

## PEMBERDAYAAN IBU DALAM MELAKUKAN PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA ANAK USIA 1-5 TAHUN

Ryskina Fatimah Siregar<sup>1</sup>, Intan Sari<sup>2</sup>, Khadizah Syahputri<sup>3</sup>, Lestari Gulo<sup>4</sup>,  
Lismawarni Zai<sup>5</sup>

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: ryskinafatimah05@gmail.com

### ABSTRAK

Akupresur merupakan sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital atau Chi guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginannya untuk makan selain rasa lapar. Tujuan pemberdayaan masyarakat ini untuk memberdayakan ibu dalam melakukan pemberian terapi akupresur pada anak usia 1-5 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pemberdayaan/edukasi. Memberikan materi berupa pengertian dari terapi akupresur, manfaat terapi akupresur, dan cara melakukan terapi akupresur. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pemberdayaan dan diskusi pada ibu di Kelurahan Tanjung Gusta mengetahui terapi akupresur pada anak usia 1-5 tahun.

Kata Kunci: Terapi akupresur, Nafsu makan, Berusia 1-5 tahun

### ABSTRACT

*Acupressure is a system of treatment by pressing certain points on the body (meridians) to obtain an excitatory effect on vital energy or Chi in order to obtain healing from an illness or to improve the quality of health. Appetite is a condition that encourages a person to satisfy his desire to eat in addition to hunger. The purpose of this community empowerment is to empower mothers in providing acupressure therapy for children aged 1-5 years. The methods used in the activities of a series of stages include empowerment/education. Providing material in the form of understanding acupressure therapy, the benefits of acupressure therapy, and how to perform acupressure therapy. The results achieved after participating in empowerment and discussion on mothers in Tanjung Gusta Village know acupressure therapy for children aged 1-5 years.*

*Keywords: Acupressure therapy, Appetite, 1-5 years old*

### PENDAHULUAN

Status gizi balita dan perihal tumbuh kembang pada balita menjadi hal penting yang harus diketahui dan mendapatkan perhatian mendalam dari setiap orang tua. Balitadibawah lima tahun (balita) menjadi umur yang paling rentan akan penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi. Pentingnya upaya pencegahan maupun penanganan baik secara langsung

maupun tidak langsung dalam mencegah timbulnya penyakit akibat kekurangan gizi lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

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. Balita usia 6 bulan yang tidak mengalami peningkatan berat badan dua kali berturut-turut, memiliki resiko underweight 12,6 kali dari pada balita dengan peningkatan berat badan stabil. Underweight dapat disebabkan karena rendahnya kuantitas dan kualitas asupan makanan. Hal ini akan diperparah dengan adanya infeksi di antaranya diare, infeksi saluran pernafasan akut dan infeksi lain dimana berdampak buruk terhadap kesehatan anak. 3 Gizi kurang (malnutrition) di dunia pada tahun 2010 terdapat sebanyak 52 juta balita. Di Indonesia berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa morbiditas balita gizi buruk dan gizi kurang mencapai 17,7 %,4 sedangkan berdasarkan hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017, menunjukan sebanyak 3,8% anak balita di Indonesia mempunyai status gizi buruk dan 14,0% balita mempunyai status gizi kurang, persentase underweight/berat badan kurang/gizi kurang (gizi buruk + gizi kurang) pada kelompok balita (17,8%) lebih tinggi dibandingkan kelompok baduta (14,8%). Di Propinsi Bengkulu persentase gizi buruk dan gizi kurang

terapi akupresur adalah metode yang melibatkan pemberian tekanan lembut pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang fungsi tubuh dan mempromosikan keseimbangan. Dalam konteks peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun, terapi akupresur dilakukan

dengan menstimulasi titik-titik tertentu yang diyakini dapat mempengaruhi nafsu makan.

Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginannya untuk makan selain rasa lapar. Nafsu makan berkurang ketika keinginan untuk makan tidak sebanyak kondisi sebelumnya, atau disebabkan oleh suatu penyakit atau kelainan tertentu. Berkurangnya nafsu makan diyakini sebagai faktor utama terjadinya kurang gizi dan dapat berdampak pada penurunan berat badan yang tidak disengaja (Hall, 2011).

Masalah yang ditimbulkan adanya kurang nafsu makan sehingga berpengaruh pada terhambatnya pertumbuhan pada balita dan kurangnya informasi mengenai gizi makanan yang harus di konsumsi oleh balita. Kebutuhan yang diberikan ialah memberitahu dan mengajarkan ibu bagaimana cara meningkatkan nafsu makan pada balita dan memberitahu ibu pengetahuan tentang apa saja gizi yang harus diberikan guna untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada balita (Yusari, 2018).

Faktor-faktor yang dapat berkaitan dengan stunting kemungkinan besarnya dikarenakan kurangnya nafsu makan pada balita sehingga pertumbuhan yang dialami pada balita tersebut melambat dibandingkan dengan balita yang sehat. Untuk meningkatkan nafsu makan pada balita adalah dengan cara memberikan akupresur dan madu temulawak. Akupresur dilakukan dengan memberikan rangsangan pada titik tertentu dan akupresur terbukti dapat

meningkatkan nafsu makan pada balita (Fentia, 2020).

Dalam upaya untuk mengatasi nafsu makan balita yang kurang dapat dilakukan dengan bantuan tim medis maupun dengan orang tua sendiri. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan memberikan langkah akupresur pada balita, terapi akupresur dan madu temulawak dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh ibu-ibu atau masyarakat umum, dengan cara melanjutkan salah satunya secara terus menerus memberikan akupresur dan madu temulawak. Akupresur mampu meningkatkan penyerapan nutrisi atau gizi lebih optimal akibatnya nafsu makan bertambah dan pada akhirnya dapat meningkatkan berat badan (Sitti, 2022)

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pemberdayaan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun di Kelurahan Tanjung Gusta.

Adapun kegiatan pada acara pemberdayaan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang terapi akupresur pada anak usia 1-5 tahun di Kelurahan Tanjung Gusta.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan edukasi tentang pentingnya pemberian terapi akupresur terhadap

peningkatan nafsu makan pada anak. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang pemberian terapi akupresur, pemberian *reward* bagi para ibu, *doorprize* usai kegiatan penyuluhan, dan pemberian *reward* bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya pemberian terapi akupresur terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Periode penting dalam tumbuh kembang pada masa balita, anak dengan usia 1-5 tahun. Masalah tumbuh kembang pada balita salah satunya masalah gangguan makan. Masa Balita merupakan masa emas (*golden period*) yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung sangat pendek serta tidak dapat diulang lagi. 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.

Pada anak balita yang mengalami penurunan nafsu makan biasanya ditandai dengan gerakan tutup mulut/menolak makan. Bila hal ini tidak teratasi segera akan menyebabkan dampak yang

sangat buruk. Penurunan berat badan, gizi kurang maupun gizi buruk akan menghambat proses tumbuh kembang pada anak terutama pada kerusakan otak sehingga secara otomatis pertumbuhan dan perkembangan tidak sempurna, padahal usia balita ini merupakan masa golden age/masa keemasan yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang, jika tidak terbentuk secara sempurna akan berpengaruh pada tumbuh kembang di masa selanjutnya.

Permasalahan penurunan nafsu makan/sulit makan pada balita dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Upaya dengan farmakologi yakni dengan pemberian multivitamin dan micronutrien lainnya. Sementara itu jika dengan non farmakologi dapat melalui minuman herbal, pijat, akupresur maupun akupuntur (Saidah, 2020).

Teknik pijat bayi atau akupresur sebagai alternatif untuk mengatasi masalah anak kesulitan makan. Akupresur sendiri secara definisi berarti sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital atau Chi guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). Salah satu teknik akupresur yang saat ini mulai berkembang adalah teknik akupersur Tui Na dengan salah satu manfaatnya adalah untuk mengatasi masalah nafsu makan yang kurang.

## KESIMPULAN

Akupresur dilakukan dengan memberikan rangsangan pada titik tertentu dan akupresur terbukti dapat meningkatkan nafsu makan pada balita. Akupresure mampu meningkatkan penyerapan nutrisi atau gizi lebih optimal akibatnya nafsu makan bertambah dan pada akhirnya dapat meningkatkan berat badan. Pada anak balita yang mengalami penurunan nafsu makan biasanya ditandai dengan gerakan tutup mulut/menolak makan. Bila hal ini tidak teratasi segera akan menyebabkan dampak yang sangat buruk. Penurunan berat badan, gizi kurang maupun gizi buruk akan menghambat proses tumbuh kembang pada anak terutama pada kerusakan otak sehingga secara otomatis pertumbuhan dan perkembangan tidak sempurna, padahal usia balita ini merupakan masa golden age/masa keemasan yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang, jika tidak terbentuk secara sempurna akan berpengaruh pada tumbuh kembang di masa selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Yusari dan Mugiati. 2018. Pijat Tuina Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan, XIV(1)*, April 2018. Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang: Lampung
- Fentia, L. 2020. *Faktor Risiko Gizi Kurang pada Anak Usia 1-5 Tahun dari Keluarga Miskin*. Bojong: Penerbit NEM.
- Hall, J. E. (2011). *Guyton and Hall Textbook of Medica Physiology (12th ed.)*. Philadelphia: Saunders Elsevier.

- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Jakarta: Bimaristan Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saidah dan Dewi. (2020). *“Feeding Rule” Sebagai Pedoman Penatalaksanaan makan pada Balita*. Malang: Ahlimedia Press.
- Sitti Khadijah, Dheska Arthyka Palifiana, Kuntari Astriana, Cicilia Amalinda. 2022. *Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Anak Umur 6-36 Bulan*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.