

## Pelatihan Pijat Tui Na Sebagai Strategi dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita di Padukuhan Setan, Kabupaten Sleman

Ester Ratnaningsih<sup>1</sup>, Herliana Riska<sup>2</sup>, Inez Faradila Azmy<sup>3</sup>

Universitas Respati Yogyakarta

esteratna@gmail.com<sup>1</sup>

### Kilas Artikel

Volume 1 Nomor 2  
June 2023

### Article History

Submission: 03-05-2023

Revised: 15-05-2023

Accepted: 25-05-2023

Published: 09-05-2023

### Kata Kunci:

Pelatihan Pijat Tui na, Ibu Balita

### Keywords:

TuiNa Massage Training, Mothers with under-five children



Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

### Abstrak

Masa balita merupakan golden period atau masa keemasan proses tumbuh kembang yang berlangsung sangat pesat. Periode ini dapat diwujudkan apabila anak memperoleh asupan gizi yang optimal. Upaya untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dapat dilakukan dengan cara non farmakologi melalui pijat tui na. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan pijat tuina untuk mengatasi kesulitan makan pada balita di Padukuhan Setan, Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman. Metode: Pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan pijat tuina pada ibu balita dengan metode ceramah, diskusi dan praktik . Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pelatihan. Persentase pengetahuan sebelum pelatihan berada pada kategori kurang baik (97%), sedangkan persentase pengetahuan setelah pelatihan meningkat menjadi kategori baik (22%) dan kategori sedang (48%).

### Abstract

Toddlerhood is the golden period of the growth and development process that takes place very rapidly. This period can be realized if the child gets optimal nutritional intake. Efforts to overcome eating difficulties among under-five children can be performed in a non-pharmacological way through tuina massage. This community service aims to observe the effectiveness of tuina massage training to overcome eating difficulties among under-five children in Setan Hamlet, Maguwoharjo Village, Depok Sub-District, and Sleman District. Method: Implementation of Tuina massage training in mothers with under-five children using lecture, discussion, and practice methods The results of community service showed that there was a difference in the mother's knowledge before and after the training. The percentage of knowledge before training was in the poor category (97%), while the percentage of knowledge after training increased to the good category (22%), and the moderate category (48%).

## 1. PENDAHULUAN

Balita merupakan anak di bawah usia 5 tahun yang memiliki ciri-ciri berusia 1-3 tahun dan anak prasekolah (3-5 tahun). Masa Balita menjadikan periode yang penting, karena merupakan bagian dalam tenggang perkembangan manusia, karena terjadi proses perkembangan secara cepat. Perkembangan dan pertumbuhan pada anak usia dini merupakan salah satu faktor keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang (Susanti, 2018). Masa kanak-kanak merupakan masa emas perkembangan otak, atau disebut masa keemasan. Pada masa tersebut anak juga rentan terjadi morbiditas tinggi karena lebih cenderung sakit, yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan. Balita membutuhkan tiga hal untuk tumbuh kembang yang optimal, yaitu nutrisi (pengasuhan dan lingkungan), kasih sayang (kasih sayang) dan ketajaman (stimulasi) (Aminati, 2013).

Kebiasaan makan bayi usia 1 tahun kebanyakan pasif, biasanya masalah ini muncul pada usia 1 tahun. Kehilangan nafsu makan sering kali disebabkan oleh gangguan makan selanjutnya. Pada usia balita khususnya pada usia 3-5 tahun merupakan usia rawan terjadinya masalah kesulitan makan. Hal ini disebabkan pada usia tersebut anak sudah bisa memilih-milih makanan yang disukainya dan hanya makanan yang disukai. Kesulitan makan anak berdampak negatif pada anak. Efek ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan, tetapi juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsekuensi dari kesulitan makan antara lain malnutrisi.

Riskedas Tahun 2018 menunjukkan angka gizi kurang dari tahun 2013 mencapai angka 13,9, kemudian menurun sedikit tahun 2018 menjadi 13,8, sedangkan angka gizi buruk dari 5,7 pada tahun 2013 menurun cukup signifikan menjadi 3,9 pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Masalah perilaku makan pada anak menjadi masalah sehari-hari bagi ibu. Kebanyakan ibu tidak dapat mengatasi hal ini dan dianggap sebagai masalah masa kanak-kanak yang normal. Faktor gangguan makan pada anak, yaitu penyebab kesulitan makan meliputi faktor gizi, faktor psikologis, dan faktor fisik. Faktor kesulitan makan, hal ini karena pada usia Anak usia 3-4 tahun anak masuk dalam fase negatifistik yaitu menolak makanan karena ingin menunjukkan keakuannya. Untuk itu ibu harus menyajikan makanan semenarik dan sekreatif mungkin. Faktor psikologis, yaitu anak usia lima tahun rentan terhadap perilaku yang memicu reaksi seperti kecemasan, sulit tidur, menangis berlebihan, anoreksia, bahkan muntah. Faktor organik ini merupakan adanya kelainan pada gangguan kesehatan terutama infeksi pada anak (Komala & Fadila, 2018). Sedangkan faktor yang dominan terhadap perilaku makan anak dan pilihan makan adalah dari kebiasaan makan orang tua dan strategi yang digunakan dalam memberi makan (Scaglioni et al., 2018).

Banyak upaya untuk mengatasi kesulitan makan [ada anak, baik itu menggunakan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Upaya farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian vitamin, sedangkan upaya non farmakologis, menggunakan minuman jamu, pijat, akupresur ataupun akupunktur (Wong, 2011). Saat ini, pijat bayi atau teknik akupresur telah dikembangkan sebagai alternatif solusi kesulitan makan pada anak. Akupresur sendiri menurut definisi berarti suatu sistem pengobatan dimana titik-titik tertentu ditekan pada tubuh (meridian) untuk menimbulkan efek rangsangan pada daya hidup atau Chi untuk menyembuhkan penyakit atau meningkatkan kualitas Kesehatan (Ikhsan, 2019).

Salah satu teknik akupresur yang saat ini sedang dikembangkan adalah teknik pijat Tui Na yang memiliki manfaat untuk mengatasi masalah kesulitan nafsu makan. Pijat Tui Na berasal dari kata Tui dan Na. Tui artinya mendorong dan Na artinya Ambil atau menggegam. Jadi, mendorong, mendorong, menggegam, mengetuk, memaku, memutar, mengetuk dan memijat tubuh adalah untuk merangsang sirkulasi, mengusir patogen (angin dan dingin),

serta mengatur otot dan persendian (Widjaja, 2013). Pijat Tui Na, yang merupakan salah satu teknik untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan mobilitas tubuh dengan meningkatkan sirkulasi darah, memberi efek tubuh menerima lebih banyak nutrisi untuk membantu penyembuhan area yang terluka atau sakit. Pijat yang dilakukan juga akan memberikan efek menenangkan karena mampu melemaskan otot-otot yang tegang, terutama di punggung atas, leher, dan bahu.

Pada bayi kurus, pijat Tui Na membuat sirkulasi limpa dan saluran pencernaan lebih seimbang, sehingga nafsu makan meningkat dan asimilasi nutrisi yaitu. nutrisi, lebih optimal, hasilnya bisa berat badan (Sukanta, 2010). Penelitian Annif Munjidah bertempat di Kelurahan Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa pijat *Tui Na* mempunyai pengaruh positif terhadap kesulitan makan balita, anak yang sering dipijat Tui na, maka kesulitan makan dapat teratasi (Munjidah, 2018). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Yostika Yulitasari di Magelang menunjukkan bahwa pijat Tui Na dikaitkan dengan masalah anak-anak dengan anoreksia dan perubahan nafsu makan pada bayi, dengan bukti dari catatan perkembangan food recall 24 jam (Yulitasari, 2020).

Hasil laporan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (*PIS - PK*) Padukuhan Setan Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman tahun 2019 didapatkan bahwa cakupan balita yang memperoleh pemantauan perkembangan sebanyak 98 % dari 60 balita. Hasil penimbangan posyandu diperoleh jumlah balita yang mengalami kenaikan berat badan sebesar 70 %, sedang sisanya menunjukkan berat badannya tetap. Hasil wawancara dengan ibu didapatkan adanya masalah kesulitan makan pada anak. Pelatihan Pijat Tui na pada orang tua balita merupakan cara untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam mengatasi gangguan makan pada anaknya, maka diharapkan nafsu makan anak meningkat melalui pijat tuina. Pengabdian menerapkan inovasi pelatihan pijat Tui Na untuk meningkatkan nafsu makan bayi. Hal ini dimaksudkan untuk membantu para ibu mengatasi masalah nafsu makan bayinya.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Setan di Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah : 1. Ceramah: metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar pijat tui na. 2. Demonstrasi: metode demonstrasi dilakukan setelah selesai menyampaikan teori dasar tentang pijat tui na. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktekkan pijat tui na pada boneka phantom bayi. 3. Redemonstrasi Setelah dilakukan demonstrasi pada setiap kelompok kemudian dilakukan evaluasi dengan redemonstrasi yang dilakukan oleh setiap ibu. Setiap ibu wajib melakukan demonstrasi ulang tata cara pijat tui na pada bayi/ anaknya.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan :

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini meliputi beberapa kegiatan yaitu melakukan analisis masalah yang terjadi dengan melakukan pendekatan kepada pengurus Posyandu Padukuhan Setan Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman. Permasalahan yang muncul adalah adanya masalah kesulitan makan pada balita, sehingga grafik pertumbuhan tetap atau tidak ada kenaikan setiap bulannya. Setelah itu disusun rencana untuk melakukan pelatihan pijat Tui na dalam rangka menangani kesulitan makan pada balita. Berdasarkan

hasil kesepakatan dengan ketua Posyandu dan pemangku wilayah disepakati pelaksanaan pelatihan Pijat Tui na pada hari Minggu tanggal 22 Desember 2019.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pelatihan pijat tui na pada ibu yang memiliki balita di Padukuhan Setan Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 22 Desember 2019 dihadiri oleh 23 ibu balita dan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tujuan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap pertama : sebelum penyampaian materi peserta diminta menjawab pre test tentang pijat tui na , kemudian dilanjutkan penyuluhan tentang pijat tuina dan manfaat pijat tui na bagi anak; tahap kedua : melakukan demonstrasi cara melakukan pijat tui na pada phantom bayi; tahap ketiga : praktik pijat tui na oleh ibu balita.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan pelatihan pijat tui na dilakukan setelah sesi pertama pemberian materi pijat tui na, yaitu dengan cara mengajukan post test kepada beberapa peserta mengenai materi yang disampaikan. Evaluasi selanjutnya pada saat dilakukan saat sesi kedua yaitu praktik pemijatan tui na. Keberhasilan pelatihan ini ditandai dengan pemahaman ibu-ibu dalam melakukan pijat Tui Na.

### 3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pijat tui na pada ibu yang memiliki balita di Padukuhan Setan Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman pada hari Minggu tanggal 22 Desember 2019 jam 09.30 sampai jam 13.00 WIB dihadiri oleh 23 ibu balita dan kegiatan berjalan sesuai rencana. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu pertama melakukan penyuluhan tentang manfaat pijat tui na bagi anak. Kedua, melakukan demonstrasi cara melakukan pijat tui na pada phantom bayi. Ketiga, praktik pijat tui na oleh ibu balita. Peserta ibu - ibu yang memiliki balita yang hadir sangat antusias terhadap kegiatan tersebut. Tabel 1 menunjukkan sebaran karakteristik umur peserta pengabdian masyarakat.

**Tabel 1 Karakteristik Umur Peserta Pelatihan Pijat Tui Na (n = 23)**

Data Demografi	N	Persentase
Umur		
< 20 tahun	2	8,7 %
20-25 tahun	4	17,4 %
26-30 tahun	10	43,5%
31-35 tahun	4	17,4 %
> 35 tahun	3	13,0 %
Total	23	100%

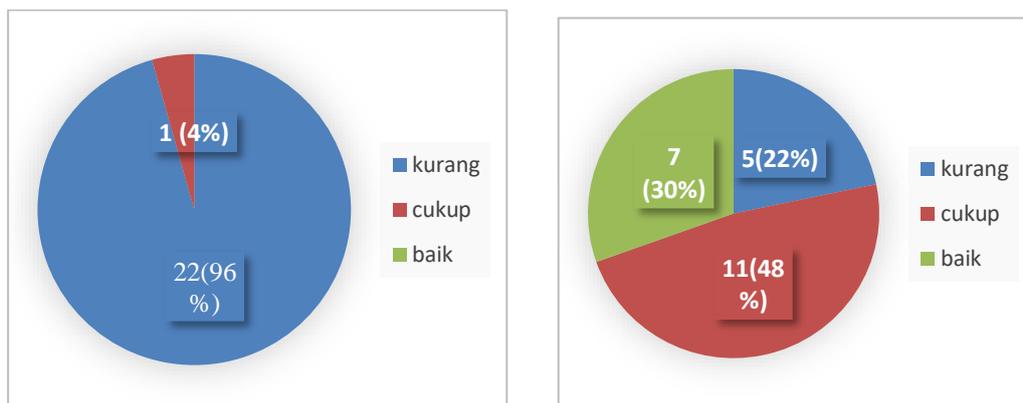
Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta pengabdian masyarakat pada kelompok usia 26 -30 tahun yaitu 10 orang (43,5%) dari total 23 orang peserta. Usia 26-40 tahun termasuk dalam masa dewasa awal, dimana pada masa ini dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, dan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang telah mencapai kematangannya (Ajhuri, 2019). Sehingga diharapkan pada rentang usia tersebut ibu balita mampu menerima informasi baru dan mampu mengaplikasikannya dalam perawatan kepada anaknya. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta , mereka sebagian besar baru pertama kali mendengar tentang pijat untuk meningkatkan nafsu makan anak. Media yang digunakan dalam pelatihan pijat tui na menggunakan media phantom/manekin bayi dan

perlengkapan untuk pijat bayi. Pijat Tui Na dilakukan pada pemijatan pada titik meridian tubuh yaitu tangan, kaki, perut dan punggung. Teknik pijat Tui Na ini meliputi 1 set terapi yang terdiri dari 8 gerakan yaitu gerakan 1 - 4 dilakukan pemijatan di daerah telapak tangan dan jari tangan, gerakan 5 -6 dilakukan didaerah dada dan perut, gerakan 7 di daerah bawah lutut dan gerakan 8 dilakukan didaerah punggung. Pemijatan dilakukan 1kali per hari, selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari(Roesli, 2015). Manfaat pijat tuina adalah sebagai cara untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara mental, fisik dan social, tujuan dari pemijatan tersebut adalah untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga bisa menjadikan tubuh menjadi rileks dan lebih segar.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pelatihan Pijat Tui na

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan pada sesi diskusi banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta ibu balita tentang Teknik melakukan pijat tui na, karena mereka belum pernah mendengar tentang upaya non farmakologi untuk meningkatkan nafsu makan anak selain dengan vitamin. Antusiasme peserta dalam kegiatan Pelatihan Pijat Tui n a ini ditunjukkan dengan hasil pre test dan post test kegiatan ini mengalami kenaikan hasil dalam gambar 1 dan 2. Metode pre-test dan post-test merupakan alat penilaian yang sangat dianjurkan untuk mengukur keberhasilan kemajuan suatu proses pembelajaran karena evaluasinya bersifat ringkas dan efektif. Pre-test diberikan sebelum penyuluhan dan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden tentang materi yang akan diberikan, Fungsi pre-test untuk melihat efektifitas penyuluhan. Sementara posttest diberikan setelah pemberian materi penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman responden terhadap materi penyuluhan setelah kegiatan dilaksanakan.



Gambar 2. Hasil evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara menjawab pre test dan post test. Sebelum pelatihan ibu dibagikan pre test tentang pengetahuan ibu mengenai pijat tui na. Hasil pre test di tunjukkan pada Gambar 1 sebanyak 96 % ibu memiliki pengetahuan kurang , 4 % memiliki pengetahuan yang cukup tentang pijat tui na. Kemudian di akhir sesi praktik kembali dibagikan soal post test ditunjukkan hasil pada gambar 2. Pada hasil post test tampak persentase pengetahuan ibu balita tentang pijat tui na meningkat , yaitu sebanyak 30% memiliki tingkat pengetahuan baik , dan 48 % ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang pijat tui na.

Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan pengetahuan dan sikap menurut WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003) adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu upaya pemberian informasi itu adalah dengan memberi penyuluhan. Penentuan metode ini diawali dengan melakukan analisis situasi agar informasi yang akan diberikan dapat diterima dengan baik oleh kelompok masyarakat dan efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap terhadap praktik pemijatan tui na pada anak.



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan Pijat Tui na

Keterampilan ibu balita dalam mempraktikkan pijat tui na setelah penyuluhan kesehatan meningkat. Pada akhir sesi ditunjuk perwakilan 4 orang 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 Setan Desa Maguwoharjo, Depok, Sleman juga mampu untuk mempersiapkan alat dan bahan sebelum tindakan pijat tui na.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pelatihan Pijat Tui na pada Ibu Balita di Dusun Setan, Desa Maguwoharjo, Depok, Sleman 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 Dusun Setan dan kader kesehatan di Dusun Setan, Desa Maguwoharjo, Depok, Sleman. Saran bagi Perangkat Dusun Setan dapat memberikan motivasi kader kesehatan dan ibu-ibu Balita untuk lebih berkomitmen melakukan upaya peningkatan gizi anak dengan makanan bergizi dan mengharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dalam penerapannya oleh ibu balita pada anak mereka masing-masing, sehingga dapat meningkatkan nafsu makan anak, sehingga pada akhirnya bisa meningkatkan berat badan anak.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih hanya ditujukan kepada Rektor dan Kepala PPPM Universitas Respati Yogyakarta atas support dana dalam kegiatan pengabmas ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Penebar Media Pustaka.
- Aminati, D. (2013). *Cara Bijak Merawat Bayi dan Balita*. Solusi Distribusi.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi (E-Book)*. Bimaristan Press.
- Ilmiyah, F., W, S. N. A., N, I. A. Q., & Zunaidi, A. (2022). Sosialisasi Penanggulangan Tingginya Angka Pernikahan Dini di Desa Tambakrejo-Wonotirto-Blitar. *Komatika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 29-33. <https://doi.org/10.34148/komatika.v2i2.508>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Komala, R., & Fadila, W. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sulit Makan pada Anak Prasekolah di TK Kartini Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2017. *Journal Gizi Aisyah, Vol 1 (01)*, 45-52.
- 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). <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.204>

- Roesli, U. (2015). *Pedoman Pijat Bayi Edisi V*. Puspa Swara.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sukanta, P. O. (2010). *Akupressur & Minuman untuk Mengatasi Gangguan Pencernaan (E-Book)*. PT Elex Media Komputindo.
- Susanti. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita dengan Status Gizi Balita di Puskesmas Botania Kota Batam Tahun 2017. *Jurnal Ensiklopediaku, Vol 1(1)*, 134-138.
- Widjaja, B. S. (2013). *Kurapuntur Menyembuhkan Penyakit dengan Akupuntur Perut (E-Book)*. Kawan Pustaka.
- Wong, M. F. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Penebar plus.
- Yulitasari, Y. (2020). Aplikasi Akupresur Tui Na untuk Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita. *Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, Skripsi*.