

DEMONSTRASI PIJAT PENAMBAH NAFSU MAKAN SEBAGAI UPAYA PREVENTIF STUNTING PADA BALITA

Rachmi Nurul Hidayat Hafid¹
¹Program Studi DIII Kebidanan
¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros
Email: rachmi_nurul@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang ditandai dengan kegagalan tumbuh kejar (*catch up growth*). Stunting pada anak sekolah merupakan manifestasi dari stunting sejak masa balita yang tidak tertangani. Salah satu upaya preventif stunting pada masa balita yaitu meningkatkan pengetahuan ibu dan nafsu makan balita. Nafsu makan balita dapat ditingkatkan dengan melakukan intervensi pijat penambah nafsu makan yang dilakukan oleh ibu atau keluarga agar peredaran darah balita lancar dan metabolisme sistem pencernaan bekerja dengan baik serta balita dapat lebih rileks dan merangsang nafsu makan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan promosi kesehatan berupa demonstrasi pijat penambah nafsu makan pada ibu yang memiliki balita di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Metode kegiatan ini adalah demonstrasi, *role play* dan diskusi. Media yang digunakan adalah materi PowerPoint, leaflet dan phantom balita. Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 22 Desember 2022. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu terkait pijat penambah nafsu makan pada balita. Hal ini membuktikan bahwa stunting dapat dicegah dengan melakukan upaya yang ergonomis dan sedini mungkin.

Kata Kunci: Stunting, Balita, Pijat, Nafsu Makan

ABSTRACT

Stunting is a form of malnutrition characterized by failure to catch up growth. Stunting in kids is a manifestation of stunting since toddlers that has not been handled. One of the preventive stunting efforts in toddlerhood is to increase mother's knowledge and toddler's appetite. Appetite for toddlers can be increased by doing appetite enhancing massage interventions by the mother or family, so that the toddler's blood circulation runs smoothly and the metabolism of the digestive system works well and the toddler can relax more and stimulate appetite. The purpose of this community service activity is to carry out health promotion in the form of demonstrations of massage to increase appetite for mothers who have toddlers in Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, South Sulawesi. The method of this activity is demonstration, role play and discussion. The media used are PowerPoint material, leaflets and toddler phantoms. The activity was carried out on Thursday December 22, 2022. The results obtained were that there was an increase in mothers' knowledge and skills regarding appetite enhancing massage

for toddlers. This proves that stunting can be prevented by making efforts that are ergonomic and as early as possible.

Keywords: *Stunting, Toddlers, Massage, Appetite*

LATAR BELAKANG

Stunting atau pendek merupakan salah satu bentuk gizi kurang yang ditandai dengan nilai Z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 Standart Deviasi (SD) berdasarkan *World Health Organization* [1]. Stunting pada anak sekolah merupakan manifestasi dari stunting pada masa balita yang mengalami kegagalan dalam tumbuh kejar (*catch up growth*), defisiensi zat gizi dalam jangka waktu yang lama, serta adanya penyakit infeksi [2].

Hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi anak stunting secara nasional pada anak usia sekolah adalah sebesar 30,7% (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek). Terjadi penurunan prevalensi jika dibandingkan dengan tahun 2010 sebesar 36,5%. Sementara itu, lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia tergolong pendek yang merupakan indikator adanya kurang gizi kronis dan terjadinya penyakit infeksi berulang. Namun prevalensi balita pendek kembali naik menjadi 29,7% pada tahun 2017 [3].

Prevalensi stunting pada balita di Sulawesi Selatan menurut Riskesdas tahun 2021 sebesar 27,4% (sangat pendek sebesar 10,4% dan pendek sebesar 17%). Sedangkan menurut profil Sulawesi Selatan (2021) di kabupaten Maros, prevalensi stunting mencapai 37,5% pada kategori sangat pendek, dan 19,0% pendek (stunting) [4].

Penyebab terjadinya stunting adalah malnutrisi yang menyangkut berbagai aspek yaitu asupan gizi tidak adekuat, kesulitan akses terhadap pangan yang sehat, kurangnya perhatian dan fasilitas kesehatan bagi ibu dan anak, kurangnya pengetahuan, sampai pada aspek sosial, ekonomi dan politik sebagai aspek-aspek mendasar [5]. Selain itu kegagalan pertumbuhan disebabkan oleh tidak memadainya asupan dari salah satu atau lebih zat gizi termasuk energi, protein atau makronutrien seperti besi (Fe), seng (Zn), fosfor (P), vitamin D, vitamin A, vitamin C. Kekurangan zat gizi makro (E, P) dan gizi mikro (Fe, Zn) terutama pada masa pertumbuhan akan mengganggu proses pertumbuhan seorang anak yang berdampak pada stunting [6].

Untuk menuntaskan masalah gizi kurang khususnya pada anak usia sekolah, diperlukan pendidikan gizi ibu. Pendidikan gizi ibu adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Kegiatan pendidikan sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan, tetapi kurang untuk merubah praktik makan [7].

Salah satu intervensi yang bisa mendukung pemberian makanan tambahan pada anak sekolah atau pemenuhan gizi yaitu merangsang nafsu makan anak atau balita melalui pijat balita yang akan meningkatkan peredaran darah sehingga metabolisme system pencernaan berjalan baik dan balita menjadi lebih rileks sehingga merangsang nafsu makannya [8].

Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan kegiatan demonstrasi pijat penambah nafsu makan untuk mencegah stunting pada balita di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan dalam bentuk promosi kesehatan.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang tersusun secara sistematis, dimulai dengan observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan pihak setempat dalam hal ini kepala Puskesmas Marusu, bidan Desa Bonto Mate'ne dan kepada Desa Bonto Mate'ne, menentukan lokasi, waktu dan metode pelaksanaan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar ibu dan balita tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu demonstrasi pijat penambah nafsu makan balita, role play bersama ibu dan balita serta diskusi terkait materi kegiatan.

Jumlah sasaran kegiatan ini adalah 100 ibu dan balita yang berada di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Media yang digunakan berupa materi PowerPoint, leaflet, phantom balita untuk demonstrasi oleh penulis, *baby oil*, perlak, selimut, washlap dan kom. Selain itu, penulis juga menyiapkan spanduk, laptop dan proyektor. Penulis juga bekerjasama dengan kader posyandu untuk mengumpulkan sasaran.

Kegiatan terlaksana pada hari Kamis tanggal 22 Desember 2022 mulai pukul 08:00 WITA sampai pukul 11:30 WITA. Diawali dengan acara pembukaan oleh Kepala Puskesmas Marusu, bidan Desa, Kepala Desa dan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros. Setelah itu dilakukan registrasi ibu dan balita dengan mencatat nama ibu, usia balita, tinggi badan dan berat badan balita. Selanjutnya, dilakukan brain storming kepada ibu, lalu demonstrasi pijat penambah nafsu makan balita menggunakan phantom, *role play* pijat bersama ibu dan balitanya, lalu diakhiri dengan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran peserta pada kegiatan ini adalah 100 ibu dan balita, namun animo masyarakat yang tinggi mengakibatkan jumlah peserta menjadi 118 ibu dan balita. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan dan promosi kesehatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa target capaian sasaran pada kegiatan ini adalah 100% terpenuhi. Selain itu, selama kegiatan ini berlangsung, peserta aktif dalam menyimak, bertanya dan mempraktikkan teknik pijat penambah nafsu makan pada balita.

Saat sesi *role play* terdapat 10 ibu dan balita yang bersedia untuk mempraktikkan teknik pijat penambah nafsu makan. Selain itu, peserta aktif bertanya mengenai kapan waktu yang tepat dilakukan pijat dan minyak apa yang aman digunakan untuk kulit bayi atau balita. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan seseorang maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Program pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan adalah salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara

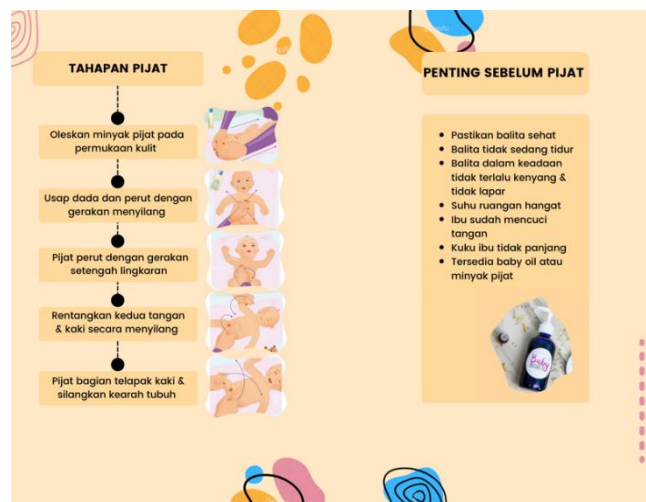
sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas [9 ammi bb].

Promosi kesehatan yang diterapkan oleh penulis adalah demonstrasi pijat penambah nafsu makan pada balita yang memiliki manfaat melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh balita. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh [10]. Manfaat pijat bayi melalui pemijatan aliran darah otot akan meningkat menyebabkan vaso dilatasi otot-otot yang aktif sehingga oksigen dan bahan gizi lain dalam jaringan jumlahnya meningkat dan curah jantung akan meningkat. Kecepatan aliran darah melalui kulit merupakan kecepatan yang berubah-ubah tergantung dari kecepatan kegiatan metabolisme tubuh dan suhu lingkungan [11 ammi imd].



Gambar 1

Lembar leaflet pijat penambah nafsu makan balita halaman 1



Gambar 2

Lembar leaflet pijat penambah nafsu makan balita halaman 2

Peserta yang hadir telah mengerti kapan waktu yang tepat untuk melakukan pijat penambah nafsu makan yaitu pada pagi hari sebelum balita mandi. Selain itu, hal-hal yang harus diperhatikan sebelum memijat juga telah diketahui ibu seperti pastikan kondisi anak sehat, tidak rewel, ruangan hangat, nyaman dan bersih, kuku ibu tidak panjang, ibu telah cuci tangan dan terdapat minyak pijat yang aman untuk kulit balita.

Kegiatan ini berlangsung kondusif dan aman. Penulis juga memberikan leaflet dan bingkisan kepada semua peserta agar bisa dibaca dan digunakan di rumah. Penulis juga meminta kontak ibu agar dapat dihubungi terkait kesinambungan kegiatan ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian promosi kesehatan dengan kegiatan demonstrasi pijat penambah nafsu makan balita dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan keterampilan memijat balita. Semoga kegiatan seperti ini dalam berlanjut dan menjadi inspirasi atau masukan bagi program kerja Puskesmas atau instansi pemerintah dalam kiat mencegah stunting pada balita.

Saran

Stunting merupakan masalah lintas sektoral yang harus ditangani dengan interprofessional collaboration, maka perlu program dan strategi yang tepat dalam menanganinya. Semoga kegiatan ini dalam menjadi referensi bagi pemangku kepentingan dan pembaca.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Marusu, Kepala Desa Bonto Mate'ne, Bidan Desa Bonto Mate'ne dan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros yang telah mengizinkan dalam penyusunan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kepada keluarga yang selalu berdoa agar penulis dapat menyelesaikan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kader Puskesmas Marusu atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama proses kegiatan ini dan penghargaan khusus untuk semua ibu dan balita yang menjadi peserta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. (2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) country profile indicators : interpretation guide*. Geneva : WHO Press Division Of Comunication.
- [2] Saniarto, Febrian, dan Binar Panunggal. (2014). *Pola Makan dan Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Prestasi Belajar Pada Anak Stunting Usia 9-12 Tahun di Kemijen Semarang Timur*. Journal Of Nutrition College, Volume 3, Nomor 1, Tahun 2014, Hal 163-171. Semarang

- [3] Riskesdas. (2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Dasar RI. <http://www.litbangkes.depkes.go.id> diakses pada 28 Oktober 2017.
- [4] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI
- [5] Anindita, Puteri. (2012). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein, Dan Zinc Dengan Stunting (Pendek) Pada Balita Usia 6-35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Halaman 617-626. Semarang
- [6] Mikhail et al. (2013). *Effect of Nutritional Status On Growth Patern Of Stunded Preschool Children In Egypt*. Academic Journal Of Nutrition 2 (1):01-09
- [7] Almtsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- [8] Lind T, Lonnerdal B, Stenlund H, Gamayanti IL, Ismail D, Seswandhana R, Persson LA. (2004). *A community-based randomized controlled trial of iron and zinc supplementation in Indonesia infants: effects on growth and development*. Am J Clin Nutr. 80: 729-36. Truswell S. 2004. ABC of Nutrition Fourth
- [9] Hafid, R. N. H. (2022). *Hubungan Berat Badan Lahir dengan Ruptur Perineum pada Primigravida di Wilayah Rural*. Jurnal Berita Kesehatan Vol XV (1), 3-4
- [10] Widajanti L, Suryawati C, Sugihanto A. (2009). *Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar*. Air Langga University Press. The Indonesian Journal of Publich Health, UNAIR, Surabaya. Page 19-23
- [11] Hafid, R. N. H. (2022). *Efektivitas Peran Bidan Terhadap Keberhasilan Bounding Attachment Melalui Inisiasi Menyusu Dini*. Jurnal Berita Kesehatan Vol XV (2), 28-32