
**PENCEGAHAN PICKY EATER MELALUI TUI NA MASSAGE PADA BALITA DI
DESA CANDIMULYO JOMBANG**

Lusianah Meinawati¹, Ratna Dewi Permatasari²

^{1,2}Fakultas Vokasi Program Studi D3 Kebidanan, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang
Lusianah Meinawati, lusianameinawati@gmail.com (081249302222)

Abstrak

Kondisi sulit makan pada anak balita usia 1 sampai dengan 5 tahun dapat memberikan dampak buruk bagi proses pertumbuhan dan perkembangan. Selama ini, untuk mengatasi kesulitan makan pada anak orang tua multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Perkembangan teknik pijat mulai berkembang seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi, yakni pijat Tui Na. Penyebab umum kesulitan makan pada bayi diantaranya adalah daya tahan tubuh menurun, gangguan tidur, gangguan keseimbangan dan koordinasi, juga anak menjadi agresif, impulsif dan stunting. Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan *micronutrien* lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal / jamu, pijat salah satunya *Tui Na Massage*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan pada balita usia 1 s.d 5 tahun melalui *Tui Na massage*. Metode yang dilakukan adalah dengan cara pelaksanaan Tui Na Massage di Desa Candimulyo Kec. Jombang Kab. Jombang dan wawancara mendalam (*deep interview*) terhadap ibu balita. Dari hasil pemantauan berat badan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa berat badan balita setelah diberikan treatment Tui Na massage, sebagian besar balita mengalami peningkatan berat badan yaitu sebanyak 7 balita (70%). Dari hasil survey tersebut menunjukkan bahwa pemberian treatment *Tui Na massage* dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam peningkatan berat badan balita melalui bertambahnya nafsu makan bayi setelah diberikan treatment *Tui Na massage*.

Kata kunci: *Tui Na Massage*; *Picky Eater*; Balita.

Abstract

Difficulty eating conditions in toddlers aged 1 to 5 years can have a negative impact on the process of growth and development. So far, to overcome eating difficulties in children, parents take multivitamins without regard to the cause. The development of massage techniques began to develop along with the development of science and technology, namely Tui Na massage. Common causes of feeding difficulties in infants include decreased body resistance, sleep disturbances, balance and coordination disorders, as well as children becoming aggressive, impulsive and stunting. Pharmacological efforts include the provision of multivitamins and other micronutrients. While non-pharmacological, among others, through herbal drinks / herbal medicine, massage one of which is Tui Na Massage. This community service activity aims to increase appetite in toddlers aged 1 to 5 years through Tui Na massage. The method used is by implementing Tui Na Massage in Candimulyo Village, Kec. Jombang Regency. Jombang and deep interviews with community respondents. From the results of weight monitoring in community service activities, it was found that the weight of toddlers after being given Tui Na massage treatment, most toddlers experienced an increase in body weight, namely as many as 7 toddlers (70%). The survey results indicate that the provision of Tui Na massage treatment can be used as an effort to increase toddler's weight by increasing the baby's appetite after being given Tui Na massage treatment.

Keywords: *Tui Na Massage*; *Picky Eater*; *Toddler*.

PENDAHULUAN

Picky eater atau yang lebih familiar kita sebut kondisi sulit makan merupakan masalah dalam pemberian makanan dalam upaya memenuhi asupan gizi pada anak dan balita. Mayoritas kondisi sulit makan 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 ditangani dikarenakan dapat memberikan dampak negatif pada tubuh seperti malnutrisi, dehidrasi, berat badan rendah, gangguan elektrolit, gangguan perkembangan motorik kasar dan halus, gangguan kecemasan, dan pada keadaan yang lebih potensial dapat menjadi kondisi yang mengancam proses tumbuh kembang anak dan balita.¹

Keinginan makan yang positif perlu di bentuk dan dikenalkan sejak dini sehingga mengurangi gangguan kesulitan makan baik pada anak maupun balita. Balita dengan pola makan yang terganggu akan berdampak terhadap kesehatan dan proses tumbuh kembang anak dan balita sehingga pada usia balita akan lebih rentan dan mudah terserang penyakit. 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*.

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 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 anak dan balita yang harus dipenuhi oleh orang tua khususnya ibu.³

JURNAL ABDI MEDIKA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

Penelitian dalam beberapa tahun di beberapa daerah di Indonesia, dapat diketahui angka kejadian kondisi sulit makan pada anak termasuk tinggi. Data 2020 menunjukkan 78% dari 4.098 balita di Jawa Timur mengalami kondisin sulit makan. Penelitian lain di Jawa Tengah menggambarkan prevalensi kondisi sulit makan pada anak-anak yang normal secara fisik berdasarkan laporan data profil Dinas Kesehatan Provinsi menunjukkan anak yang mengalami kondisi sulit makan dalam pemberian makan adalah 40-70%. Sekitar 45% anak normal dan 39% anak yang memiliki gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dikarenakan mengalami kesulitan makan. Disamping itu, didapatkan 2-3 % bayi dengan kesulitan makan serius berkaitan dengan gangguan pertumbuhan.^{2,3}

Laporan Kesga Sub Bagian Gizi Kabupaten Jombang, hasil observasi di Wilayah Puskesmas Tambak Rejo Kabupaten Jombang menunjukkan 70% dari 494 anak yang diteliti 30% terdiagnosis mengalami masalah makan. Hasil observasi menunjukkan hasil anak prasekolah usia 5- 7 tahun di Wilayah Kecamatan Jombang, didapatkan prevalensi kesulitan makan sebesar 37,6% dan 56,7% di antaranya menderita malnutrisi ringan sampai berat, 80,2% dari subjek observer telah menderita kesulitan makan lebih dari 6 bulan.⁵

Gejala kesulitan makan dijumpai pada usia anak sebesar 25%, jumlah tersebut akan meningkat sekitar 40-70% pada anak. Hal ini juga yang sering membuat masalah tersendiri bagi orang tua. Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usi 1-3 tahun yang disebut juga usia *food jag*, yaitu anak hanya makan pada makanan yang disukai atau bahkan sulit makan, seringkali hal ini dianggap wajar namun keadaan sulit makan yang berkepanjangan akan menimbulkan masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak.⁶

Gangguan fungsi limpa dan pencernaan menjadi penyebab paling dominan pada anak dengan kesulitan makan. Gangguan fungsi saluran cerna kronis seperti alergi makanan, intoleransi makanan, penyakit *coeliac*. Reaksi simpang makanan tersebut tampaknya sebagai penyebab utama gangguan-gangguan tersebut. Hal ini bisa dilihat dengan timbulnya permasalahan kesulitan makan.⁴ Beberapa indikator tanda kesulitan makan pada balita yakni: kesulitan mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut, memainkan makanan atau makan berlama-lama, sama sekali tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup rapat mulut, memuntahkan atau

JURNAL ABDI MEDIKA

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

menumpahkan makanan, menepis suapan, tidak menyukai banyak variasi makanan, dan kebiasaan makan yang tidak biasa.⁵

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan micronutrien lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal / jamu, pijat, *akupresur*, dan akupunktur. Pijat dan akupresur merupakan metode yang sudah lama ada, namun sangat jarang dilakukan dalam memberikan asuhan pada balita, di masyarakat anak hanya mendapatkan pijat saat baru lahir sampai usia 40 hari atau jika ada masalah otot lainnya.⁴

Saat ini kebanyakan orang tua mengatasi kesulitan makan anak sebatas pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama. Dewasa ini telah dikembangkan dari tehnik pijat bayi, yakni pijat *Tui Na*. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu. Pijat *Tui Na* ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur.⁶

Akupresur memiliki sistem dan titik terapi yang cukup banyak, sehingga jika akupresur harus dilakukan di keseluruhan titik maka metode ini akan cukup sulit dilaksanakan oleh bidan ataupun keluarga pasien sebagai asuhan rutin pada anak balita, padahal pada dasarnya setiap titik pada metode akupresur memiliki fungsi tertentu sesuai kebutuhan fisik klien, sehingga akupresur dapat menjadi sangat mudah untuk dilakukan jika terpusat pada titik terkait yang sesuai dengan kebutuhan saja, misalnya pada Pijat *Tui Na* ini yang terbatas pada titik meridian tangan, kaki, perut dan punggung. Ketentuan pijat ini yakni 1 set terapi sama dengan 1 x protokol terapi per hari, selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari dan pijat salah satu sisi tangan saja, tidak perlu kedua sisi, jangan paksa anak makan karena akan menimbulkan trauma psikologis. berikan asupan makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi.⁵

JURNAL ABDI MEDIKA **Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai balita usia 1 s.d 5 tahun yang tinggal di desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Jenis luaran yang akan dihasilkan dari pengabdian masyarakat tentang pencegahan *picky eater* (sulit makan) melalui pijat Tui Na adalah dalam bentuk Jurnal yang akan dipublikasikan pada Jurnal ITSIKes Insan Cendekia Medika Jombang

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama adalah dengan cara memberikan pijat *Tui Na* kepada 10 anak balita usia 1 s.d 5 tahun di posyandu balita desa Candimulyo. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 bulan pada bulan oktober 2020. Pijat Tui Na dilakukan oleh tim dosen pengabdian kepada masyarakat bersama mahasiswa yang telah mendapatkan pelatihan pijat bayi dan anak. Pijat Tui Na diberikan kepada 10 balita yang mengalami sulit makan. Terapi pijat dilaksanakan mulai tanggal 5 s.d 10 oktober 2020 kemudian dilakukan observasi selama 3 minggu terhadap perubahan kondisi makan balita dan peningkatan berat badan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi peningkatan berat badan balita sebelum dan sesudah diberikan *Tui Na Massage* di posyandu mawar

No	Treatment	Jumlah	Median
1	<i>Pre Tui Na Massage</i>	10	20
2	<i>Post Tui Na Massage</i>	10	20,7

Sumber: Data Primer, 2020.

Berdasarkan tabel 1 Distribusi peningkatan berat badan balita setelah diberikan *Tui Na massage* di posyandu mawar didapatkan bahwa berat badan balita setelah diberikan treatment *Tui Na Massage*, sebagian besar balita mengalami peningkatan berat badan sebesar 700 gram. Dari hasil survey tersebut menunjukkan bahwa pemberian treatment *Tui Na Massage* dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam peningkatan berat badan balita, melalui bertambahnya nafsu makan bayi setelah diberikan treatment *Tui Na Massage*.

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita terjadi dengan begitu cepat sehingga membutuhkan kalori dengan jumlah yang cukup. Balita memerlukan zat gizi baik mikro maupun makro yang digunakan untuk proses optimalisasi tumbuh kembang sempurna.

JURNAL ABDI MEDIKA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

Pemenuhan zat gizi harus diimbangi dengan penyerapan tubuh yang optimal, dan salah satu upaya yang dapat menstimulasi penyerapan zat gizi dalam tubuh melalui intervensi pijat.⁸

Balita usia 1 s.d 5 tahun ketika belum dikenalkan dengan berbagai menu makanan maka akan mengalami kondisi sulit makan. Kondisi sulit makan terjadi dikarenakan pertambahan usia anak dan bertambahnya aktivitas mereka seperti bermain dan berlari, sehingga mereka kadang menjadi malas untuk makan. Judarwanto, (2016) menyatakan melaksanakan pijat pijat pada balita merupakan perilaku sehat yang sangat besar kontribusinya dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Sebagai upaya bentuk terapi sentuh, melakukan pijat balita secara rutin akan memberikan rasa nyaman, rileks, melancarkan peredaran darah sehingga dapat memaksimalkan fungsi organ seperti organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan.⁸

Pijat *Tui Na* jika dilaksanakan secara teratur dapat menyebabkan balita menjadi lebih nyaman dan lebih tenang sehingga fase beristirahat bisa lebih efektif maka disaat bayi terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, balita menjadi cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat peningkatan nafsu makan ini juga ditambahkan dengan peningkatan aktivitas nervus vagus (system syaraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, balita lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar.⁸

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak balita usia 1 s.d 5 tahun merupakan fase golden periode dimana pada fase itu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mereka tertarik untuk memenuhi banyak hal dengan rasa ingin tahunya, sehingga sibuk mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya. Menurut Wardlaw dan Hampl (2007), karena kesibukan mengeksplorasi lingkungannya terkadang mengalihkan anak dari makanannya. Selain itu anak juga memiliki rasa curiga jika disediakan makanan yang baru dikenalnya karena memiliki indra pengecap yang lebih sensitif dibandingkan orang dewasa, akibatnya hanya menyukai jenis makanan tertentu yang berganti-ganti selama kurun waktu tertentu.⁸

Pijat *Tui Na* bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan pada anak dan balita dengan tehnik pemijatan melalui usapan halus (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk

JURNAL ABDI MEDIKA

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

(*tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu pada bagian tubuh sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh. Teknik pemijatan yang dikembangkan melalui memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kondisi kesulitan makan pada bayi dan balita sehingga dapat memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui teknik pijat modifikasi ini dimana tumpuan teknik menggunakan teknik penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energy sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupuntur⁸



Gambar 1. Proses *Tui Na Massage*



Gambar 2 Tehnik Usapan Halus

SIMPULAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pendekatan pada mitra, identifikasi permasalahan sasaran, deteksi masalah sasaran, pemberian pendidikan kesehatan, dan melakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi terhadap kegiatan berjalan sangat lancar. Seluruh

JURNAL ABDI MEDIKA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang, Email: jurnalabdimedika@gmail.com
E-ISSN : 2827-8410 | P-ISSN : 2828-1454

pihak mendukung terlaksananya kegiatan ini. Terbentuk luaran yaitu meningkatnya pengetahuan ibu yang mempunyai balita untuk melakukan *Tui Na Massage*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Deaton, Angus. Accupressure and Tired Massage. Research Program Development Studies; Princeton University; January 2017.
2. Dewanto. Teknik Akupuntur Pada Anak; Jakarta; Alfabeta; 2016.
3. Esmara, Hendra. Pijat, Akupressure, Usapan Jari Untuk Meningkatkan Motorik Kasar; Jakarta; PT Gramedia; 2018 Lak Lak Nazat. Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pressure Massage Counter; Jurnal Studi Pemuda, Vo. 7 No.2; 2018.
4. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang; 2020.
5. Rahmad Solling, Nurhadi. Pemberdayaan Ibu – Ibu Dalam Melaksanakan Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Anak Usia Dini; Jurnal Dedikasi Masyarakat Vol. 2 No. 1 Edisi Oktober; 2018
6. Tjokrowinoto, Moeljarto, Prof Dr. MPA. Efektivitas Accupressure; Yogyakarta; Tiara Wacana; 1996
7. Utami, Roesli. Pedoman Pijat
8. Bayi Edisi V. Yogyakarta. Puspa Swara; 2015.