

Pelatihan Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai Penguatan Pencegahan Kurang Gizi dan Stunting

Bima Arya^{1*}, Faridah Nihayah², Siti Cholifah³

¹ Prodi Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo

² Prodi Bahasa Arab Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo

³ Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo

*Email: bimaaraya94@gmail.com

Abstract. Malnutrition and stunting are health problems in children and toddlers that are being intensively carried out by the current government. Toddler age is the age most vulnerable to malnutrition. Lack of appetite in children is one of the factors that can trigger malnutrition and stunting. Acupressure or giving stimulation at a certain point is one of the efforts to increase appetite in children and toddlers, but the science of acupressure is not widely known by ordinary people. Meanwhile, effort is an effort that is quite effective in increasing children's appetite because it can be done independently by parents. In Kedungkendo village, there are under-fives with malnutrition and stunting with a number of 14 toddlers out of a total of 258 toddlers (5.4%). The purpose of the community service program is to increase community knowledge and skills as an effort to increase children's appetite which can be done independently by conducting socialization and acupressure massage training. The method of implementing this community service activity is through the stages of a situation analysis survey, collaboration with the village government, village midwives and posyandu cadres, then planning activities for solutions to problems experienced by partners. The team made media for the implementation of the activity in the form of PPT materials, leaflets and posters for acupressure to increase appetite in toddlers. The results of community service activities are an increase in knowledge and cadres about acupressure massage, as many as 25 cadres before the knowledge activity about acupressure 15 people (60%) were not good enough to have good knowledge and 10 people (40%) had good knowledge to have very good knowledge. The participants were very enthusiastic and optimistic about participating in the activities and practicing acupressure massage.

Keywords: Nutrition, Toddler, Appetite, Acupressure.

Abstrak. Kekurangan gizi dan stunting merupakan permasalahan kesehatan pada anak dan balita yang sedang gencar dilakukan oleh pemerintahan saat ini. Usia balita menjadi usia paling rentan terserang penyakit kurang gizi. Kurang nafsu makan pada anak menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kurang gizi dan stunting. Akupresur atau memberi stimulasi pada titik tertentu menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan nafsu makan pada anak dan balita, akan tetapi ilmu akupresur belum banyak diketahui oleh orang-orang awam. Sedangkan, upaya merupakan upaya yang cukup efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak karena dapat dilakukan mandiri oleh orang tua. Di desa Kedungkendo terdapat balita kurang gizi dan gizi buruk dengan angka 14 balita dari jumlah total 258 balita (5.4%). Tujuan dari program pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sebagai upaya dalam meningkatkan nafsu makan anak yang dapat dilakukan secara mandiri dengan dilakukannya sosialisasi dan pelatihan pijat akupresur. Metode pelaksanaan kegiatan abdimas ini melalui tahapan survey analisa situasi, kerjasama dengan pemerintah desa, bidan desa dan ketua kader posyandu, kemudian membuat perencanaan kegiatan untuk solusi dari masalah yang dialami mitra. Tim membuat media untuk pelaksanaan kegiatan berupa materi PPT, leaflet dan poster untuk akupresur meningkatkan nafsu makan pada balita. Hasil Kegiatan Pengabdian masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pijat akupresur, sebanyak 25 kader sebelum kegiatan pengetahuan tentang akupresur 15 orang (60 %) kurang baik menjadi memiliki pengetahuan baik dan 10 orang (40%) pengetahuan baik menjadi memiliki pengetahuan sangat baik. Peserta kegiatan sangat antusias dan optimis untuk mengikuti kegiatan dan mempraktikkan pijat akupresur.

Kata Kunci: Gizi, Balita, Nafsu makan, Akupresur.

Pendahuluan

Status gizi balita dan perihal tumbuh kembang pada balita menjadi hal penting yang harus diketahui dan mendapatkan perhatian mendalam dari setiap orang tua. Hal tersebut berdasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa balita bersifat irreversible (tidak dapat pulih)[1]. Bayi dibawah lima tahun (balita) menjadi umur yang paling rentan akan penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi. Untuk itu pencegahan maupun penanganan baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mencegah timbulnya penyakit akibat kekurangan gizi yang lebih lanjut. Pendekatan dari kekurangan gizi sendiri diklasifikasikan menjadi 3 faktor yaitu faktor biologi, faktor fisik dan faktor ekonomi social budaya. Faktor biologi dapat meliputi umur, jenis kelamin, keadaan fisiologis, keadaan kesehatan dan lainnya. Faktor fisik merupakan kondisi fisik dari geografi hingga ekologi daerah yang ditinggali yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi tumbuh kembang balita diantaranya pedesaan atau perkotaan, adanya hutan, rawa-rawa, pegunungan, dataran, sumber makanan, petani dan pasar. Sedangkan faktor ekonomi dan sosial budaya meliputi meliputi suku dan budaya, status ekonomi, luas tanah dan lainnya. Berdasarkan data dari Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) prevalensi stunting di Jawa Timur tahun 2021 sebesar 23.5%, nilai ini menurut SSGBI mengalami penurunan selama 3 tahun terakhir, yang disebutkan data prevalensi stunting pada tahun 2019 sebesar 26.5% sedangkan pada tahun 2020 angka prevalensi stunting menunjukkan pada 25.64% data ini didasarkan dari survey Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI). Desa Kedungkendo merupakan salah satu desa yang berada di Kabupaten Sidoarjo, Kecamatan Candi, Jawa Timur. Pada Desa Kedungkendo sendiri tingkat balita dengan resiko kurang gizi dan gizi buruk dengan angka 5,4% atau 14 balita dari jumlah total 258 balita. Presentase didapatkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada bidan desa Kedungkendo yang memiliki data survey secara valid. Sehingga, kasus kurang gizi dan stunting merupakan kasus yang masih menjadi perhatian utama pemerintah desa dalam hal kesehatan anak dan balita. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat desa terkait pemenuhan kebutuhan gizi pada balita merupakan salah satu faktor yang utama, adapun faktor lainnya seperti kesulitan ekonomi, balita sulit makan, dan banyak faktor lainnya yang mempengaruhi kebutuhan gizi dan stunting pada balita. Dalam upaya meningkatkan kualitas serta kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi balita, sangat banyak cara yang dapat dilakukan oleh orang tua nya sendiri ataupun dengan bantuan dari tim medis. Beberapa upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Upaya farmakologi yaitu dengan pemberian vitamin [2]. Sedangkan upaya non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemanfaatan tanaman obat tradisional, melakukan massage dan terapi akupresur [3].

Permasalahan Mitra: Angka kekurangan gizi dan stunting merupakan suatu kasus yang sekarang sedang gencar diatasi oleh pemerintah dikarenakan kasus ini sendiri merupakan kasus dalam kesehatan yang tidak dapat dibiarkan begitu saja dikarenakan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak, yang diketahui bahwa usia balita (bawah lima tahun) merupakan masa emas dalam tumbuh kembang seorang anak. Kekurangan gizi bisa disebabkan oleh faktor kualitas maupun kuantitas pada makanan. Untuk kasus kekurangan gizi karena kuantitas bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya ialah kurangnya nafsu makan pada anak atau anak yang sulit makan. Untuk mengatasi anak yang kurang nafsu dalam makan dapat dilakukan dengan bantuan tim medis maupun dengan orang tua sendiri. Salah satu metode yang dapat digunakan ialah memberikan pijat akupresur pada anak, Terapi akupresur dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh para ibu atau masyarakat awam, ketika menghadapi permasalahan kurang nafsu makan pada anak tanpa bantuan tenaga medis secara terus menerus salah satunya dengan akupresur. Hal ini dikarenakan pijat akupresur dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa harus dilakukan tenaga ahli ataupun harus mendapatkan lisensi resmi. Namun, terapi pijat akupresur yang dilakukan oleh masyarakat awam tentunya tidak dapat sembarangan dilakukan, dan tetap harus diajarkan dan dalam arahan tenaga ahli, dikarenakan terdapat materi, teknik, dan titik akupresur yang perlu disesuaikan dengan kebutuhan medis yang harus diperhatikan. Sedangkan **potensi yang dimiliki mitra** ialah bidan desa yang bergerak bersama posyandu sangat aktif dalam melakukan program kesehatan di desa. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah dapat menambahkan wawasan orang tua dalam menekan atau bahkan mencegah kasus kekurangan gizi dan stunting terutama pada balita.

Metode Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 17 Februari 2022, Metode yang dilakukan ialah dengan memberikan materi dan pendampingan kepada bidan desa dan kader posyandu sebagai penggerak dalam bidang kesehatan desa Kedungkendo, Candi, Sidoarjo terkait pijat akupresur untuk meningkatkan nafsu makan balita. Adapun tahapan yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Survey pada mitra, mendapatkan hasil data yaitu pada desa Kedungkendo terdapat 14 dari 258 balita kurang gizi dan gizi buruk dengan prosentase sebesar 5.4%.

2. Tahap persiapan dengan menyusun rangkaian kegiatan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra, melakukan koordinasi dengan mitra terkait kegiatan yang akan dilakukan, waktu, dan tempat pelaksanaan kegiatan dan berkordinasi dengan tim Abdimas UMSIDA. Koordinasi yang dilakukan secara daring maupun luring dengan melakukan diskusi bersama.
3. Tahap pelaksanaan pada kegiatan pijat akupresur untuk meningkatkan nafsu makan balita tetap dengan menerapkan protocol kesehatan dengan menyediakan tempat cuci tangan, tetap menggunakan masker, dan *physical distancing* selama kegiatan pelatihan berlangsung. Media pelatihan yaitu dengan poster, PPT, leaflet, dan *phantom* sebagai media edukasi praktek. Setelah kegiatan dilakukan dilakukan interaksi secara langsung dengan peserta terkait titik-titik akupresur yang perlu diperhatikan.
4. Tahap evaluasi dilaksanakan dengan memberikan kuisisioner sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini dibagikannya materi akupresur berupa file PDF, poster, dan leaflet kepada peserta sebagai pegangan dan pedoman dalam pelaksanaan pijat akupresur dalam menangani masalah kurang nafsu makan pada balita secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan pemberian materi mengenai pijat akupresur untuk meningkatkan nafsu makan balita. Materi tersebut meliputi titik tik yang dapat meningkatkan nafsu makan yaitu titik pemijatan (akupresur) dilakukan pada titik LR 3 (Terletak di punggung kaki pada cekungan antar pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari kedua), SP 6 (4 jari di atas mata kaki bagian dalam), ST 36 (4 jari dibawah tempurung lutut, 1 ibu jari di samping luar tulang kering), Li 4 (Terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan jari telunjuk dirapatkan), Li 9 (Terletak di tulang lengan yang sejajar ibu jari dan sekitar 7 cm di bawah sudut siku), PC 6 (4 jari di atas pergelangan tangan bagian tengah), PC 7 (Pada pergelangan tangan bagian tengah), CV 12 (5 jari di atas pusar), CV14 (8 jari di atas pusar), dan SP 16 (4 jari di samping pusar (SP15), kemudian 5 jari di atas titik SP15).



Gambar 1. Pemaparan Materi Pijat Akupresur

Munjaidah menjelaskan bahwa akupresur tertentu dapat mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan sistem pencernaan [4]. Secara fisiologi, dengan rangsangan sentuhan melalui pijat dapat mempengaruhi mekanisme gelombang otak terutama hipotalamus yang merupakan kunci dan pusat dari respon rasa lapar dan nafsu makan. Akupresur ini mulai dapat diberikan pada bayi diatas usia 6 bulan hingga anak-anak. Sebaiknya dilakukan 1 jam setelah anak sarapan pagi (Jam 07.00 – 09.00). Akupresur tidak disarankan untuk dilakukan pada saat balita dalam kondisi lapar (belum makan) maupun dalam kondisi kenyang (baru makan).



Gambar 2. Interaksi Tanya Jawab dengan Narasumber Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita



untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita



Gambar 3. Peserta Melakukan Praktik Pijat Akupresur

Procedia Of Social Sciences and Humanities

Proceedings of the 1st SENARA 2022

Kegiatan Pelatihan Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai penguatan pencegahan stunting di desa Kedungkendo. Antusias peserta ditunjukkan dengan partisipasi peserta dalam praktek memperagakan akupresur pada titik-titik tertentu dengan menggunakan phantom atau boneka bayi sebagai media dan munculnya banyak pertanyaan terkait akupresur untuk meningkatkan nafsu makan pada balita. Hasil Kegiatan Pengabdian masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan kader tentang pijat akupresur, sebanyak 25 kader sebelum kegiatan pengetahuan tentang akupresur 15 orang (60 %) kurang baik menjadi memiliki pengetahuan baik dan 10 orang (40%) pengetahuan baik menjadi memiliki pengetahuan sangat baik.

Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul Pelatihan Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai Penguatan Pencegahan Stunting dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Kegiatan Pengabdian masyarakat berjalan lancar dan mendapat dukungan dari pemerintahan desa
- Edukasi pijat akupresur dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan bidan desa dan kader posyandu. Kegiatan pelatihan sebagai media sharing informasi dan pengalaman yang bermanfaat untuk membuka wawasan tentang pijat akupresur dalam meningkatkan nafsu makan anak.
- Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang akupresur dilakukan penyebaran materi berupa PPT, poster dan leaflet.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa, Perangkat Desa, Bidan Desa, serta Kader Posyandu yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam terlaksananya kegiatan program pengabdian masyarakat oleh Tim Pengabdian Masyarakat UMSIDA ini.

Daftar Pustaka

- [1] Marimbi, H. Tumbuh Kembang, Status Gizi & Imunisasi Dasar Pada Balita. Edisi 1. Yogyakarta : Nuha Medika. 2010.
- [2] Sudjatmoko. Masalah Makan Pada Anak. *Journal of Medicine*. 2011;10(1):36–41.
- [3] Novitasari RA, Kurniarum A. Penggunaan Tanaman Obat Tradisional Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2016;1(1):1–99.
- [4] Munjaidah A. Efektivitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di RW 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2016;8(2):194–5.
- [5] Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 2020;6(1):57.
- [6] Fenge A. Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp; 2012.
- [7] Friedman M, Bowden V, Jones E. Keperawatan Keluarga: Riset, Teori Dan Praktik. Pearson Education; 2013.
- [8] Hartono R. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Edisi 1. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2012.
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
- [10] Nichola, dkk. Ghrelin Increases Energy Intake in Cancer Patients with Impaired Appetite: Acute, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2016;89(6).
- [11] Rasmaliah, Parida Hanum R. Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Stroke pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Kesehatan Masyarakat*, 2017;3(1).
- [12] Sajidin M, Kusmawati W. Influence Of Massotherapy (Baby Squeeze) And Side Dish Giving Status of Balita Age 1-3 Year With Giziless. 2011.