



EDUKASI DAN INTERVENSI PIJAT TUI NA UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN PADA BALITA

Triana Indrayani*, Depi Herpina Ulpah, Dini Amalia, Eulis Tatin, Siti Isma Sri Haryanti, Tia Ropyani Saputri, Tania Aprilliani, Yuli Nur Ariansyah, Lina Marlina

Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila, Pejaten, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan balita dengan memperkenalkan inovasi Pijat Tui Na kepada orangtua POS PAUD Anggrek, metode pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan berupa pemberian materi pijat Tui Na serta langsung di praktekkan bersama orangtua yang ada di PAUD Anggrek dengan langsung melibatkan anak-anak, orang tua, dan pemangku kepentingan sekolah. Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat ini hingga akhir kegiatan diikuti sebanyak 42 peserta terdiri dari 21 orangtua dan 21 siswa PAUD. Untuk mengukur indikator keberhasilan tersebut diberikan pre-test dan posttest mengenai materi penyuluhan yang akan disampaikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana anak dan pihak sekolah memahami materi yang diberikan. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata pretest sebesar 65 dan hasil posttest sebesar 90 dari 21 orangtua dengan jumlah soal sebanyak 5 buah. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pijat Tui Na menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu orangtua dalam meningkatkan nafsu makan dan meningkatkan berat badan untuk mendukung kesehatan anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pijat Tui Na efektif meningkatkan nafsu makan pada balita.

Kata kunci: balita; nafsu makan; pijat tui na

EDUCATION AND INTERVENTION "TUI NA MASSAGE TO INCREASE APPETITE IN TODDLERS

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the appetite of toddlers by introducing the Tui Na massage innovation to the parents of POS PAUD Anggrek. The method used in this activity involves counseling in the form of providing Tui Na massage material and directly practicing it together with the parents at PAUD Anggrek, directly involving children, parents, and school stakeholders. After the implementation stage is completed, an evaluation is conducted to assess the impact of the community service implementation results. Evaluation was conducted through discussions or Q&A sessions. Based on the results of the implementation of this community service counseling, by the end of the activity, it was attended by 42 participants consisting of 21 parents and 21 PAUD students. To measure the success indicators, a pre-test and post-test were given regarding the counseling material to be delivered. This aims to determine the extent to which children and school staff understand the material provided. From the evaluation results, the average pre-test score was 65 and the post-test score was 90 from 21 parents with a total of 5 questions. After the counseling was provided, there was an increase in participants' knowledge about tui na massage to improve children's appetite. Thus, it can be concluded that this counseling activity was successful according to the objectives intended to be achieved. It is expected that Tui Na massage will become one of the non-pharmacological interventions that can help parents increase appetite and promote weight gain to support children's health. Conclusion: The results of the activity show that Tui Na massage is effective in increasing appetite in toddlers.

Keywords: appetite; toddlers; toddlers; tui na massage

PENDAHULUAN

Pijat Tui Na adalah terapi pijat yang berasal dari *Traditional Chinese Medicine* (TCM) atau Pengobatan Tradisional China yang menggunakan teknik tangan-an untuk menekan, mendorong, meremas, menggosok, dan meregangkan jaringan tubuh dengan tujuan menyeimbangkan energi tubuh (*Qi*) dan meningkatkan aliran darah serta fungsi tubuh secara keseluruhan. Dalam konteks TCM, pijat ini bukan sekadar relaksasi, tetapi terapi aktif untuk membantu mengatasi disharmoni tubuh dan memperbaiki gangguan fungsi tertentu, dengan prinsip sama seperti akupunktur tetapi menggunakan tekanan tangan di titik-titik akupresur serta meridian tubuh. (Mutiara, 2023).

Tui Na adalah sebuah sistem terapi pijat dari China yang berarti “grasp and push” (meremas dan mendorong), yang merupakan bagian dari cabang Pengobatan Tradisional Tiongkok (*Traditional Chinese Medicine – TCM*). Terapi ini menggunakan teknik manipulasi tubuh dengan tangan untuk melepaskan ketegangan, meredakan nyeri, meningkatkan aliran *Qi* (energi vital) dan sirkulasi darah, serta mengatasi berbagai gangguan kesehatan umum. (Maria Mercati, 2018). *Tui Na* anak (*Xiao'er Tui Na*) adalah terapi pijat tradisional Tiongkok yang secara khusus disesuaikan untuk bayi dan balita, dengan tekanan lembut, ritmis, dan aman, bertujuan membantu meningkatkan kesehatan, daya tahan tubuh, serta fungsi organ, terutama pencernaan dan pernapasan. Berbeda dengan *Tui Na* dewasa, *Tui Na* balita tidak menggunakan tekanan kuat dan lebih menekankan pada gerakan sederhana di tangan, perut, punggung, dan kaki anak. Manfaat pijat *Tui Na* pada anak membantu meningkatkan nafsu makan, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, mengurangi gangguan pencernaan (sembelit, diare ringan, kembung), membantu mengatasi batuk, pilek ringan, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu anak lebih tenang dan tidur lebih baik. (Laily, 2025). Manfaat pijat *Tui Na* Meningkatkan nafsu makan dan pertumbuhan pada balita di beberapa penelitian keperawatan dan kebidanan, Meningkatkan fungsi pencernaan dan peredaran darah, terutama pada anak-anak, sebagai tambahan terapi untuk nyeri sendi, pusing/ketegangan otot, dan masalah muskuloskeletal. (Wulan, 2022).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Paud Anggrek, yang terletak di Kab. Bandung, pada hari senin, 24 November 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara meningkatkan nafsu makan pada balita yaitu dengan Pijat *Tui Na*. Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan perizinan resmi kepada pihak sekolah, pengumpulan data awal mengenai masalah gizi yang ada di PAUD dan analisis data untuk memastikan intervensi yang tepat. Sebelum intervensi, diadakan diskusi kelompok terarah (*FGD*) yang melibatkan beberapa pemangku kepentingan untuk menentukan masalah prioritas yang memerlukan perhatian khusus. Pada hari pelaksanaan, kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru-guru PAUD, anak-anak PAUD dan para mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan ini diikuti oleh 42 peserta terdiri dari 21 orangtua dan 21 murid PAUD, dimulai dengan membagikan soal pre-test kepada orang tua/wali anak-anak PAUD, kemudian melakukan sesi penyuluhan yang memberikan pemahaman mendalam kepada orang tua atau wali yang mendampingi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang optimal anak. Materi penyuluhan mencakup cara meningkatkan nafsu makan pada balita dan Pijat *Tui Na*. Mahasiswa menunjukkan demonstrasi langkah-langkah Pijat *Tui Na* melalui tayangan video. Setelah demonstrasi, orang tua diberi kesempatan untuk mencoba mempraktekan Pijat *Tui Na* kepada anak-anaknya. Pijat *Tui Na* ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk membantu meningkatkan nafsu makan anak-anak yang mungkin mengalami kesulitan makan. Di akhir kegiatan, dilakukan sesi evaluasi melalui post test kepada orang tua atau wali, untuk menilai sejauh mana pemahaman mereka mengenai pentingnya gizi dan cara meningkatkan nafsu makan pada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan pretest sebelum materi edukasi berupa materi power point dan praktek pijat tui na langsung bersama orangtua dan anak anak PAUD, selanjutnya diberikan posttest pada orangtua siswa diadakan juga tanya jawab berhadiah yang membuat orangtua lebih semangat.





Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat ini hingga akhir kegiatan diikuti sebanyak 42 peserta terdiri dari orangtua dan siswa. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim guru PAUD. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para persertapun bersedia menerima inovasi berupa pijat tui na. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan nafsu makan anak dalam mengonsumsi makanan yang disiapkan. Untuk mengukur indikator keberhasilan tersebut diberikan pretest dan posttest mengenai materi penyuluhan yang akan disampaikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana anak dan pihak sekolah memahami materi yang diberikan. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata pretes sebesar 65 dan hasil posttest sebesar 90 dari 21 orangtua dengan jumlah soal sebanyak 5 buah. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa pijat tui na memiliki potensi untuk membantu meningkatkan nafsu makan pada anak-anak. dengan mempraktekan pijat tui na oleh orang tua kepada anaknya disukai oleh anak-anak PAUD Anggrek, yang menjadi sasaran kegiatan. Inovasi ini tidak hanya memberikan edukasi pijat untuk meningkatkan nafsu makan, tetapi juga berhasil memotivasi para orang tua untuk melakukan pijat tui na di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nasional Jakarta Khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Bedah, A. M., Ali, G. I., Abushanab, T. S., & Qureshi, N. A. (2017). *Tui Na (or Tuina) Massage: A Minireview of Pertinent Literature, 1970–2017*. Journal of Complementary and Alternative Medical Research, 3(1), 1–14.

- Antolis, P. V. 2012. Proporsi dan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan yang Mengalami Kesulitan Makan di Semarang (Studi Kasus di Kelurahan Tandang dan Sendangguwo). *Jurnal Media Medika Muda*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman Barat. Data Status Gizi Balita Berdasarkan ePPGBM Tanggal 17 Desember 2019. Pasaman Barat: Dinas Kesehatan Pasaman Barat; 2019.
- Halimatus Sadiyah dan Rahma Kusuma Dewi. 2020. "Feeding Rule" Sebagai Pedoman Penatalaksanaan Kesulitan Makan Pada Balita. Malang: Ahlimedia Press.
- Laily Himawati & Dhiyan N. Wigati (2025) *Pengaruh Pemberian Tui Na Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita di Desa Selojari. Jambura Journal of Health Sciences and Research – Analisis pemberian pijat Tui Na terhadap kenaikan berat badan balita.* [EJurnal Universitas Negeri Gorontalo](#)
- Lubis G. Masalah makan pada anak. *Majalah Kedokteran Andalas* (Volume 29). 2015 Januari-Juni
- Lutfia A. Lutfi & Deisy S. Hardini (2025) *Penerapan Pijat Tuina dan Minyak Serai dalam Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Dengue. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA.* DOI:10.52943/jikeperawatan.v10i2.1713 – Studi tentang Tui Na pada kasus kesehatan anak. [Jurnal Universitas Imelda Medan](#)
- Heryanto, M. L., Wianti, H., Utami Herwandar, F. R., Srimulyawati, T. "Hubungan antara picky eater dengan perkembangan motorik kasar dan halus anak prasekolah di Jawa Barat" (prevalensi ~41,9 %). [ejournal.stikku.ac.id](#)
- Indah Wulaningsih, Novita Sari & Heny Wijayanti *Pengaruh Pijat Tuina terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. Jurnal EDUNursing*, 6(1) (2022). DOI:10.26594/edunursing.v6i1.2956 — Hubungan tuina dengan peningkatan nafsu makan balita malnutrisi. [Jurnal Unipdu](#)
- Maya Indriati, et al. "Perilaku Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di SD Cikancung 04 Desa Mandalasari Kabupaten Bandung". [ejournal.stikesdhhb.ac.id](#)
- Mei Lia Nindya Z. Windyarti, Anny Martanti & Dyah A. Wulandari (2025) *Efektivitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina Terhadap Perilaku Makan Anak Balita Usia 1-3 Tahun dengan Gizi Kurang. Indonesian Journal of Midwifery.* DOI:10.35473/ijm.v6i2.2259 – Efek Tui Na pada anak gizi kurang. [Jurnal UNW](#)
- Merliana, L., Aksari, S. T., & Khomsah, Y. S. *Efektivitas Pijat Tuina dan Pemberian Susu Kedelai Terhadap Perbaikan Status Gizi Balita Stunting. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan.* DOI:10.59841/jumkes.v3i3.2834 — Studi kasus kombinasi tuina dan susu kedelai untuk balita stunting. [Jurnal STIKes Ibnu S](#)
- Mutiara Sani, Rita A. Yolandia & Retno Sugesti (2023) *Pengaruh Tui Na Massage dan Citronella Oil Terhadap Balita Dengan Picky Eater. Sentri: Jurnal Riset Ilmiah.* DOI:10.55681/sentri.v2i11.1823 – Studi kombinasi pijat Tui Na dan minyak citronella. [Ejournal Nusantara Global](#)
- Mutmaina. (2025). *Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Perilaku Makan Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talise. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial.* DOI:10.59024/jikas.v1i2.418 – Hubungan Tui Na dengan perilaku makan. [Jurnal Alim's Publishing](#)
- Optimalisasi Pengetahuan Ibu tentang pijat Tui Na untuk meningkatkan nafsu makan balita — Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju.* 2021.
- Pijat Tui Na & Pencegahan stunting — Jurnal Peduli Masyarakat.* 2021.
- Puspita, Y., Esmianti, F., & Andini, I. F. *Efektivitas Pijat Tuina dalam Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting Kabupaten Rejang Lebong. Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(1), 17-24 (2022). DOI:10.51851/jkb.v6i1.261 — Quasi-eksperimental pada balita stunting. [ojs.stikessaptabakti.ac.id](#)
- Retno Wulan, Gunarmi, Atik Badi'ah. "Efektivitas pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan bayi". [ejournal.stikku.ac.id](#)

- Sadiya, L. K., Prameswari, V. E., & Saudah, N. (2018). *Complementary Therapy of Tui Na Massage Affected the Increase of Children's Appetite*. Jurnal Ners dan Kebidanan.
- Sofi Alriza & Herlin F. Kurniawati (2025) *Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Berat Badan Balita Underweight di Puskesmas Kokap II. Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*. – Penelitian quasi-eksperimental tentang pertumbuhan berat badan. [Jurnal Inteko](#)
- Sumarni, et al. "Pijat Tuina Sebagai Terapi Alami Untuk Mengatasi Picky Eater Pada Balita". Jurnal STIKes Ibnu Sina.
- Susanti, D. R., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). *The Effectiveness Of Tui Na Massage On Difficulties Of Eating In Children 1–3 Years Age*. Health Media Journal.
- Triana, Livana. "Loving touch baby messase" . Rumah Cemerlang, 2025.
- Triana Indrayani, Risza Choirunnisa & Vanessa R. Ramadhani (2023) *Pencegahan Stunting melalui Pemberian Edukasi dan Pelatihan Tui Na Massage*. *Jurnal Peduli Masyarakat*. DOI:10.37287/jpm.v5i1.1505 – Tui Na dalam konteks edukasi pencegahan stunting. [Jurnal Global Health Science Group](#)
- Wulan, R., Gunarmi, & Badi'ah, A. (2022). *Efektivitas Pijat Tuina terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada.
- Yanti Astuti, Siti Noorbaya & Besse Lidia (2024) *Efektivitas Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 1-2 Tahun*. *Jurnal Media Informatika*. – Penelitian kuantitatif tentang peningkatan nafsu makan dengan Tui Na. [E-Journal Sisfo Kom Tek](#).