 Puskesmas Duren karena telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, kepada Bidan desa serta para kader posyandu Di Dusun Kenteng dan peserta kegiatan atas kesediaannya 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*. Jakarta: PT. Wahyu Media.
- Annif, Munjidah. (2015). *Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 8, No. 2, Agustus 2015, hal 193-199.
- Ardhillah. (2012). *Pengaruh Pemijatan Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Lama Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan*. Dalam Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, April 2013 Kediri.
- Bimantoro, G. (2020). *Pijat Tui Na meningkatkan Nafsu Makan Anak*. Aplikasi Kesehatan Indonesia, 2. Jakarta: Pro Sehat.
- Fifit, K. I. S., & Luvi Dian Afriyani. (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* (Video Tutorial). 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), 2503–2453.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi (E-Book)*. 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.
- Suryani dan Ba'diyah. (2017). *Asuhan Keperawatan Anak Sehat dan Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.