

Akupresure Meningkatkan Nafsu Makan Upaya Pengentasan Stunting Balita 13 – 59 Bulan

Kartika Sari¹, Siti Haryani², Ana Puji Astuti³
^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: kartikasari@unw.ac.id

ABSTRAK

Masa balita menjadi masa pertumbuhan dasar yang berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya, di antaranya adalah perkembangan dalam berbahasa, berkreasi, bersosial dan kecerdasan emosional. Permasalahan gizi yang kurang terpenuhi dapat mempengaruhi perkembangan otak yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kualitas sumber daya manusia. (Nurwijayanti, 2017). Masalah makan pada anak juga dapat diatasi dengan cara non farmakologi antara lain dengan jamu atau minuman herbal, pijat, akupunktur dan akupresur. Akupresur dilakukan dengan penekanan menggunakan jari atau benda tumpul pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dan dapat lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita karena dapat memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan (Wahyu, 2022). Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang stunting, menu makanan yang seimbang dan melatih ibu melakukan akupresure. Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif. Adapun hasil dari kegiatan ini adalah ibu menjadi lebih paham tentang pengertian, penyebab dan ciri-ciri anak stunting, cara menyiapkan menu makanan yang seimbang untuk anak stunting serta ibu mampu untuk melakukan akupresure untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak nya. Kesimpulan penyelenggaraan kegiatan PKM ini sangat efektif dan bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang akupresure bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan sebagai upaya pengentasan stunting balita 13 – 59 bulan.

Kata kunci: Stunting, Akupresure, Nafsu Makan

ABSTRACT

The toddler years are a period of basic growth which influences subsequent development, including development in language, creativity, social and emotional intelligence. Malnutrition problems can affect brain development which ultimately causes a decline in the quality of human resources. (Nurwijayanti, 2017). Eating problems in children can also be overcome by non-pharmacological methods, including herbal medicine or herbal drinks, massage, acupuncture and acupressure. Acupressure is carried out by pressing using fingers or a blunt object on the body's meridian points or energy flow lines so that it is relatively easier and can be more specific for overcoming feeding difficulties in toddlers because it can improve blood circulation in the spleen and digestion (Widowati, 2022). The aim of this activity is to provide health education about stunting, a balanced diet and train mothers to do acupressure. The implementation of this PKM program is carried out using a participatory approach method. The results of this activity are that mothers understand more about the meaning, causes and characteristics of stunted children, how to prepare a balanced diet for stunted children and mothers are able to do acupressure to increase their children's appetite. The conclusion is that holding this PKM activity is very effective and useful in increasing the knowledge and understanding of young women about acupressure which is useful for increasing appetite as an effort to reduce stunting in toddlers 13 - 59 months.

Keywords: Stunting, Acupressure, Appetite

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu masalah yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik pada anak, stunting disebabkan karena anak mengalami kekurangan gizi dalam kurun waktu yang cukup lama. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dialami anak pada usia balita (bawah lima tahun). Gangguan gizi rentan terjadi pada kelompok usia balita. Asupan gizi yang seimbang dibutuhkan anak agar tumbuh sehat dan cerdas, apabila kebutuhan gizi tersebut tidak mencukupi, maka

dampaknya adalah tumbuh kembang anak menjadi tidak optimal. Masalah kurang gizi pada anak masih menjadi masalah signifikan di Indonesia seperti berat badan rendah, anak sangat kurus (*wasting*) dan *stunting*. *Stunting* adalah cerminan kondisi kurang gizi kronis yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak seperti pertumbuhan terhambat, kemampuan kognitif dan mental yang menurun, rentan terhadap penyakit, produktivitas ekonomi rendah dan kualitas hasil reproduksi yang rendah. Dilihat dari angka *wasting* & *stunting*, Indonesia masih menduduki peringkat kelima dan keempat tertinggi dunia (Widowati, 2022)

Kurang terpenuhinya asupan zat gizi pada anak dapat disebabkan karena adanya gangguan perilaku makan, gangguan perilaku makan pada anak antara lain: sulit makan, diet, kelainan sensoris makan, *picky eater* (memilih-milih makanan), psikologis untuk menghindari makanan, sindrom penolakan, pertahanan taktil, *neophobia* dan anoreksia balita. Penelitian di New Zealand menunjukkan bahwa 24% responden memiliki anak yang mengalami kesulitan makan pada usia 2 tahun dan sebesar 18% terjadi sampai usia 4 tahun. Hal ini berdampak terhadap gangguan pertumbuhan dan perkembangan balita, menurunnya daya tahan tubuh, gangguan tidur, gangguan keseimbangan dan koordinasi, anak-anak menjadi agresif, impulsif dan *stunting*. Beberapa penyebab kesulitan makan di antaranya karena hilangnya nafsu makan dan fungsi pencernaan yang terganggu. Hal ini ditandai dengan sulit mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan makanan, memainkan makanan dalam waktu lama, sama sekali tidak mau memasukkan makanan dengan cara menutup rapat mulut dan menepis suapan (L. Magfiroh, 2018)

Penanganan gangguan perilaku makan dengan mengkonsumsi vitamin, mineral dan suplemen gizi yang membantu dalam mengobati atau mencegah defisiensi zat gizi dan merupakan intervensi suportif sementara. Pemberian intervensi secara farmakologis berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan tidak signifikan dalam memperbaiki perilaku makan. Buruknya perilaku makan pada anak disebabkan karena upaya sebagian besar orang tua untuk mengatasi kesulitan makan yang dialami anaknya melalui terapi farmakologis dengan pemberian multivitamin tidak memperhatikan penyebab kesulitan makan tersebut, hal ini dapat memberikan dampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang panjang, upaya alternatif yang saat ini telah digunakan yaitu dengan terapi akupresur.

Sebenarnya, permasalahan *Stunting* ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga di berbagai negara. WHO mengestimasi jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah (*prevalensi*) *Stunting* (balita kerdil) di seluruh dunia sebesar 22 persen atau sebanyak 149,2 juta jiwa pada tahun 2020. Di Indonesia, berdasarkan data *Asian Development Bank*, pada tahun 2022 persentase *Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age* di Indonesia sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut, menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Selanjutnya pada tahun 2022, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka *stunting* Indonesia berhasil turun menjadi 21,6 persen (www.antarane.ws.com). Di RT 01 RW 03 Candirejo pada saat ini masih memiliki 3 balita yang mengalami *stunting*. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai *stunting* dan menu makanan seimbang. Berdasarkan gambaran fenomena tersebut, penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan memfokuskan pada judul “Akupresure meningkatkan nafsu makan sebagai upaya pengentasan *stunting* balita 13 – 59 bulan”

2. PERMASALAHAN MITRA

Adapun permasalahan mitra yang kami dapatkan di RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo pada saat ini masih memiliki 3 balita yang mengalami *stunting*. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai *stunting* dan menu makanan seimbang. Adapun penanganan *stunting* yang biasanya mereka dapatkan dari puskesmas adalah adanya bantuan PMT, susu dan bahan makanan sehari-hari (kudapan). Oleh karena itu tim berinisiatif untuk menangani permasalahan tersebut melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Memberikan pendidikan kesehatan tentang *stunting*
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang menu makanan seimbang
3. Memotivasi ibu untuk melakukan akupresure pada balita

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan yang

akan dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang kemudian dilanjutkan dengan penerapan kebiasaan sehari-hari oleh ibu serta keluarga. Lokasi yang ditetapkan sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat adalah PKK RT 01 RW 03 desa Candirejo, Kec. Ungaran Barat, Kab. Semarang. Kegiatan ini sudah dimulai dari survei daerah sasaran yang telah dilakukan sejak bulan Februari - Agustus 2024.

Sesuai dengan metode pendekatan yang akan dilaksanakan maka langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

Persiapan

Tim melakukan telaah tentang issue yang saat ini sedang terjadi di masyarakat. Dan ditemukan bahwa stunting masih menjadi masalah yang penting di masyarakat terutama mengenai kelangsungan masa depan anak.

Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dilakukan sekitar bulan februari tahun 2024 dan di RT 01 Rw 03 Kelurahan Candirejo ditemukan 3 balita yang dalam kondisi stunting.

Perijinan

Perijinan dilakukan dengan menemui Bapak ketua RT 01 Rw 03 Kelurahan Candirejo. Setelah kami menyampaikan maksud dan tujuan, kami lalu menemui Ibu ketua PKK RT 01 Rw 03 Kelurahan Candirejo dan menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kemudian disepakati kegiatan akan dilakukan awal bulan Mei 2024.

Pelaksanaan

observasi, dalam tahap ini tim pelaksana melakukan apersepsi dengan ibu-ibu yang memiliki balita 13-59 bulan mengenai stunting dan penatalaksanaannya. Kegiatan di lakukan Bersama dengan tim dengan cara tanya jawab ringan mengenai stunting, menu makanan seimbang serta cara untuk meningkatkan nafsu makan balita.



Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu mengenai konsep stunting

Setelah dilakukan apersepsi, pemberian materi pertama mengenai konsep stunting yang mengupas tuntas mengenai pengertian, penyebab, serta ciri-ciri anak yang mengalami stunting.



Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu mengenai menu makanan seimbang untuk balita

Materi Pendidikan Kesehatan berikutnya adalah menu makanan seimbang untuk balita yang menjelaskan tentang macam, komposisi dan cara pengolahan menu yang baik dan seimbang bagi balita.



Mempraktikkan akupresure untuk meningkatkan nafsu makan

Setelah 2 materi awal telah diberikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik akupresure untuk meningkatkan nafsu makan. Praktik dilakukan pada anaknya masing-masing dengan pendampingan dari tim.



Penyusunan laporan akhir

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan melakukan evaluasi pada ibu-ibu PKK dengan cara melakukan diskusi mengenai pemahaman dari materi yang telah disampaikan dan juga beberapa ibu diminta untuk melakukan ulang tehnik akupresure yang telah di praktikkan.

4. PEMBAHASAN

Kelurahan Candirejo merupakan wilayah dimana Universitas Ngudi Waluyo berada, karena wilayahnya yang sangat berdekatan Kelurahan Candirejo merupakan salah satu Kelurahan binaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat selalu dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang muncul dimasyarakat. Kegiatan PKM kali ini ditargetkan para Ibu-ibu PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo terutama yang memiliki balita usia 13 – 59 Bulan..

Persiapan kegiatan pengabdian ini diawali dengan melakukan survey guna analisis situasi dan observasi permasalahan yang dialami mitra. Survey dilakukan pada bulan Februari 2024 di RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, Perjanjian dengan mitra dilakukan oleh tim bertujuan untuk menjalin komunikasi dengan pihak Kelurahan dan ibu-ibu PKK terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan, dan untuk menentukan sasaran dan penyampaian materi program. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 Mei 2024, sasaran kegiatan PKM ini adalah Ibu-ibu PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo.

Tim menyiapkan materi Pendidikan kesehatan dan membuat media informatif kesehatan berupa powerpoint serta leaflet. Tujuan pemberian materi yaitu untuk peningkatan pengetahuan tentang stunting dan menu makanan seimbang serta praktik akupresure untuk meningkatkan nafsu makan. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang dilakukan dan perkenalan dari tim kegiatan PKM kepada ibu-ibu PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo, sebelum pemaparan materi, diadakan apersepsi mengenai materi yang akan disampaikan, kemudian kegiatan dilanjutkan dari tahap pemaparan materi Pendidikan Kesehatan mengenai stunting dan menu makanan seimbang serta praktik akupresure untuk meningkatkan nafsu makan. Setelah pemaparan materi dilakukan diskusi untuk mengulas Kembali materi yang sudah di berikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik akupresure dengan pendampingan dari tim. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2024 di Rumah salah satu ibu PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo, jumlah ibu yang hadir 24 orang.

Masalah /kendala: tidak ditemukan kendala berarti pada kegiatan ini. Pendidikan dapat dengan jelas dipahami oleh para ibu dan akupresure bisa langsung di praktikkan pada anak atau temannya masing-masing.

Evaluasi: evaluasi pada ibu-ibu PKK dengan cara melakukan diskusi mengenai pemahaman dari materi yang telah disampaikan dan juga beberapa ibu diminta untuk melakukan ulang tehnik akupresure yang telah di praktikkan. Hasil kegiatan ini adalah ibu menjadi lebih paham tentang pengertian, penyebab dan ciri-ciri anak stunting, cara menyiapkan menu makanan yang seimbang untuk anak stunting serta ibu mampu untuk melakukan akupresure untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak nya.



Berdasarkan teori Yulitasari (2020) yang menjelaskan bahwa terapi akupresur pada bayi dapat dilakukan oleh orang tua dimanapun pada anaknya sesuai dengan arahan dari petugas kesehatan. Akupresur sendiri memiliki tujuan untuk meningkatkan aktifitas sarafot dengan meningkatkan kapasitas sel reseptor. Terapi akupresur sangat bermanfaat dalam mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Yulitasari, 2020). Terapi akupresur pada bayi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan nafsu makan. Akupresur merupakan tehnik terapi sentuhan dengan menekankan pada titik mediterania. Hal ini didukung oleh penelitian Kamila (2022) yang menyebutkan ada peningkatan nafsu makan pada balita usia 2-3 tahun sesudah dilakukannya pemijatan selama 2 kali dalam seminggu megalami penurunan sisa makanan 43,47% dari skala visual comstock dengan rat penurunan 21,59%. Uji statistik wiloxcon diperoleh hasil p value 0,000 dengan nilai Z -3,408 yang menunjukkan ada pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan nafsu makan bayi (Kamila, 2022). Penelitian lain yang sejalan oleh Sulistyawati (2023) yang menyebutkan ada perubahan nafsu makan pada bayi setelah dilakukan pijat akupresur selama 1 bulan dimana nafsu makan meningkat 10% menjadi 77%. Hal ini berarti terapi akupresur sangat berpengaruh terhadap peningkatan nafsu makan pada anak (Sulistyawati et al., 2023).

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada Ibu-ibu PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Candirejo dengan tema “**Akupresure meningkatkan nafsu makan sebagai upaya pengentasan**

stunting balita 13 – 59 bulan” menyimpulkan bahwa penyelenggaraan kegiatan PKM ini sangat efektif dan bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Ibu-ibu PKK tentang akupresure bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan sebagai upaya pengentasan stunting balita 13 – 59 bulan. Untuk selanjutnya, diharapkan kader, RT dan Bidan Desa dapat memantau dan mendampingi ibu-ibu yang memiliki balita stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik
2. Civitas akademika Ngudi Waluyo mulai dari Rektor sampai dengan Kaprodi yang telah memberikan kesempatan dan juga support demi kelancaran pengabdian masyarakat ini
3. Ibu Ketua PKK dan jajarannya atas ijin dan kesempatan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat selesai tanpa kendala apapun

DAFTAR PUSTAKA

- Kamila, L. (2022). Perbedaan Nafsu Makan Balita Usia 2 – 3 Tahun Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 29–36. <https://doi.org/10.33867/jaia.v7i1.316>
- Maghfiroh, A. L. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di PT Timur Megah Steel. *Amerta Nutrition*, 3(4), 315. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.315-321>
- Nurwijayanti, N. (2017). Hubungan perkembangan bahasa dan status gizi anak di wilayah kerja puskesmas wilayah selatan Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2), 11–21. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/451>
- Sulistyawati, 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
- Wahyu, F., Itsnanisa A, D., Yuniarti, R., Yumna, A., Wakhida, N., Novi, H., Widowati, N., Debriani, A., Masyarakat, J. K., Masyarakat, K., & Jember, U. (2022). Edukasi Pentingnya Pemantauan Status Gizi Anak Melalui Metode Emotional Demonstration (Emo-demo). *Journal of Community Engagement and Empowerment Edukasi Pentingnya*, 4(2), 81–90. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Yulitasari, Y. (2020). *Aplikasi Akupresur Tui Na Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita*. 1–68. <https://repository.unsri.ac.id/12539/>