

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN ASUHAN MANDIRI AKUPRESUR UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN PADA BALITA STUNTING

Yoshua Viventius<sup>1</sup>, Hasan Mihardja<sup>2\*</sup>, Didi Lazuardi<sup>3</sup>, Adiningsih Srilestari<sup>4</sup>,  
Irma Nareswari<sup>5</sup>, Wahyuningsih Djaali<sup>6</sup>, Deity Nugraha<sup>7</sup>, Natasha Setiawan<sup>8</sup>,  
Yuanti Yunus Konda<sup>9</sup>, Firza Syailindra<sup>10</sup>, Elies Fitriani<sup>11</sup>

<sup>1-11</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Akupunktur Medik, Fakultas Kedokteran  
Universitas Indonesia, Jakarta

\*) Email Korespondensi : hasanmihardja@gmail.com

### Abstract

*Stunting remains an uncontrolled issue in Indonesia, which is categorized as high by the World Health Organization (WHO). Stunting not only results in growth delay but also leads to cognitive and mental developmental disruptions, immune system deficiencies, and an increased risk of degenerative diseases. Various efforts have been made to prevent and address stunting, but effective stunting intervention involves the collaboration of various parties, including health cadres and parents of toddlers. This study examines the effectiveness of acupressure as a treatment for stunting. Acupressure, a non-invasive and cost-effective technique, can potentially be applied by parents and health workers. Yet, its role in managing stunting is not widely recognized. A hybrid seminar and workshop on acupressure for stunting prevention were conducted, attended by 60 individuals in Tangerang District and 941 online participants. A comparative analysis of pretest and posttest scores demonstrated a significant enhancement in knowledge about nutrition, stunting, and acupressure application. Post-intervention data indicated improved understanding of stunting and acupressure among health cadres and parents. The training aims to empower them to independently use acupressure to stimulate the appetites of stunted toddlers, contributing to stunting prevention efforts.*

**Keywords:** Acupressure, Appetite, Stunting, Toddlers

### Abstrak

Masalah stunting masih belum bisa dikendalikan di Indonesia, dengan kategori tinggi dari Badan Kesehatan Dunia (WHO). Stunting tidak hanya menyebabkan perlambatan pertumbuhan, namun juga gangguan perkembangan kognitif dan mental, gangguan pertahanan tubuh, serta peningkatan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan menangani stunting, namun penanganan stunting yang efektif mencakup kolaborasi berbagai pihak, termasuk kader kesehatan dan orang tua balita. Salah satu penanganan stunting yang dapat dilakukan adalah akupresur. Studi ini mengevaluasi efektivitas akupresur dalam penanganan stunting. Akupresur adalah sebuah teknik non invasif dan murah, dapat diterapkan oleh orang tua dan kader kesehatan. Namun, peran akupresur dalam penanganan stunting belum banyak dikenal. Penyuluhan dengan seminar awam dan lokakarya mengenai akupresur untuk pencegahan stunting dilakukan dan diikuti oleh 60 peserta secara luring di Kabupaten Tangerang dan 941 peserta daring. Analisis komparatif skor pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang nutrisi, stunting, dan penggunaan akupresur. Data pasca-intervensi menunjukkan peningkatan pemahaman tentang stunting dan akupresur di antara kader kesehatan dan orang tua. Pelatihan ini bertujuan untuk memberdayakan kader kesehatan dan orang tua agar dapat melakukan akupresur secara mandiri untuk meningkatkan nafsu makan pada balita stunting sehingga berkontribusi pada upaya pencegahan stunting.

**Kata kunci:** Akupresur, Balita, Nafsu Makan, Stunting

### 1. PENDAHULUAN

Anoreksia sering mempengaruhi anak-anak di Indonesia, menyebabkan penurunan nafsu makan jangka panjang dan berkontribusi pada masalah nutrisi

nasional hingga global (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; Lee et al., 2022; Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2011). Gizi buruk pada anak dapat menyebabkan kematian tidak langsung, dengan meningkatkan risiko infeksi serta gangguan tumbuh kembang, termasuk stunting yang merupakan kondisi perawakan pendek akibat kekurangan gizi kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2011).

Mengingat dampak buruk stunting terhadap kesehatan dan perkembangan anak, serta angka prevalensinya yang tinggi, intervensi khusus diperlukan. Akupresur, sebagai teknik sederhana dan murah, menawarkan solusi non-invasif yang dapat diterapkan oleh kader kesehatan dan orang tua. Akupresur dapat dilakukan secara mandiri oleh siapa saja dan kapan saja (Mehta et al., 2017), dan telah terbukti dalam meningkatkan nafsu makan dan berat badan baik pada bayi maupun balita (Lee et al., 2022). Peningkatan nafsu makan dan asupan makanan yang benar dan tepat diharapkan dapat membantu anak bertumbuh kembang dengan baik dan mencegah stunting (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Intervensi ini diharapkan dapat mengatasi kendala akibat kurangnya akses ke layanan kesehatan, terutama setelah pandemi yang mempengaruhi perekonomian.

Data menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Kabupaten Tangerang masih tinggi, dengan jumlah balita pendek pada Kabupaten Tangerang mencapai 1,3% dan jumlah balita stunting pada tahun 2022 mencapai 21,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2021). Sayangnya, belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai akupresur dan manfaat akupresur, khususnya untuk penanganan stunting pada masyarakat di Kabupaten Tangerang. Pada kegiatan ini dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan lokakarya kepada kader kesehatan dan orang tua di Kabupaten Tangerang, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik akupresur untuk mengatasi stunting. Diharapkan, setelah kegiatan pemberdayaan masyarakat ini ditemukan peningkatan pengetahuan kader kesehatan dan orang tua mengenai akupresur untuk meningkatkan nafsu makan pada balita stunting.



**Gambar 1. Peta Kabupaten Tangerang (Pemerintah Kabupaten Tangerang, 2021)**

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting dilakukan melalui seminar dan lokakarya secara hibrida, daring dan juga luring secara luring kepada kader-kader kesehatan dari Kabupaten Tangerang. Selama seminar awam, dilakukan pemaparan materi kepada masyarakat mengenai nutrisi pada balita, dampak stunting, teknik dan manfaat akupresur, serta pemanfaatan akupresur pada stunting. Sementara pada lokakarya dilakukan pelatihan secara langsung dan daring kepada para peserta agar dapat melakukan akupresur secara mandiri. Selain penjelasan dan pemeragaan langsung oleh dokter-dokter spesialis Akupunktur Medik, peserta juga mendapatkan pelatihan melalui video edukasi. Video edukasi ini juga tersedia secara daring, sehingga peserta dapat menonton ulang video edukasi.

Pada seminar dilakukan evaluasi berupa pretest untuk menilai pengetahuan dasar peserta mengenai pemberian gizi pada balita, stunting, akupresur, dan manfaat akupresur pada stunting sebelum pemaparan materi. Setelah pemaparan materi, dilakukan evaluasi ulang berupa posttest, kemudian dibandingkan dengan pretest untuk menilai ulang pemahaman peserta setelah mendapatkan materi. Selain itu, beberapa peserta yang hadir secara luring juga diminta untuk langsung memeragakan prosedur akupresur sebagai evaluasi. Jika terdapat kekurangan pada prosedur yang dilakukan peserta, maka instruktur akan memberikan pemaparan ulang atau koreksi sehingga tercapai pemahaman yang maksimal terhadap prosedur akupresur.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Kegiatan pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting dilakukan secara hibrida luring di Aula Pendopo Kabupaten Tangerang serta daring pada tanggal 5 Agustus 2023. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini terdiri dari 2 sesi yaitu seminar awam dan lokakarya, yang dihadiri oleh 60 orang peserta luring dan 941 secara daring. Pada kegiatan lokakarya diberikan demonstrasi akupresur mandiri yang kemudian diperagakan ulang oleh peserta.

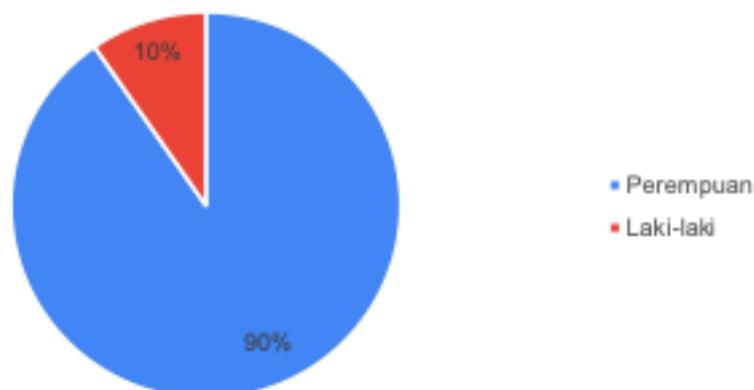


**Gambar 2. Sesi lokakarya luring dengan instruktur dr. Yoshua Viventius, Sp.Ak**

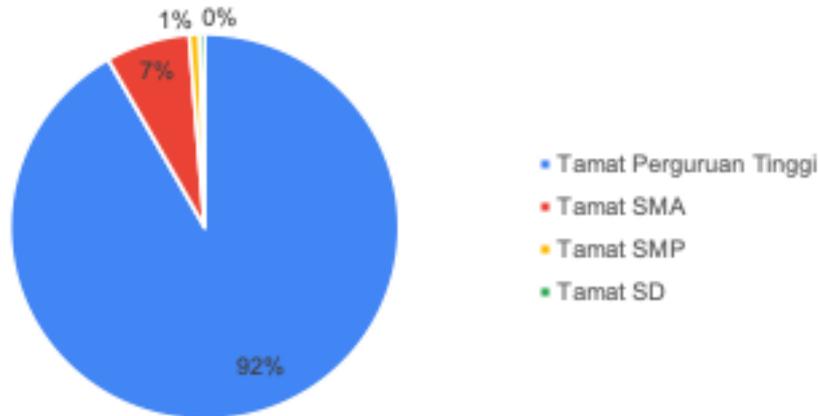


**Gambar 3. Demonstrasi akupresur mandiri peserta luring**

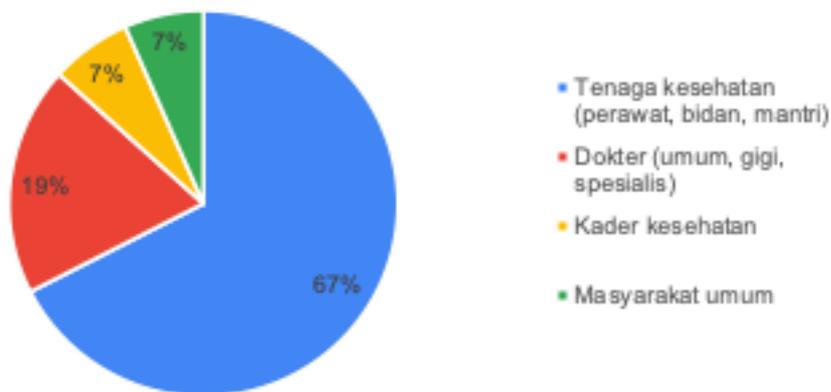
Dari keseluruhan peserta, 10% peserta adalah laki-laki dan 90% peserta adalah perempuan. Dari status pendidikan, 1% peserta tamat SMP, 7% peserta tamat SMA, dan 92% peserta tamat perguruan tinggi. Sementara untuk pekerjaan, 19% peserta merupakan dokter (dokter umum, dokter gigi, dan dokter spesialis), 7% peserta merupakan kader kesehatan, 67% peserta merupakan tenaga kesehatan (perawat, bidan, dan mantri), serta 7% peserta merupakan masyarakat umum. Profil peserta kegiatan berdasarkan jenis kelamin, status pendidikan, serta pekerjaan ditampilkan pada gambar 4–6.



**Gambar 2. Profil peserta kegiatan pemberdayaan masyarakat berdasarkan jenis kelamin**



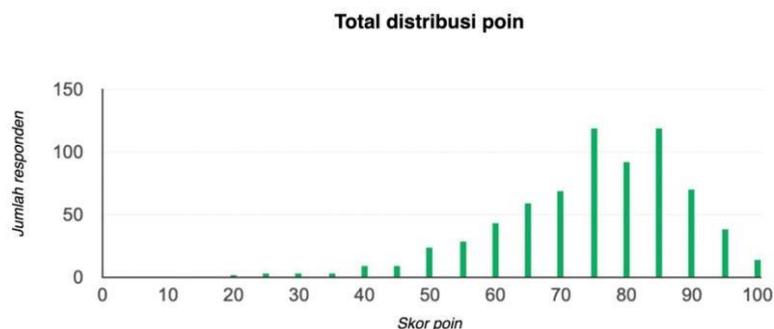
**Gambar 3. Profil peserta kegiatan pemberdayaan masyarakat berdasarkan status pendidikan**



**Gambar 4. Profil peserta kegiatan pemberdayaan masyarakat berdasarkan pekerjaan**

Sebelum pelaksanaan seminar awam dan workshop, peserta terlebih dahulu mengisi pretest melalui Google Form untuk menilai pengetahuan dasar peserta mengenai pemberian gizi pada balita, stunting, akupresur, dan manfaat akupresur pada stunting. Dari 20 soal yang disajikan, sebanyak 2% peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Nilai rerata untuk pretest adalah 74,71 poin. Setelah pemaparan materi dan workshop dilakukan evaluasi ulang untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi. Posttest dilakukan melalui Google Form dengan pertanyaan yang sama seperti sebelumnya. Sebanyak 5% peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Nilai rerata untuk posttest adalah 81,49 poin. Dari hasil ini, dapat dilihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pemberian gizi pada balita, stunting, akupresur, dan manfaat akupresur pada stunting, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rerata sebesar 6,78 poin. Hasil dari pretest dan posttest ditampilkan pada gambar 7-8.

<b>Rerata</b> 74,71 / 100 poin	<b>Median</b> 75/100 poin	<b>Rentang</b> 20 - 100 poin
-----------------------------------	------------------------------	---------------------------------



**Gambar 7. Diagram hasil pretest**

### 3.2 PEMBAHASAN

Banyak penduduk Indonesia mengalami malnutrisi yang ditandai dengan nutrisi yang kurang, berat badan berlebih, serta defisiensi mikronutrien. Satu dari tiga balita Indonesia mengalami stunting. Kondisi ini memberikan dampak malnutrisi jangka panjang, termasuk tingginya kejadian anemia serta berat badan berlebih atau obesitas pada remaja. Malnutrisi yang terjadi menyebabkan pergeseran penyakit dari penyakit infeksius menjadi penyakit degeneratif (Rah et al., 2021).

Global Hunger Index (GHI) 2021 menunjukkan bahwa Indonesia berada di urutan ke-73 dari 116 negara dengan hunger score moderat. Indikator GHI mencakup prevalensi wasting dan stunting pada balita. Hingga saat ini, stunting masih belum bisa teratasi di Indonesia, dimana prevalensi stunting di Indonesia masih berada diatas 20% yang termasuk kategori tinggi berdasarkan WHO (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pada tahun 2013, Indonesia bahkan menempati urutan kelima dengan beban balita stunting tertinggi (Titaley et al., 2019). Sementara pada tahun 2018, Indonesia menempati peringkat keempat tertinggi di dunia (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020).

Penyebab stunting adalah asupan gizi yang kurang dan/atau kebutuhan gizi yang meningkat, yang disebabkan oleh berbagai faktor termasuk sosioekonomi serta pendidikan dan pengetahuan mengenai praktik pemberian ASI yang rendah, disertai kurangnya asupan protein hewani dalam MPASI, penelantaran, dan pengaruh budaya serta ketersediaan bahan makanan setempat. Faktor seperti penyakit kronis termasuk penyakit jantung bawaan, berat badan lahir bayi sangat rendah, serta kelainan metabolisme bawaan juga berperan dalam terjadinya stunting (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Adanya gangguan pertumbuhan pada balita stunting dapat menyebabkan berbagai handaya di masa mendatang anak tersebut yang meningkatkan morbiditas dan mortalitasnya. Meskipun awalnya stunting hanya nampak seperti perlambatan penambahan berat badan, namun bila terjadi dalam jangka waktu yang lama, akan menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan mental, pertahanan tubuh, serta peningkatan risiko akumulasi lemak yang mendorong terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kondisi-kondisi ini tidak hanya meningkatkan beban biaya pengobatan, namun juga terus meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Dampak yang terjadi akibat stunting ini bersifat menetap atau ireversibel (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

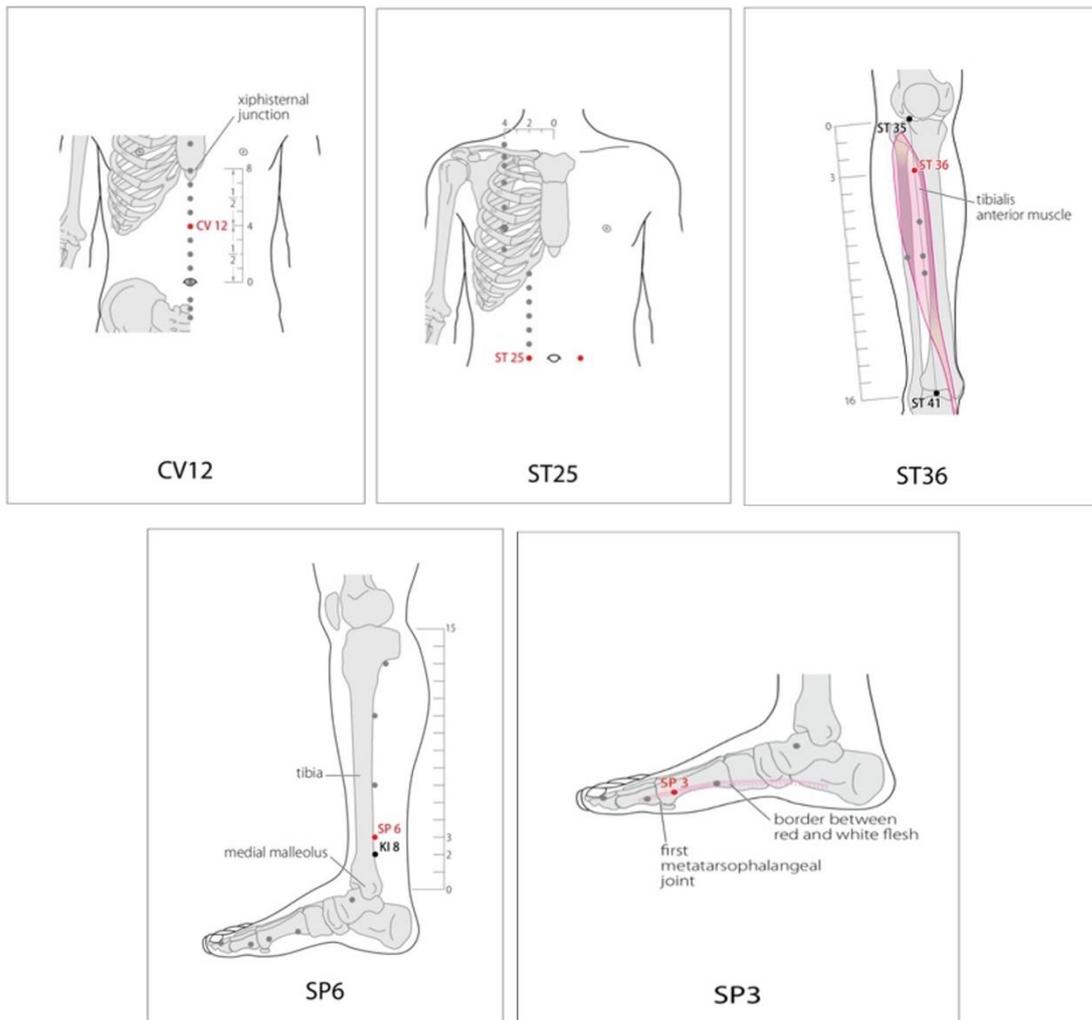
Dampak kritis yang ditimbulkan akibat stunting menimbulkan target nutrisi global dengan penurunan jumlah balita stunting dibawah 40% pada tahun 2025. Target ini didukung oleh Sustainable Development Goal (SDG) 2, target 2 yaitu dapat mengakhiri seluruh bentuk malnutrisi pada tahun 2030, termasuk pencapaian target penurunan stunting dan wasting pada balita di tahun 2025, serta memenuhi kebutuhan nutrisi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui, serta usia lanjut (Titaley et al., 2019).

Pengendalian stunting perlu dilakukan secara cepat dan efektif (Kementerian Kesehatan RI, 2020), serta melibatkan kolaborasi dari berbagai pihak termasuk stakeholder pemerintah, praktisi medis dan kesehatan, kader yang dapat terjun secara langsung ke masyarakat, serta orang tua balita. Pencegahan dilakukan dengan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama dilanjutkan dengan pemberian ASI selama total 24 bulan. Kenaikkan angka stunting pada kelompok usia 6 bulan hingga 2 tahun menjadi bukti kurangnya pemberian ASI (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan gizi terutama pada anak di Indonesia, misalnya dengan mengikutsertakan gizi anak dalam rencana nasional (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Namun, penanganan stunting tidak cukup bila hanya mengandalkan usaha pemerintah saja. Orang tua balita dan kader kesehatan merupakan orang-orang terdekat balita yang juga dapat turut berperan dalam pencegahan dan penanganan stunting. Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh orang tua dan kader kesehatan adalah akupresur (Lee et al., 2022).

Akupresur merupakan bagian dari akupunktur, dengan pemanfaatan penekanan pada titik-titik akupunktur. Akupresur telah diketahui bermanfaat dalam penanganan berbagai macam penyakit dengan prinsip mekanisme yang mirip dengan akupunktur. Akupresur memiliki keunggulan berupa sederhana, murah, non-invasif, mudah dilakukan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh siapa saja dan kapan saja. Selain itu, terdapat perubahan paradigma yang menunjukkan bahwa akupresur dan akupunktur bukan hanya sekadar pengobatan tradisional, namun juga memiliki bukti-bukti keilmuan medis (Mehta et al., 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan efek akupresur terhadap pemulihan dan penanganan nyeri pasca operasi abdomen pada anak-anak (Basuony et al., 2022).

Penelitian-penelitian lain juga menunjukkan efek akupresur terhadap peningkatan nafsu makan dan berat badan pada bayi dan balita (Lee et al., 2022). Sebuah penelitian oleh Effendi dkk menunjukkan bahwa akupresur pada titik ST36 (Zusanli), CV12 (Zhongwan), SP3 (Taibai), SP6 (Sanyinjiao), dan ST25 (Tianshu) selama satu bulan terbukti dapat meningkatkan nafsu makan pada balita yang ditandai dengan peningkatan kadar imunoglobulin A dan penambahan berat badan. Selain itu, akupresur juga terbukti dapat meningkatkan status kesehatan dan perkembangan bayi prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah. Bayi yang mendapatkan terapi akupresur mengalami peningkatan berat badan 5 gram per hari. Hal ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan peningkatan berat badan dan lama tidur pada bayi usia 1-3 bulan yang mendapatkan terapi akupresur selama satu bulan. Studi lain menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi usia 0 sampai 3 bulan meningkat sebesar 17,35% setelah dilakukan akupresur (Tresiana Effendi et al., 2020). Lokasi titik-titik akupresur yang digunakan dalam penanganan stunting ditunjukkan pada gambar 8.



**Gambar 8. Lokasi titik akupresur untuk penanganan stunting (World Health Organization Western Pacific Region, 2008)**

Akupresur diawali dengan memposisikan bayi atau balita dalam posisi yang nyaman, dapat berbaring ataupun duduk. Lalu lakukan pemijatan dengan jari dan telapak tangan pada area tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, dan kaki sebanyak 5 kali pada masing-masing area. Lalu dilakukan akupresur dengan menekan titik-titik akupunktur selama 15-30 detik per titik dengan kekuatan penekanan yang cukup, yaitu sepertiga kuku menjadi putih. Untuk membantu penekanan, dapat digunakan pelembab ataupun minyak bayi. Selama dilakukan tindakan akupresur, perhatikan respon anak.

#### 4. KESIMPULAN

Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting di Kabupaten Tangerang dilaksanakan secara hibrida luring dan daring dengan dua sesi yaitu seminar awam dan workshop. Kegiatan ini diikuti oleh 1001 peserta dengan 10% peserta laki-laki dan 90% peserta perempuan. Mayoritas peserta memiliki pekerjaan sebagai tenaga kesehatan (67%) dengan mayoritas riwayat pendidikan tamat perguruan tinggi (92%). Setelah dilakukan pemaparan materi dan pemeragaan prosedur akupresur yang diikuti oleh seluruh peserta, nampak peningkatan skor posttest dibandingkan pretest yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pemberian gizi pada balita, stunting, akupresur, dan manfaat akupresur pada stunting. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta, akupresur dapat lebih banyak dimanfaatkan

untuk meningkatkan nafsu makan pada balita dan mencegah dan mengurangi kejadian stunting pada balita di Kabupaten Tangerang.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Basuony, G. M., Bahgat, R. S., Elkhedr, S. M., & Mohamed, H. I. (2022). Effect of Implementing Acupressure Technique on Gastrointestinal Problems and Pain Control for Children Post Abdominal Surgeries. *Malaysian Journal of Nursing*, 14(1), 74–83. doi: 10.31674/mjn.2022.v14i01.011
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk pada Balita di Layanan Rawat Jalan bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lee, B., Ko, M. M., Lee, S. H., & Chang, G. T. (2022). Acupuncture for the treatment of childhood anorexia: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 71. doi: 10.1016/j.ctim.2022.102893
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. In *Journal of Traditional and Complementary Medicine* (Vol. 7, Issue 2, pp. 251–263). National Taiwan University. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.06.004
- Pemerintah Kabupaten Tangerang. (2021). *Peta Kabupaten Tangerang*. Retrieved from <https://tangerangkab.go.id/tangerangkab-web/images/peta-kabupaten-tanggerang.jpg>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. In *Food and Nutrition Bulletin* (Vol. 42, Issue 1\_suppl, pp. S4–S8). SAGE Publications Inc. doi: 10.1177/03795721211007114
- Titaley, C. R., Ariawan, I., Hapsari, D., Muasyaroh, A., & Dibley, M. J. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia basic health survey. *Nutrients*, 11(5). doi: 10.3390/nu11051106
- Tresiana Effendi, M., Fatmasari, D., & Sakundarno Adi, M. (2020). The Effect of Acupressure Point of LI4, PC6, ST25, and ST36 on Increasing the Immunoglobulin and Weight Loss among Toddler. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 364–373. doi: 10.35654/ijnhs.v3i3.200
- Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2011). *Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia: Asuhan Nutrisi Pediatrik (Pediatric Nutrition Care)* (D. R. Sjarif, S. S. Nasar, Y. Devaera, & C. Tanjung, Eds.; 1st ed.). Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *SITUASI ANAK DI INDONESIA*. Jakarta.
- World Health Organization Western Pacific Region. (2008). *WHO Standard Accupuncture Point Locations in the Western Pacific Region*. World Health Organization.