JOURNAL OF HEALTH COMMUNITY SERVICES
Vol 3, No. 3 (2025)

UPAYA PENINGKATAN NAFSU MAKAN BALITA UNTUK PENCEGAHAN *STUNTING* DENGAN PEMBERIAN PIJAT *TUI NA*

Rosmalia Kamil[1*]
[1] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
rosemulyawan@gmail.com

Abstrak

Stunting pada balita dapat memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak. Secara tidak langsung, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, meningkatnya risiko penyakit degeneratif, serta kemungkinan lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah di masa depan. Dampak tersebut berpotensi memperburuk kondisi kemiskinan di kemudian hari dan turut memengaruhi ketahanan pangan keluarga.

Dalam upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas asupan makanan serta minuman pada balita, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan, baik oleh orang tua secara mandiri maupun dengan dukungan tenaga medis. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis meliputi pemberian vitamin, sedangkan pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional, melakukan pijat, atau terapi massage. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pengetahuan mengenai peningkatan nafsu makan balita melalui terapi Pijat *Tui Na*. Terapi ini diduga mampu mencegah stunting, karena balita yang mendapatkan pijat *Tui Na* cenderung mengalami peningkatan pola makan.

Kata Kunci: Pencegahan Stunting, Pijat *Tui Na*

Stunting in toddlers can affect a child's physical growth and intellectual development. Indirectly, this condition may lead to decreased productivity, an increased risk of degenerative diseases, and a higher likelihood of giving birth to low birth weight babies in the future. These impacts have the potential to worsen poverty conditions in the long term and also affect family food security.

In efforts to improve the quality and quantity of food and beverages consumed by toddlers, there are various methods that can be carried out either by parents themselves or with the assistance of medical professionals. These efforts can be implemented through pharmacological and non-pharmacological approaches. The pharmacological approach includes the administration of vitamins, while the non-pharmacological approach can be done by utilizing traditional medicinal plants, performing massage, or massage therapy (Sudjatmoko, 2011). The issue faced by the partners is the lack of knowledge regarding how to increase toddlers' appetite through *Tui Na* massage therapy. This therapy is believed to help prevent stunting, as toddlers who receive *Tui Na* massage tend to show improved eating patterns.

Keywords: Prevention of Stunting through *Tui Na* Massage

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gagal tumbuh pada anak di bawah usia lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang serta seringnya mengalami infeksi, terutama pada fase 1000 hari pertama kehidupan mulai dari masa kehamilan hingga anak berumur dua tahun. Tanda-tanda stunting biasanya baru terlihat setelah anak mencapai usia dua tahun, yang diukur melalui nilai standar deviasi (z-score) tinggi badan menurut umur. Anak dikategorikan pendek apabila memiliki nilai TB/U kurang dari -2 SD, sedangkan nilai kurang dari -3 SD menunjukkan anak sangat pendek (Kemenkes RI, 2016).

Beragam faktor, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung, dapat memicu terjadinya stunting pada anak balita. Beberapa ciri atau kondisi seperti tingkat sosial, ekonomi, kondisi keluarga, pola pengasuhan, serta pelayanan kesehatan dalam keluarga turut berperan dalam meningkatkan risiko stunting pada balita (Zamzamy, H. Z., 2024).

Indonesia menempati urutan ketiga dengan angka kejadian stunting tertinggi di kawasan Asia Tenggara, setelah Timor Leste dan India, yaitu sebesar 36,4% (Kemenkes, 2018). Selain itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada posisi kelima di dunia sebagai negara dengan jumlah balita stunting terbanyak (Yuzkrina, Z., 2020).

Setiap program memerlukan keterlibatan aktif masyarakat sekitar agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Tingkat partisipasi masyarakat juga menjadi indikator penting untuk menilai apakah program tersebut diterima atau tidak oleh warga setempat (Kuswanto, K., 2023).

Stunting pada balita dapat memengaruhi pertumbuhan fisik serta perkembangan kecerdasan anak. Secara tidak langsung, kondisi ini berdampak pada menurunnya produktivitas, meningkatnya risiko penyakit degeneratif, serta kemungkinan lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah di kemudian hari. Akibat lanjutan tersebut dapat memperburuk kondisi kemiskinan dan berpengaruh terhadap ketahanan pangan keluarga di masa mendatang (Mahadewi, I. G. A, 2021).

Stunting di negara berkembang dipengaruhi oleh faktor genetik serta lingkungan yang kurang mendukung proses tumbuh kembang anak. Salah satu faktor lingkungan yang berperan adalah pendapatan orang tua. Pendapatan yang cukup memungkinkan pemenuhan kebutuhan anak, sedangkan pendapatan rendah membuat keluarga rentan terhadap kekurangan pangan. Kondisi tersebut dapat menghambat pertumbuhan balita dan meningkatkan risiko stunting (Mitra, M., dkk., 2025).

Pijat *Tui Na* diperkirakan dapat membantu mencegah stunting, karena anak yang rutin mendapat pijatan ini berpotensi mengalami peningkatan nafsu dan pola makan (Widianti, S., 2025).

METODE

Metode Pengabdian Masyarakat (IbM) dilakukan dengan metode ceramah, demintrasi dan diskusi, media yang di gunakan leaflet dan alat peraga berupa phantom bayi. Pada awal kegiatan ini adalah persiapan berupa survey terhadap ibu yang mempunyai balita serta kordinasi dan pengurusan ijin dengan pihak terkait yaitu desa, persiapan media konseling dalam sarana prasarana. Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan penyuluhan tentang Pijat

Tui Na metode yang di gunakan tanya jawab serta diskusi dengan media leaflet dan peragaan phatom bayi. Sedangkan kegiatan terakhir yaitu *follow up* pada kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (IbM) ini telah dilaksanakan di Desa Kemiriamba Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang bertempat di Aula Balai Desa Kemiriamba pada hari Rabu, 17 September 2025 dengan jumlah peserta 15 anak. Para peserta adalah ibu yang mempunyai Balita, mereka sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Pijat *Tui Na*.

Kegiatan IbM ini diawali koordinasi dengan Ka. PKK Desa Kemiriamba di bantu kader untuk mengundang ibu yang mempunyai Balita pada tanggal 17 September 2025. Awal pelaksanaan yaitu dengan pendaftaran peserta yang datang, serta diberikan pertanyaan seputar pengetahuan tentang Pijat *Tui Na*.

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang Pijat *Tui Na* pada ibu yang mempunyai Balita, diberikan 5 pertanyaan tentang Pijat *Tui Na*. 40 persen ibu yang mempunyai Balita belum tahu tentang manfaat Pijat *Tui Na*. Penyuluhan tentang Pijat *Tui Na* dilaksanakan selama 60 menit dengan metode ceramah, demontrasi peragaan Pijat *Tui Na* serta diskusi dimana ibu sangat bersemangat mendengarkan dan bertanya tentang Pijat *Tui Na*.

Gambar. Penyuluhan tentang Pijat *Tui Na* pada ibu yang mempunyai Balita.





KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini terbukti mampu menambah wawasan para ibu yang memiliki balita terkait pelaksanaan pijat *Tui Na.* Diharapkan program pengabdian ini dapat dilanjutkan di wilayah lain pada tahun berikutnya agar semakin banyak masyarakat yang memahami manfaat pijat *Tui Na* untuk meningkatkan nafsu makan balita. Selain itu, dibutuhkan kegiatan monitoring, evaluasi, serta pendampingan secara rutin setelah pelaksanaan Program PKM penyuluhan di Desa Kemiriamba Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Brebes. Dengan demikian, program dapat berkesinambungan dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai upaya peningkatan nafsu makan balita melalui pijat *Tui Na.*

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.

Zamzamy, H. Z. (2024). *Risk factors of under-fives stunting in low-income households in Indonesia*. Jurnal Analis (Poltekkes Aceh). 2024.

Yuzkrina, Z., dkk. "Penyuluhan tentang stunting pada balita di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Aceh Besar." *Journal of Sustainable Community Service* 1(1) (2020): 1-8.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Nasional*. Jakarta: Kemenkes, 2018.

Kuswanto, K. (2023). *Structural Model of Community Participation in Rural Development*. Population and Economics, 7(1).

Mahadewi, I. G. A. "A critical review of stunting, risk factors and prevention on toddlers in Indonesia." *International Journal of Applied Science and Sustainable Development*, Vol 3, No 2 (2021).

Mitra, M., dkk. (2025). "Sociodemographic Factors and Parenting Patterns Related to Stunting in Children Under Five in Indonesia". *The Open Public Health Journal*.

Widianti, S., & Murtiningsih. (2025). *Efektivitas Pemberian Pijat Tui Na dalam Meningkatkan Nafsu Makan dan Gizi pada Anak Stunting (Literature Review)*. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, Vol 15(1).