

## PEMBERDAYAAN ORANG TUA DALAM PEMBERIAN PIJAT TUI NA UNTUK MENGATASI KESULITAN MAKAN PADA BALITA

Meli Deviana<sup>1</sup>, Agi Yulia Ria Dini<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

E-mail: melideviana@umj.ac.id

---

### Article History:

Received: March 12<sup>th</sup>, 2024

Revised: April 2<sup>nd</sup>, 2024

Accepted: April 30<sup>th</sup>, 2024

**Keywords:** *Tui Na Massage, eating problems, toddlers*

### Abstract

*Feeding difficulties experienced by children under five can have a negative impact on the growth and development process. During this time, to be able to overcome eating difficulties in children, parents provide multivitamins without paying attention to the cause. The development of massage techniques began to develop along with the development of science and technology, namely Tui Na massage. The significance of Tui Na massage can be used as a therapeutic approach in dealing with feeding difficulties in toddlers, it is proven to have a positive impact on children's well-being. Through touch and special techniques, Tui Na massage can relieve stress, stimulate the digestive system, and improve the emotional connection between parents and children. The collaboration between Tui Na massage and the positive role of parents can form a holistic approach that can contribute to the handling of eating difficulties in children. This community service activity aims to increase appetite in toddlers aged 1 to 5 years through Tui Na massage. The method used is empowering parents by giving Tui Na Massage at Posyandu Flamboyan, Dumeling Village, Wanasari District, Brebes Regency. The instruments used were dolls as props and baby oil. The results of community service, the target welcomed this activity well, the target could independently provide Tui Na massage to children easily without obstacles.*

### Abstract

Kondisi sulit makan yang dialami balita memberikan dampak buruk bagi proses pertumbuhan dan perkembangan. Selama ini, untuk mengatasi kesulitan makan pada anak, orang tua memberikan multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Teknik pijat mulai berkembang seiring berkembangnya ilmu dan teknologi, yakni pijat Tui Na. Signifikansi pijat Tui Na dapat digunakan sebagai pendekatan terapeutik dalam menangani kesulitan makan pada balita, terbukti berdampak positif terhadap kesejahteraan anak. Melalui sentuhan dan teknik-teknik khusus, pijat Tui Na dapat meredakan stress, merangsang sistem pencernaan, dan meningkatkan hubungan emosional antara orang tua dan anak. Adanya kolaborasi antara pijat Tui Na dan peran

**Kata Kunci:** Pijat *Tui Na*, Masalah Makan, Balita

positif orang tua dapat membentuk pendekatan holistik yang dapat memberikan kontribusi terhadap penanganan kesulitan makan pada anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan pada balita usia 1 s.d 5 tahun melalui pijat Tui Na. Metode yang dilakukan adalah pemberdayaan orangtua dengan cara memberikan pijat Tui Na di Posyandu Flamboyan Desa Dumeling Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Instrumen yang digunakan adalah boneka sebagai alat peraga dan *baby oil*. Hasil pengabdian masyarakat, sasaran menyambut kegiatan ini dengan baik, sasaran dapat secara mandiri memberikan pijat Tui Na pada anak dengan mudah tanpa kendala.

---

## **Pendahuluan**

Kondisi sulit makan merupakan suatu masalah dalam pemberian makanan sebagai upaya memenuhi asupan gizi pada anak dan balita. Mayoritas kondisi sulit makan yang dialami pada balita dan anak berkaitan dengan gangguan tumbuh kembang, sedangkan kondisi sulit makan pada anak dan balita disertai dengan gangguan tumbuh kembang. Kondisi gangguan makan pada anak harus segera mungkin ditangani dikarenakan dapat memberikan dampak negatif pada tubuh anak seperti malnutrisi, dehidrasi, berat badan rendah, gangguan elektrolit, gangguan perkembangan motorik kasar dan halus, gangguan kecemasan, dan dapat terjadi pada keadaan yang lebih potensial yaitu menjadi kondisi yang mengancam proses tumbuh kembang anak dan balita (Deaton dkk, 2017).

Keinginan makan yang positif pada anak perlu di bentuk dan dikenalkan sejak dini sehingga mengurangi gangguan kesulitan makan baik pada anak maupun balita. Balita dengan pola makan yang terganggu akan memberikan dampak terhadap kesehatan dan proses tumbuh kembang anak dan balita sehingga pada usia balita akan lebih rentan dan mudah terserang penyakit. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi sulit makan tersebut adalah dengan memberikan terapi pijat pada anak dan balita. Pijat pada anak dan balita dengan kondisi sulit makan berbeda dengan teknik pijat biasa. Pelaksanaan pijat dilaksanakan dengan memberikan terapi pijat Tui Na.

Peran orang tua sangat penting untuk mengatasi kondisi sulit makan atau picky eater baik pada anak dan balita. Salah satu upaya untuk mencegah kondisi sulit makan tersebut adalah dengan memberikan terapi pijat pada anak dan balita. Pijat pada anak dan balita dengan kondisi sulit makan berbeda dengan teknik pijat biasa. Pelaksanaan pijat dilaksanakan dengan memberikan terapi pijat Tui Na. Pijat Tui Na merupakan terapi pijat sentuh yang diberikan secara langsung pada bagian tubuh yang dipijat yang bertujuan memberikan kenyamanan pada anak dan balita. Pijat secara langsung yang dilakukan oleh seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bagi anak dan balita yang harus dipenuhi oleh orang tua khususnya dari seorang ibu (Esmara et al., 2018; Lak lak nazat., 2018).

Pijat tui na efektif dalam meningkatkan berat badan pada balita. Balita yang diberikan pijat tui na akan mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan yang tidak dilakukan

pijat tui na. Setelah dilakukan pijat tui na secara disiplin nafsu makan pada balita akan meningkat. Nafsu makan yang menurun pada balita disebabkan karena gangguan pencernaan serta fungsi limpa. Hal ini menyebabkan makanan yang masuk ke dalam perut balita tidak segera dicerna yang dapat mengakibatkan stagnasi makanan dalam saluran pencernaan. Masalah orang tua yang sering dialami saat ini adalah balita sering muntah, mual jika disuapi dan perut terasa penuh sehingga mengurangi nafsu makan. Pijat tui na akan memperlancar peredaran darah ke limpa dan pencernaan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada balita (Kursani et al., 2020; Pratami et al., 2020).

Di tengah dinamika kehidupan modern saat ini, peran orang tua sebagai seorang pengasuh dan pelaku utama pijat Tui Na pada anak-anak di Indonesia menjadi esensial. Kelembutan dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang tua kepada anak melalui pijat Tui Na mencerminkan nilai-nilai luhur dan budaya, di mana kesejahteraan keluarga diutamakan. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan pijat Tui Na oleh orang tua kepada anak tidak hanya menjadi solusi untuk mengatasi kesulitan makan anak, tetapi juga menjadi bagian dari warisan budaya yang diperkaya oleh perhatian dan kelembutan dalam mendukung tumbuh kembang bagi generasi penerus bangsa (Sarah, 2015).

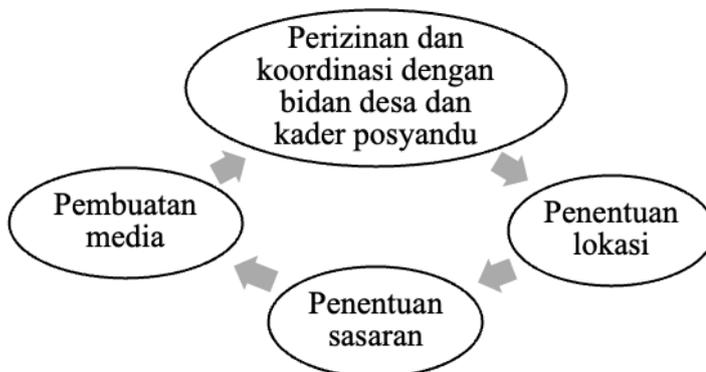
Pendekatan terapeutik pijat Tui Na dalam mengatasi kesulitan makan pada anak merupakan cara yang efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita. Selain itu, pijat Tui Na memberikan gambaran mengenai pentingnya peran orang tua dalam merawat kesehatan buah hati. Dalam konteks bangsa Indonesia, pemahaman akan nilai-nilai keluarga dan kebersamaan menjadi fondasi utama dalam memastikan kesejahteraan anak-anak. Pijat Tui Na merupakan metode tradisional yang menekankan sentuhan dan perawatan holistik, hal ini dapat menjadi sarana yang sesuai dengan budaya Indonesia yaitu untuk meningkatkan pola makan anak-anak di Indonesia (Asih, 2018).

Pijat tui na efektif dalam menurunkan picky eater. Setelah dilakukan pijat tui na balita akan menjadi rileks dan dapat beristirahat dengan efektif dan nyaman, sehingga ketika balita terbangun akan membawa energi yang cukup untuk melakukan aktivitas, dengan melakukan banyak aktivitas balita menjadi cepat lapar, sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga dapat menambah peningkatan aktivitas saraf vagus (system syaraf otak yang bekerja untuk leher, dada sampai rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke dalam saluran cerna. Dengan begitu, balita akan lebih cepat merasa lapar karena pencernaannya yang semakin lancar (Kursani et al., 2020).

## **Metode**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan simulasi pijat Tui Na. Populasi atau sasaran dalam pengabdian ini adalah semua ibu balita di Posyandu Flamboyan Desa Dumeling Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes dengan total sampling. Evaluasi menggunakan kuisioner tentang pemahaman sasaran tentang pijat Tui Na. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni :

1. Tahap persiapan, Tahap persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi :



*Gambar 1. Tahapan Persiapan*

2. Tahap pelaksanaan, Tahap pelaksanaan yang dilakukan di dalam program ini meliputi :



*Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan*

Pijat tuina dilaksanakan dengan beberapa langkah sebagai berikut :

Langkah 1 : Langkah ini untuk memperkuat pencernaan dan limpa anak. Tekuk ibu jari anak, pijat lembut sisi samping luar dari pangkal sampai ujung ibu jari. Ulangi 100 hingga 300 kali.

Langkah 2 : Langkah ini untuk mengurai makanan dan menstimulasi sistem pencernaan. Tekan melingkar di pangkal ibu jari dan ulangi 100-300 kali.

Langkah 3 : Ini untuk memperlancar sirkulasi darah dan keseimbangan 5 organ tubuh. Gosok bagian tengah telapak tangan anak, kira-kira 2/3 bagiannya, ulangi 100-300 kali

Langkah 4 : Berikutnya, tekan buku jari pertama anak (bagian bawah) dengan ujung jari Ibu. Lakukan pada jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan jari kelingking. Ulangi 3-5 kali. Berikutnya, tekan melingkar area yang sama 30-50 kali untuk setiap jari tadi. Langkah ini untuk menghilangkan akumulasi makanan di pencernaan anak.

Langkah 5 : Mintalah anak berbaring. Tekan melingkar di bagian atas pusar dengan telapak tangan Ibu searah jarum jam sebanyak 100-300 kali. Ini baik untuk melancarkan pencernaan.

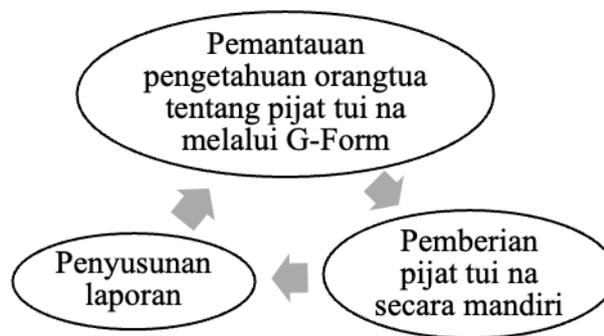
Langkah 6 : Berikutnya, letakkan ibu jari di bawah tulang rusuk anak. Lalu tekan melebar hingga ke kanan kiri perut. Ulangi 100-300 kali. Fungsi langkah ini adalah untuk memperkuat fungsi limpa dan lambung anak.

Langkah 7 : Tekan melingkar titik luar lutut sekitar 2 jari dari tempurung lutut ke bawah 50-100 kali. Gerakan ini bantu mengharmoniskan gerakan lambung, usus dan sistem pencernaan anak.

Langkah 8 : Minta anak berbalik, untuk pijat punggung anak. Pijat punggung anak dengan nyaman dan tekan ringan melingkar di sepanjang tulang punggung dari atas ke bawah sebanyak 3 kali.

Selanjutnya, cubit lembut kulit di sisi kiri kanan tulang ekor sampai ke leher dan ulangi 3-5 kali. Ini bermanfaat untuk menguatkan tulang punggung dan meningkatkan nafsu makan anak.

3. Tahap evaluasi, Tahap evaluasi yang dilakukan di dalam program ini meliputi :



*Gambar 3. Tahapan Evaluasi*

4. Tahap pelaporan

Laporan kegiatan disusun sebagai laporan berdasarkan proses kegiatan yang dilakukan dimana hasil dikembalikan kepada nakes dan bidan setempat untuk ditindaklanjuti dan pemantauan berkala.

## Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pemberian Penyuluhan dan Simulasi pijat Tui Na sebagai upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada balita dilaksanakan secara tatap muka di Posyandu Flamboyan Desa Dumeling Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 03 September 2022. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dan simulasi tentang pentingnya pemberian pijat Tui Na pada balita dengan tujuan mengatasi kesulitan makan pada balita. Pada kesempatan ini tim pengabdian melaksanakan tiga tahapan yaitu pertama melakukan pemaparan materi tentang pemberian pijat Tui Na untuk mengatasi kesulitan makan pada balita. Kedua, melakukan simulasi pemberian pijat Tui Napada balita. Ketiga, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan para peserta.

Kegiatan yang dilakukan berlangsung menyenangkan, serta peserta memiliki antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan, dan di akhir sesi ibu-ibu balita mampu melakukan secara mandiri rangkaian teknik pemberian pijat Tui Na yang dapat dilakukan dirumah. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan pada sesi diskusi banyak

pertanyaan yang diberikan oleh peserta ibu balita tentang teknik melakukan pijat Tui Na, dikarenakan masih banyak dari peserta yang belum pernah mendengar tentang upaya non farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan nafsu makan pada anak selain dengan vitamin.

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan dan simulasi pemberian pijat Tui Na ini sangat diterima oleh peserta yang ditandai dengan semangat dan antusias semua peserta. Pada saat dilakukan evaluasi peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan oleh bidan. Antusiasme peserta dalam kegiatan penyuluhan dan simulasi pijat Tui Na ditunjukkan dengan hasil pre tes dan post test kegiatan ini mengalami kenaikan hasil dalam tabel 1. Tingkat Pengetahuan para peserta ibu balita tentang pemberian pijat Tui Na dalam mengatasi kesulitan makan pada balita meningkat antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan simulasi pijat Tui Na. Para peserta dapat mempraktikkan pijat Tui Na yang sudah disimulasikan oleh bidan, dan peserta juga berkomitmen untuk dapat memberikan pijat Tui Na kepada balita dan lebih memperhatikan tumbuh kembang anak-anaknya.



*Gambar 4.* Penyuluhan Tentang Pemberian Pijat Tui Na



*Gambar 5. Sesi Praktik Pemberian Pijat Tui Na*

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan ibu balita tentang pemberian pijat Tui Na dalam mengatasi kesulitan makan pada balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan simulasi Pijat Tui Na.

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	Persentase (%)	n	Persentase(%)
Baik	6	24	20	80
Cukup	7	28	3	12
Kurang	12	48	2	8
	25	100	25	100

Dari tabel 1 diatas diketahui tingkat pengetahuan peserta ibu balita semakin baik, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah pengetahuan baik yang meingkat antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan simulasi pijat Tui Na.

## Diskusi

Setiap orang tua menginginkan anaknya tumbuh dengan normal. Pertumbuhan yaitu berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu yang bisa diukur. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak sangat bergantung pada pemenuhan nutrisi. Kondisi sulit makan merupakan suatu masalah dalam pemberian makanan sebagai upaya memenuhi asupan gizi pada anak dan balita. Kondisi sulit makan yang dialami pada balita dan anak berkaitan dengan gangguan tumbuh kembang, Kondisi sulit makan pada balita dapat menyebabkan dampak negatif pada tumbuh kembang seperti daya tahan tubuh menurun, malnutrisi, dehidrasi, berat badan rendah, gangguan elektrolit, gangguan perkembangan motorik kasar dan halus, gangguan kecemasan, dan gangguan keseimbangan dan koordinasi (Munjidah, 2018).

Keinginan makan yang positif pada anak perlu di bentuk dan dikenalkan sejak dini sehingga mengurangi gangguan kesulitan makan baik pada anak maupun balita. Balita dengan pola makan yang terganggu akan memberikan dampak terhadap kesehatan dan proses tumbuh kembang anak dan balita sehingga pada usia balita akan lebih rentan dan mudah terserang penyakit. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi sulit makan tersebut adalah dengan memberikan terapi pijat pada anak dan balita. Pijat pada anak dan balita dengan kondisi sulit makan berbeda dengan teknik pijat biasa. Pelaksanaan pijat dilaksanakan dengan memberikan terapi pijat Tui Na.

Pijat Tui Na memiliki manfaat untuk mengatasi masalah kesulitan nafsu makan pada anak. Pijat Tui Na merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan mobilitas tubuh dengan meingkatkan sirkulasi darah sehingga memberikan efek bagi tubuh untuk menerima lebih banyak nutrisi. Pijat Tui Na membuat serkulasi limfa dan saluran pencernaan lebih seimbang sehingga nafsu makan pada balita akan meningkat

(Ratnaningsih dkk, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada balita dan anak yang diberikan pijat Tui Na di Kota Surabaya menunjukkan bahwa pijat Tui Na memiliki pengaruh positif terhadap kesulitan makan pada balita, anak yang sering diberikan pijat Tui Na maka kesulitan makan dapat teratasi (Munjidah, 2018). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Kota Semarang dengan pemberian pijat Tui Na selama 6 hari secara berturut-turut menunjukkan setelah dilakukan pijat Tui Na nafsu makan pada balita meningkat, suara bising usus menurun, dan frekuensi makan pada balita meningkat (Affanin dkk, 2023).

Melihat dari pentingnya pemberdayaan orang tua terutama pada pemberian pijat Tui Na untuk mengatasi kesulitan makan pada balita serta banyaknya manfaat dari pemberian pijat Tui Na, maka kami memberikan penyuluhan terkait pemberdayaan orang tua dalam pemberian pijat Tui Na dalam mengatasi kesulitan makan pada balita pada peserta posyandu flamboyan sebagai upaya agar ibu lebih memahami pentingnya pijat Tui Na bagi tumbuh kembang bayi dan mampu berkomitmen untuk secara rutin melakukan pemeriksaan dan pengecekan tumbuh kembang anaknya di posyandu serta bersama-sama mengupayakan pijat Tui Na pada anaknya secara mandiri di rumah.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pemberian penyuluhan pijat Tui Na guna mengatasi kesulitan makan pada balita dan memberikan kemampuan pada ibu untuk dapat melakukan pijat Tui Na secara mandiri di rumah. Peserta menunjukkan antusias dengan aktif bertanya dan mempraktikkan serta menceritakan pengalaman mereka menjadi orang tua. Antusias peserta ini dapat menggambarkan sikap positif peserta terhadap informasi yang diberikan serta ketertarikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Wanasari dan Posyandu Flamboyan atas izin dan kerjasama bidan maupun kader untuk ikut terlibat dalam kegiatan pemberian penyuluhan pijat Tui Na guna meningkatkan nafsu makan pada anak dan balita.

## **Daftar Referensi**

- Affanin, A., Erna, S., Mariyam, M. (2023). Penerapan Pijat Tui Na Untuk Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 23-25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11142>.
- Asih, Y., & Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang, J. (2018). Pijat Tuna Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. In *Jurnal Keperawatan: Vol. XIV* (Issue 1).

- Deaton, Angus. (2017). *Accupressure and Tired Massage*. Research Program Development Studies; Princeton University.
- Domili, I., Tangio, Z. N., Arbie, F. Y., Anasiru, M. A., Labatjo, R., & Hadi, N. S. (2021). Pola Asuh Pengetahuan Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(Khusus), 23. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7ikhusus.387>.
- Esmara, Hendra. (2018). *Pijat, Akupressure, Usapan Jari Untuk Meningkatkan Motorik Kasar*. Jakarta : PT Gramedia.
- Kursani, E., Purba, C. V. G., & Marlina, H. (2020). Efektivitas pijat Tuina terhadap Picky Eater pada balita usia 6-59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(2), 65–71.
- Lak Lak Nazat. (2018). Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pressure Massage Counter. *Jurnal Studi Pemuda*, 7(2).
- Munjidah, A. (2018). Efektivitas Pijat Tui Na Dlam Mengatasi Kesulitan Mkan Pada Balita di RW 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 193-199.
- Pitchard, S., *Tui Na : a Manual of Chinnese Massage Therapy*, English 2015.
- Prastiwi, M. H. (2019). Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.162>.
- Pratami, B. N., Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita di Pmb “R” Cipacing Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 179–186. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.237>.
- Ratnaningsih, E., Herliana, R., Inez, F.A. (2023). Pelatihan Pijat Tui Na Sebagai Strategi dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita di Padukuhan Setan, Kabupaten Sleman. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 352-362.
- Setiawati, S., Yani, E. R., & Rachmawati, M. (2020). Hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita 1-3 tahun. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 88–95. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1903>.
- Wijayanti, T., & Sulistiani, A. (2019). Efektifitas Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 1 – 2 tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.280>.