

Edukasi Pijat Tui Na Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Nafsu Makan di Kelas Ibu Balita

Rana Dhiya¹ Nadhiifah¹, Arif Pristiano^{2*}, Anis Dwi Charisa³

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

e-mail: ¹lj130235060@student.ums.ac.id, ^{2*}arif.pristianto@ums.ac.id,
³lj130235060@student.ums.ac.id

Abstrak

Balita dengan usia dibawah lima tahun merupakan masa pertumbuhan dengan pemenuhan asupan gizi yang seimbang. Pada masa pertumbuhan balita terdapat permasalahan yang muncul, salah satunya permasalahan nafsu makan. Salah satu intervensi untuk meningkatkan nafsu makan pada balita adalah pijat tui na. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dan demonstrasi mengenai pijat tui na. Untuk mengetahui hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu balita menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan, ibu balita yang mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 20%, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 20% dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 60%. Sedangkan, hasil *post-test* menunjukkan, ibu balita yang mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 80% dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 20%. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai teknik pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan pada anak.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pijat Tui Na, Nafsu Makan

Abstract

Toddlers under the age of five are a period of growth with the fulfillment of balanced nutritional intake. During the growth period of toddlers, there are problems that arise, one of which is appetite problems. One intervention to increase appetite in toddlers is tui na massage. The purpose of this activity is to increase mothers' knowledge about tui na massage to increase appetite. The method of this activity is in the form of counseling and demonstration of tui na massage. To determine the results of evaluating the level of knowledge of mothers of toddlers using pre-test and post-test. The pre-test results showed that mothers of toddlers who had a good level of knowledge were 20%, a sufficient level of knowledge was 20% and a poor level of knowledge was 60%. Meanwhile, the post-test results showed that mothers of toddlers who had a good level of knowledge were 80% and a sufficient level of knowledge was 20%. The results of this activity are an increase in maternal knowledge about tui na massage techniques to increase children's appetite.

Keywords: Knowledge, Tui Na Massage, Appetite



Pendahuluan

Balita dengan usia dibawah lima tahun merupakan masa pertumbuhan dengan pemenuhan asupan gizi yang seimbang. Balita memerlukan zat gizi mikro dan makro yang sesuai antara jumlah dan kebutuhannya sehingga dapat tercapai pertumbuhan balita yang optimal (Sulistyawati et al., 2023). Asupan gizi yang tidak seimbang pada balita disebabkan karena balita mengalami kesulitan makan dan mengalami penurunan nafsu makan. Hal tersebut akan berdampak pada balita mudah terserang penyakit infeksi dan akan mempengaruhi status gizinya (Anggraeni et al., 2021). Kondisi sulit makan pada balita harus segera ditangani dikarenakan akan berdampak pada kerusakan fungsi kekebalan tubuh, anak mudah terserang penyakit menular dan meningkatkan resiko kematian (Irwan, 2020).

Penyebab susah makan pada anak biasanya adalah gangguan fungsi pencernaan dan limpa. Hal ini membuat makanan yang masuk ke lambung tidak dapat dicerna dengan baik sehingga menyebabkan makanan terhenti disaluran pencernaan. Terkait masalah sulit makan ini, orang tua mengeluhkan anaknya merasa mual saat menyusu, sering muntah dan perut terasa kenyang sehingga menurunkan nafsu makan (Yanti et al., 2021). Orang tua akan memaksa balita untuk tetap makan, ketika balita mengalami sulit makan (Simarmata, 2020). Tindakan memaksa balita untuk tetap makan, termasuk tindakan yang tidak baik, akan tetapi jika gejala sulit makan dibiarkan akan menghambat pertumbuhan tubuhnya dan berat badan mengalami penurunan, bahkan pada usia balita pertumbuhan harus terus berlanjut dan nutrisi tetap dibutuhkan (Ratnaningsih et al., 2021). Oleh karena itu, orang tua harus mendapatkan pengetahuan mengenai intervensi yang dapat mengatasi masalah sulit makan pada balita.

Pijat bayi merupakan intervensi untuk meningkatkan nafsu makan pada balita. Pijat bayi merupakan sentuhan langsung dengan tubuh anak sehingga memberika aman, hangat dan nyaman pada anak. Pelukan dan sentuhan tulus seorang ibu merupakan kebutuhan yang mendasar pada seorang balita. Pijat bayi dapat meningkatkan hormon norepinerfin dan epinerfin apabila pijat bayi dilakukan secara teratur. Pijat dapat menstimulasi tumbuh kembang pada balita (Selvi Yanti & Husanah, 2021). Melalui pemijatan dapat meningkatkan nafsu makan sehingga berat badan pada balita semakin meningkat (Wieminaty, 2021).

Pijat bayi terdapat beberapa teknik, salah satunya teknik akupresur (Meinawati, 2021). Akupresur merupakan pengobatan nonfarmakologis untuk meningkatkan nafsu makan pada anak. Akupresur merupakan bentuk fisioterapi dengan memberikan tekanan pijatan pada titik-titik tertentu tubuh (Suryani & Retno Wati, 2023). Salah satu pengembangan dari teknik akupresur adalah pijat tui na yang berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan pada balita. Selain dapat mengatasi permasalahan sulit makan, pijat tui na dapat meningkatkan komunikasi orang tua dengan anak dan melalui pijat tui na akan membentuk hubungan orang tua dengan anak akan menjadi kuat (Meinawati, 2021). Pada pijat tui na 4 titik yaitu tangan, kaki, perut dan

punggung. Ketentuan pijat tui na yaitu 1 set terapi per hari selama 6 hari berturut-turut (Munjidah, 2018). Pemijatan secara lembut pada balita dapat dilakukan sekitar 15 menit (Ningrum & Pristiano, 2021).

Terdapat 8 langkah pelaksanaan pijat tui na, langkah pertama tekuk ibu jari anak dan pijat secara lembut pada sisi luar dari pangkal sampai ujung ibu jari. Langkah kedua, tekan melingkar pada area pangkal ibu jari. Langkah ketiga, pijat secara lembut pada bagian tengah telapak tangan anak, 2/3 bagiannya. Langkah keempat, tekan perlahan pada sendi jari anak bagian bawah dengan ujung jari ibu. Lakukan pada jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan jari kelingking. Langkah kelima, anak posisi berbaring, tekan melingkar di atas pusar dengan telapak tangan searah jarum jam. Langkah keenam, posisi anak berbaring kemudian letakkan ibu jari di bawah tulang rusuk anak. Lalu tekan melebar hingga ke sisi kanan dan kiri perut. Langkah ketujuh, tekan melingkar titik luar lutut sekitar 2 jari dari tempurung lutut ke bawah. Langkah terakhir, posisi anak tengkurap kemudian pijat punggung anak dengan menekan secara ringan melingkar di sepanjang tulang punggung dari atas ke bawah. Selanjutnya, cubit kulit anak secara lembut pada sisi kanan dan kiri tulang ekor sampai ke leher.

Teknik acupressure pijat tui na dilakukan dengan cara teknik *effleurage* (menyentuh dengan ringan), teknik *petrissage* (tekanan dalam), teknik *tapotement* (mengetuk), teknik memutar, gesekan dan menekan titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh, sehingga mempengaruhi aliran energy ke tubuh (Wulaningsih et al., 2022). Orang tua sebaiknya melakukan pijat tui na secara rutin agar dapat menjadi dampak yang baik pada nafsu makan balita. Nafsu makan balita meningkat akan dapat mempengaruhi berat badan balita menjadi meningkat (Munjidah & Anggraini, 2019).

Banyak penelitian menunjukkan, balita yang berkembang dengan sentuhan orang tua yang penuh kasih sayang akan lebih sehat dan berat badan bertambah selama perkembangannya (Noviani & Rosita, 2022). Selain di spa maupun salon, terapi pijat juga digunakan di fasilitas kesehatan seperti puskesmas, klinik kesehatan maupun ruah sakit. Saat ini sudah banyak teknik pijat yang digunakan untuk kesehatan dan dapat meningkatkan berat badan pada balita (Amru et al., 2022).

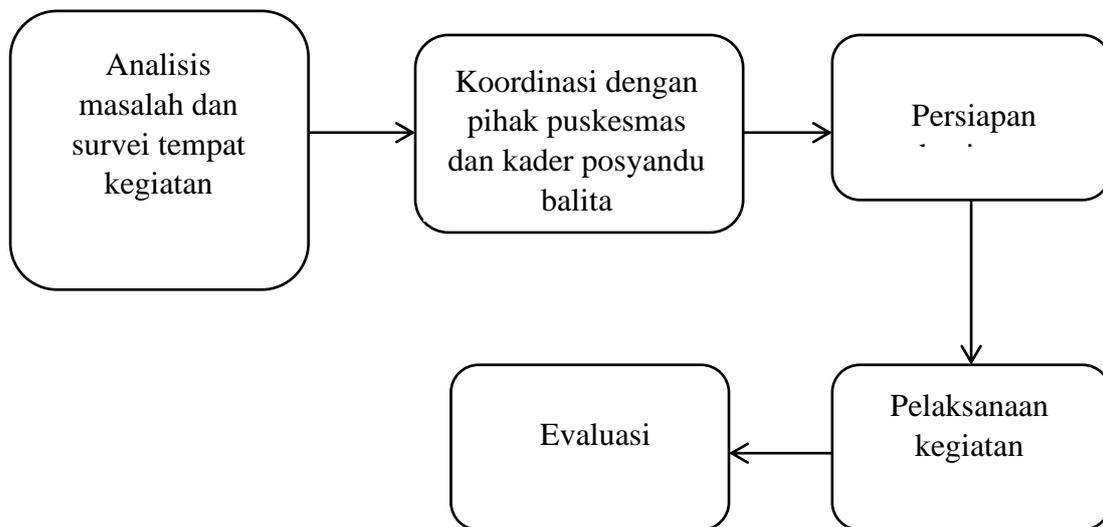
Berdasarkan permasalahan tersebut, ibu balita diberikan edukasi pijat tui na dalam meningkatkan nafsu makan pada anaknya. Tujuan kegiatan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai pijat tui na, dan harapannya para ibu yang memiliki anak usia dibawah lima tahun dapat menggunakan atau mengaplikasikan teknik pijat tui na pada anaknya di rumah.

Metode

Metode kegiatan ini adalah berupa penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan yang diberikan membahas definisi, manfaat, hal-hal yang diperhatikan saat pijat tui na dan tatalaksana pijat tui na. Kegiatan ini dilaksanakan di kelas ibu balita RW 4 Mojosoongo Jebres, Surakarta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini ada 10 orang.

Sebelum melakukan kegiatan, mahasiswa menganalisis masalah yang sering terjadi pada balita di RW 4 melalui bidan dan kader posyandu, dari hasil data ada balita yang mengalami sulit makan maupun menurunnya nafsu makan. Setelah menganalisis masalah yang terjadi mahasiswa koordianasi dengan pihak puskesmas dan kader posyandu terkait kegiatan penyuluhan. Setelah koordinasi dengan pihak terkait, dilakukan persiapan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini di lakukan pada bulan September 2023.

Evaluasi dilakukan melalui lembar kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengetahui hasil nilai tingkat pengetahuan ibu balita terkait pijat tui na. ibu balita diberikan kuesioner *pre-test* sebelum penyuluhan dan demonstrasi dan *post-test* dilakukan setelah penyuluhan dan demonstrasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

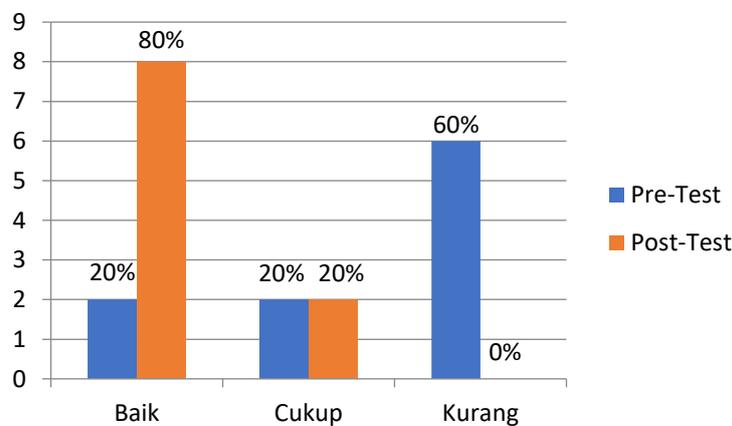
Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di kelas ibu balita RW 4 Mojosongo, Jebres, Surakarta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 10 ibu balita. Peran fisioterapi dalam kegiatan ini memberikan pengetahuan mengenai pijat tui na, manfaat pijat tui na, hal-hal yang harus diperhatikan saat memijat dan tatalaksana pijat tui na. Penyampaian materi tentang pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet. Sebelum diberikan materi, peserta melakukan *pre-test* untuk melihat seberapa besar pengetahuan ibu tentang pijat tui na. Ibu balita mengisi lembar kuesioner *pre-test* dengan baik tanpa adanya hambatan. Kegiatan penyampaian materi berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan.

Demonstrasi teknik pijat tui na dilakukan untuk meningkatkan nafsu makan pada anak. Demonstrasi pijat tui na yang pertama menggunakan boneka bayi untuk alat peraga. Mahasiswa memperagakan langkah-langkah pijat tui na dan menjelaskan titik-titik tubuh yang harus dipijat. Pada demonstrasi yang kedua, teknik pijat tui na dilakukan secara langsung pada anak. Mahasiswa mempraktikkan langkah-langkah pijat tui na pada salah satu anak dan menjelaskan langkah-langkah tersebut kepada

ibunya. Ibu balita yang lain juga mencoba mempraktikkan pijat tui na secara langsung pada anaknya. Beberapa ibu balita juga bertanya tentang hal yang belum dipahami mengenai pijat tui na.

Setelah diberikan penyuluhan materi dan demonstrasi mengenai teknik pijat tui na, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui apakah pengetahuan ibu balita tentang pijat tui na mengalami peningkatan. Setelah semua rangkaian kegiatan telah selesai, didapatkan hasil evaluasi dari data pengetahuan ibu balita.

Hasil *pre-test* dan *post-test* di bagi 3 tingkat pengetahuan ibu balita yaitu tingkat pengetahuan baik, cukup dan kurang. Dibawah ini adalah grafik tingkat pengetahuan ibu tentang pijat tui na sebelum dan setelah di berikan penyuluhan :



Gambar 2. Grafik Tingkat Pengetahuan Ibu Balita

Pada gambar 2 menunjukkan pengetahuan ibu sebelum penyuluhan dapat diketahui bahwa 2 orang mempunyai pengetahuan yang baik dengan persentase 20%, 2 orang mempunyai pengetahuan cukup dengan persentase 20% dan 6 orang mempunyai pengetahuan kurang dengan persentase 60%. Hasil *pre-test*, menunjukkan bahwa ibu balita masih banyak yang tidak mengetahui tentang pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan. Setelah diberikan penyuluhan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa 8 orang mempunyai pengetahuan yang baik dengan persentase 80% dan 2 orang mempunyai pengetahuan yang cukup dengan persentase 20%. Dari hasil *post-test* tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi pada ibu balita berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan.

Berdasarkan hasil tingkat pengetahuan ibu balita mengenai pijat tui na diatas, penulis berharap ibu balita dapat menyebarluaskan informasi mengenai manfaat dan tata cara pelaksanaan pijat tui na kepada masyarakat sekitar. Masyarakat sekitar juga harus mengetahui manfaat dan tata cara pelaksanaan pijat tui na, agar masyarakat yang mempunyai anak balita tidak mengalami kesulitan makan dan dapat meningkatkan nafsu makan anak. Rencana kedepan, kegiatan edukasi pijat tui na ini dijadikan kegiatan rutin di kelas ibu balita RW 4 Mojosongo dan kader posyandu agar dilakukan

pelatihan mengenai pijat tui na. Pelatihan diberikan agar kader posyandu dapat mendampingi ibu balita dalam pelaksanaan kegiatan edukasi pijat tui na.

Simpulan dan Rekomendasi

Setelah diadakannya edukasi mengenai cara untuk meningkatkan nafsu makan anak dengan teknik pijat tui na pada bulan September 2023 dengan sasaran 10 ibu balita. Ternyata semangat dari ibu balita memberikan kesan yang baik dan semangat mendapatkan ilmu baru. Ibu balita juga tertarik dan bertanya lebih dalam mengenai pijat tui na. Kesimpulan pada kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan pada ibu, harapannya ibu balita dapat mengaplikasikan teknik pijat tui na pada anaknya di rumah. Saran untuk kegiatan selanjutnya, bisa dilakukan pendampingan saat melakukan praktik pijat tui na sehingga ibu balita mempunyai ketrampilan pijat tui na yang baik.

Daftar Pustaka

- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 68–75. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1342>.
- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 92–101. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.191>.
- Irwan, I. (2020). Pemberian Pmt Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting Dan Gizi Kurang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 38–54. <https://doi.org/10.37905/sibermas.v8i2.7833>.
- Meinawati, L. (2021). Pengaruh Tui Na Massage Terhadap Picky Eater Pada Balita Usia 1 S.D 5 Tahun Di Bpm Lilis Suryawati Jombang. *Jurnal Insan Cendekia*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jic.v8i1.805>.
- Munjidah, A. (2018). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 193–199. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.204>.
- Munjidah, A. munjidah, & Anggraini, F. dwi. (2019). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Status Pertumbuhan Pada Balita Dengan Status Kms T. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 21–29. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.631>.
- Ningrum, E. W., & Pristianto, A. (2021). Penyuluhan Pemberian Baby Massage Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 11 - 25 Bulan Di Posyandu Harapan Bunda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i1.1952>.
- Noviani, A., & Rosita, S. D. (2022). Mother’S Class “Optimization of Children’S Apply With Tuina Massage At Home.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), 47.

<https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i1.8906>.

Ratnaningsih, E., Riska, H., & Azmy, I. (2021). Efektivitas Pelatihan Pijat Tuina Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Di Dusun Setan Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), 31–38. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.87>.

Selvi Yanti, J., & Husanah, E. (2021). Sosialisasi Dan Pelatihan Pijat Bayi. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1, 31–33. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.79>.

Simarmata, F. (2020). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai*. Poltekkes Kemenkes Riau. <http://repository.pkr.ac.id/1377/>.

Sulistiyawati, H., Setyaningsih, F. Y., Mildiana, Y. E., Permatasari, R. D., Isro'aini, A., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 38–41. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>.

Suryani, L., & Retno Wati, D. (2023). Pengaruh Acupressure Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 13-36 Bulan. *Prima Wiyata Health*, 4(1), 77–83. <https://doi.org/10.60050/pwh.v4i1.42>.

Wieminaty, A. (2021). Pijat Bayi Sebagai Alternatif Intervensi Untuk Meningkatkan Berat Badan. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 6. https://doi.org/https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i1.70

Wulaningsih, I., Sari, N., & Wijayanti, H. (2022). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. *JURNAL EDUNursing*, 6(1), 33–38. <http://journal.unipdu.ac.id>.

Yanti, S., Wardah, W., Emulyani, E., Fitriani, I., & Azwar, Y. (2021). The Aromatherapy Tuina Massage for Toddler'S Appetite Stimulation. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(3), 682–689. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/5661>.