

## Pijat Tuina Sebagai Terapi Alami Untuk Mengatasi *Picky Eater* Pada Balita

Sumarni<sup>1\*</sup>, Rinda Izdihar Khoirunnisa<sup>2</sup>, Silmi Ardiatun Madani<sup>3</sup>, Tanti Tri Persadawati<sup>4</sup>, Tri Wahyu Retno Ambarwati<sup>5</sup>, Vaniria Rindi Antika<sup>6</sup>, Alya Putri Andini<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Muhammadiyah Gombong

Korespondensi Penulis: [catharina@fk.untar.ac.id](mailto:catharina@fk.untar.ac.id)

---

**Article History:**

Received: Mei 19, 2025

Revised: Juni 02, 2025

Accepted: Juni 15, 2025

Published: Juni 25, 2025

**Keywords:** *Tui na massage, picky eaters, toddlers.*

**Abstract:** *Tui na massage is one of the non-pharmacological therapies that can be done to overcome picky eaters in toddlers. Tui na massage therapy aims to improve digestion and blood circulation in the spleen. This counseling method is carried out directly with interactive lectures and discussions as well as tui na massage simulations. Discussions are carried out using the Q&A method related to the material. Tui na massage is carried out using techniques such as massaging (Petrissage or Nie), tapping (Tapotement or Da), gliding (Effleurage or Tui), friction, rotating, and vibrating certain points so that they will affect the body's energy. This therapy is carried out once a day for 6 consecutive days. The results of the activity showed that after this activity most mothers had good knowledge about picky eaters and tui na massage. This counseling activity has been achieved by increasing insight in mothers of toddlers.*

---

### Abstrak

Pijat *tui na* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *picky eater* pada balita. Terapi pijat *tui na* bertujuan untuk memperlancar pencernaan dan peredaran darah pada limpa. Metode penyuluhan ini dilakukan secara langsung dengan ceramah dan diskusi secara interaktif serta simulasi pijat *tui na*. Diskusi dilakukan dengan metode tanya jawab terkait materi. Pijat *tui na* dilakukan dengan teknik-teknik seperti memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*Tapotement* atau *Da*), meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), gesekan, memutar, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi energi tubuh. Terapi ini dilakukan 1x sehari selama 6 hari berturut-turut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah kegiatan ini sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang *picky eater* dan pijat *tui na*. Kegiatan penyuluhan ini telah dicapai dengan menambah wawasan pada ibu balita.

**Kata Kunci:** Pijat *tui na*, *picky eater*, balita.

### LATAR BELAKANG

Balita merupakan istilah untuk anak pada usia 12 bulan hingga 59 bulan, atau disebut pula sebagai anak usia dibawah lima tahun. Periode bayi dan balita dikenal sebagai masa emas karena pada fase ini anak sangat peka terhadap lingkungannya. Pada masa ini, anak dapat menyerap dan menyimpan pengetahuan pada memori otaknya dengan baik (Yusuf, Al Khoeri, Herdiyanti, & Nuraeni, 2023). Masalah status gizi yang sering terjadi pada anak adalah gizi lebih, gizi kurang dan gizi buruk. Faktor yang dapat menjadi penyebab anak mengalami kekurangan gizi salah satunya adalah perilaku *picky* (Hardianti et al., 2018). Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian bahwa *picky eater* menjadi penyebab terjadinya gizi kurang pada anak.

*Picky eater* atau perilaku memilih-milih makanan, sering dijumpai pada masa perkembangan anak, namun biasanya tidak berlangsung lama (Ani & Alvina, 2022). *Picky eater* adalah sikap memilih-milih makanan yang merupakan salah satu bentuk dari kesulitan makan pada anak dimana anak hanya ingin makanan yang diinginkannya saja. *Picky eater* dapat berpengaruh terhadap kesehatan gizi dikarenakan anak dengan perilaku ini cenderung memiliki tingkat konsumsi makanan yang rendah terhadap beberapa jenis makanan tertentu, yakni daging, sayuran ataupun buah-buahan, serta sering memilih makanan yang menjadi preferensinya (Pebruanti, Kesehatan, Pembangunan, & Veteran, 2022). Prevalensi perilaku *picky eater* saat usia pra-sekolah cukup tinggi. Penelitian di Singapura menunjukkan proporsi *picky eater* paling tinggi pada usia 3-5 tahun sebesar 29,9%. Prevalensi *picky eater* pada anak di Taiwan usia 3-5 tahun sebesar 72%. Sementara proporsi *picky eater* di Indonesia lebih tinggi sebesar 60,3% pada usia balita (Purnamasari, 2020 dalam (Studi, Keperawatan, Kuala, Studi, & Keperawatan, 2020).

Penyebab umum kesulitan makan pada balita dibedakan dalam 3 faktor, diantaranya adalah hilangnya nafsu makan, gangguan fungsi saluran cerna, dan gangguan proses makan. Pada sebagian besar anak disebabkan karena kesulitan makan yaitu gangguan proses makan atau gangguan oral motor. Anak yang mengalami gangguan oral motor atau pergerakan motorik mulut ini akan mengakibatkan gangguan mengunyah dan menelan (Asih & Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang, 2018). Penurunan nafsu makan anak yang berlangsung lama dapat menyebabkan pertumbuhan menjadi terhambat. Anak dengan nafsu makan menurun akan menyebabkan imunitas menurun sehingga anak mudah sakit dan asupan nutrisinya berkurang (Esmianti & Andini, 2021).

Dampak kesulitan makan pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi (underweight) karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan jumlah nutrisi yang seharusnya pada anak (Novi, 2018). Upaya mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara non farmakologi maupun farmakologi. Upaya dengan farmakologi yaitu pemberian multivitamin, penambah nafsu makan, suplemen, susu, dan mikronutrien lainnya. Upaya non farmakologi dapat dilakukan melalui minuman herbal atau jamu, pijat, akupresur, dan akupuntur (Kursani et al., 2020; Yanto et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lusiana Meinawati (2021) pemberian pijat *tui na* pada balita usia 1 s.d 5 tahun lebih efektif dan memberikan dampak untuk mengatasi kondisi sulit makan dibandingkan dengan pemberian multivitamin

(Meinawati, 2021).

Pijat *tui na* adalah teknik pijat yang bertujuan memperlancar pencernaan dan peredaran darah pada limpa. Pijat *tui na* dilakukan dengan teknik-teknik seperti memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*Tapotement* atau *Da*), meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), gesekan, memutar, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi energi tubuh (Affanin, Sulistyawati, & Mariyam, 2023). Pijat *tui na* efektif dalam meningkatkan berat badan pada balita. Balita yang rutin mendapatkan pijat *tui na* mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijat *tui na*. Pijat *tui na* juga membuat balita menjadi lebih rileks dan tidur lebih nyenyak, sehingga ketika bangun mereka memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas. Dengan lebih banyak aktivitas, balita akan lebih cepat lapar, sehingga nafsu makannya pun meningkat (Kristianingrum & Haninggar, 2022).

## KAJIAN TEORITIS

*Picky eater* atau pilih-pilih makan adalah salah satu gangguan makan pada anak yang harus diperhatikan oleh keluarga ataupun oleh tenaga kesehatan, dikarenakan *picky eating* memiliki efek yang merugikan bagi anak. *Picky eating* termasuk kedalam spektrum kesulitan makan (feeding difficulties) dimana anak menolak untuk mencoba makanan baru, atau hanya mau makan makanan tertentu (Iradhah Azzahrah, Andi Nurlinda, & Rezky Aulia Yusuf, 2023). *Picky eater* ini merupakan bentuk dari pola makan pada anak dan dapat menjadi parameter untuk menentukan status gizi anak (Abell, 2006a). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *picky eater* pada anak usia 1-3 tahun adalah faktor internal yang berasal dari diri anak yakni: nafsu makan, menolak makanan dan faktor eksternal yang berasal dari orang tua yakni: pengetahuan gizi orang tua, perilaku makan orang tua, interaksi orangtua dan anak, ASI eksklusif, pola makan serta varian makanan (Noviana, 2019).

Permasalahan *picky eater* pada anak banyak memiliki faktor penyebabnya. Studi menyebutkan bahwa perilaku *picky eater* dikarenakan pola asuh orangtua. Orang tua dengan pola asuh otoriter dan permisif dapat menyebabkan anak mengalami *picky eater*. Pola asuh demokratis adalah pola asuh yang paling ideal untuk diterapkan kepada anak. Pola asuh ini menerapkan *responsive feeding* anak lebih aktif merespon dalam menanggapi rasa lapar maupun rasa kenyang. Penerapan *feeding rules* juga menjadi solusi untuk anak yang mengalami *picky eater*. Konsep

*feeding rules* ini menjadikan anak lebih disiplin untuk menanggapi jadwal makan yang akan diberikan orangtua. Sehingga anak terbiasa dan teringat waktu di mana untuk makan dan di mana untuk bermain (Maria Qori'ah, Khusnul Khotimah, & Rifka Taufiqur Rofiah, 2023). Faktor keluarga dan faktor pemberian makan dapat menjadi pemicu anak mengalami perilaku *picky eater*, namun disamping itu semua terdapat faktor genetik atau faktor keturunan yang dapat menjadi penyebab perilaku *picky eater*. Faktor genetik berdampak pada preferensi kebiasaan makan, yang artinya anak memang terbiasa berperilaku tidak pilih-pilih dalam hal makan meskipun dilingkungan sekitarnya memiliki praktik pemberian makan yang belum tepat (Muryani, Zahro, & Wibowo, 2024)

Gejala anak yang mengalami *picky eaters* adalah mengeluhkan makanan yang disajikan, menolak beberapa makanan tertentu terutama sayuran dan daging dan meletakkan makanan yang tidak disukainya di tepi piring (Noviana, 2019). Anak dengan perilaku *picky eating* biasanya menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur maupun bau. Dalam beberapa kasus, anak tidak dapat makan kelompok makanan keseluruhan (seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dll). Anak juga akan membatasi konsumsi makanan pada jenis merk tertentu yang lebih lunak atau warna yang lebih ringan seperti pasta yang berwarna polos, pizza keju, dan sebagainya (Ridwan et al., 2023). Pada anak yang mengalami *picky eater* asupan zat gizi rendah karena anak terlalu memilih-milih dalam makanan sehingga anak akan mengalami kelebihan atau kekurangan asupan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya. Dampak yang dialami oleh tubuhnya karena anak dengan *picky eater* akan mengalami keterbatasan fisik, terutama pada organ pencernaanya, hal tersebut ditandai dengan ketidaknormalan pada sistem saluran cerna, diantaranya yaitu gangguan penyerapan atau gangguan enzim sehingga nutrisi tidak terserap dengan baik. Dapat disimpulkan *picky eater* berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta daya intelegensi yang akan menghambat proses pembelajaran (Abell, 2006a). Perilaku memilih makanan (*picky eater*) merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan oleh orang tua maupun tenaga kesehatan, karena *picky eater* pada anak mempunyai efek yang merugikan, baik bagi pengasuh atau anak itu sendiri. *Picky eater* sering terjadi pada usia 1 sampai 3 tahun dan berisiko dua kali lebih besar untuk mempunyai berat badan lebih rendah dibandingkan anak yang bukan *picky eater* (Lestari, Simanjuntak, & Suryani, 2019).

Adapun cara mengatasi perilaku *picky eater* yang dapat dilakukan oleh orang tua yaitu dengan memberikan sayur sebagai menu pembuka, dengan memperkenalkan makanan jenis baru tawarkan hingga 10-15 kali sampai anak benar-benar ingin mencobanya tetapi jangan terlalu memaksakan anak dan hindari rasa marah pada saat pemberian makan, dengan memberikan nama menu masakan yang kreatif akan membuat anak tertarik untuk mengonsumsi, selain itu menjadi contoh bagi anak juga dapat membantu mengatasi *picky eater*. Orangtua hendaklah bersabar dan jangan stress dan ciptakan suasana positif pada saat pemberian makan (Abell, 2006b).

Pijat *Tui na* merupakan teknik pijat menggunakan tangan dan penerapan tekanan pada titik pijat untuk meredakan gejala, mengobati penyakit, atau membantu memulihkan kesehatan pasien (Wijayanti & Sulistiani, 2020). Pijat *Tui na* adalah teknik pijat yang lebih khusus guna menangani kesulitan makan pada bayi maupun balita dengan metode memperlancar peredaran darah pada limpa serta pencernaan, lewat modifikasi dari akupunktur tanpa jarum. Metode ini memakai penekanan pada titik meridian badan ataupun garis aliran energi sehingga relatif lebih gampang dicoba dibanding akupunktur (Mei Lia Nindya Zulis Windyarti, Anny Martanti, & Dyah Ayu Wulandari, 2023). Beberapa manfaat pijat *Tui na* antara lain untuk melepaskan nyeri dan meningkatkan mobilitas tubuh dengan cara melancarkan sirkulasi darah. Dengan cara ini, tubuh akan mendapatkan lebih banyak zat gizi yang membantu proses pemulihan bagian yang terluka atau terasa nyeri. Pijatan juga bersifat menenangkan karena mengendurkan otot-otot yang tegang, khususnya pada bagian punggung atas, leher, dan pundak. Pada balita dengan berat badan yang kurang dengan pijat *Tui na* akan membuat peredaran darah di limfa dan sistem pencernaan menjadi lebih lancar sehingga nafsu makan bertambah dan penyerapan nutrisi/gizi lebih optimal akibatnya dapat meningkatkan berat badan (Wijayanti & Sulistiani, 2020).

Pada umumnya, 1 seri pijatan tersebut sudah cukup untuk dilakukan, bila merasa perlu untuk menambah pijatan baru, sebaiknya berikan jeda 1-2 hari sebelum melakukan seri pijatan baru dan tidak disarankan untuk memaksa anak makan di saat ia tidak mau, karena hal ini hanya akan memicu trauma psikologis anak terhadap makanan. Tidak membiasakan anak untuk makan sambil membaca atau bermain. Perilaku kesehatan adalah respon seseorang terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sehat dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan yang sehat (Wijayanti & Sulistiani, 2020).

Beberapa penanda indikasi kesulitan makan pada bayi adalah kesulitan mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan atau menyemburkan makana 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 menumpahkan makanan, menepis suapan, dan tidak suka dengan banyaknya variasi makanan (Hidayat, Triana, & Utami, 2021). Kontraindikasi anak ketika dilakukan pemijatan antara lain: anak dalam keadaan terlalu kenyang atau lapar; anak yang sedang tidur dan dibangunkan untuk dipijat saja; anak yang sedang dalam kondisi sakit; dan anak yang tidak siap dan tidak mau dipijat (Hakim, 2023).

Langkah-langkah pijat *Tui na* antara lain (Alamsyah et al., 2023):

<p><b>Langkah 1</b></p> <p>Tekuk sedikit ibu jari anak, dan gosok garis dipinggir ibu jari sisi telapaknya, dari ujung ibu jari hingga ke pangkal ibu jari antara 100-500 kali. Ini akan membantu memperkuat fungsi pencernaan dan limpa.</p>	
<p><b>Langkah 2</b></p> <p>Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal berdaging 100- 300 kali. Ini uraikan akumulasi makanan yang belum dicerna serta menstimulasi lancarnya sistem cerna.</p>	
<p><b>Langkah 3</b></p> <p>Gosok melingkar tengah telapak tangan 100-300 kali, dengan radius lingkaran kurang lebih 2/3 dari tengah telapak ke pangkal jari kelingking. Stimulasi ini memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah, serta harmoniskan 5 organ utama tubuh.</p>	

<p><b>Langkah 4</b></p> <p>Tusuk dengan kuku anda serta tekan melingkar titik yang berada di tengah lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak, untuk jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Tusuk dengan kuku 3-5 kali dan pijat tekan 30-50 kali per titik. Ini memecah stagnasi di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan.</p>	
<p><b>Langkah 5</b></p> <p>Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan anda di area tepat diatas pusarnya, searah jarum jam 100-300 kali. Ini Menstimulasi makanan agar lebih lancar.</p>	
<p><b>Langkah 6</b></p> <p>Dengan kedua ibu jari, tekan dan pisahkan garis dibawah rusuk menuju perut samping 100-300 kali. Ini memperkuat fungsi limpa dan lambung yang juga memperbaiki pencernaan.</p>	
<p><b>Langkah 7</b></p> <p>Tekan melingkar titik dibawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya, 50-100 kali. Ini akan harmoniskan lambung, usus, dan pencernaan.</p>	

**Langkah 8**

Pijat secara umum punggung anak. Lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas ke bawah 3 kali. Lalu cubit kulit di kiri-kanan tulang ekor dan merambat keatas hingga lebar, 3-5 kali. Ini memperkuat konstitusi tubuh anak, mendukung aliran chi (daya hidup) sehat dan memperbaiki nafsu makan anak.



Ketentuan pijat ini yakni 1set terapi sama dengan 1x 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 (Munjidah, 2018).

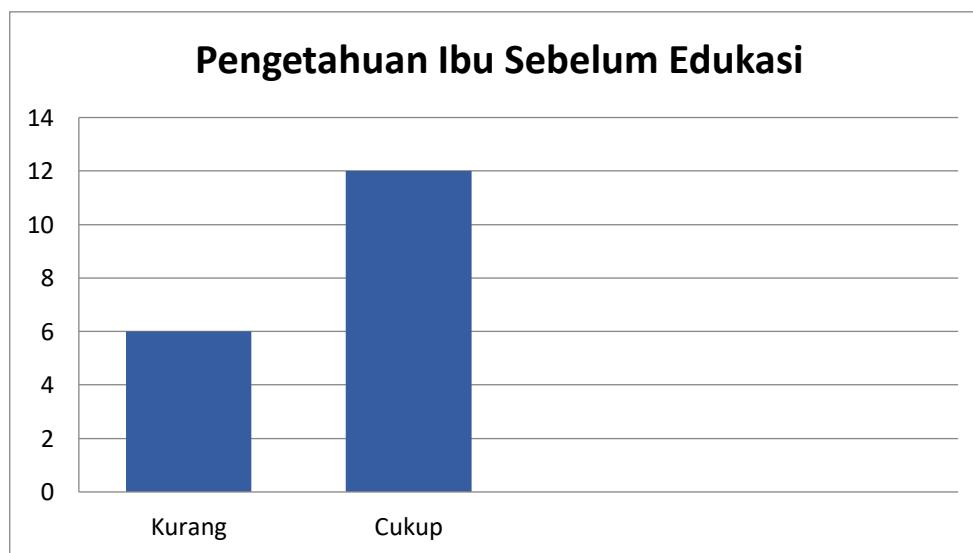
**METODE PENELITIAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kalibangkang RT 06 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah sosialisasi dan pelatihan pijat *tui na* untuk mengatasi *picky eater* dengan tahapan menggali pengetahuan ibu balita tentang pijat *tui na* serta rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sesi yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan kegiatan dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan Bidan. Pada kegiatan persiapan, tim pengabdian melakukan pertemuan dengan pembahasan mengenai teknik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing.

Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan berupa menyiapkan ruangan untuk pelaksanaan kegiatan, media presentasi berupa power point, kuesioner, dan alat tulis serta mengundang target sasaran sejumlah 18 ibu balita. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan edukasi mengenai *picky eater* dan pijat *tui na*. Kemudian dilanjutkan dengan simulasi pijat *tui na* yang dilakukan dengan teknik-teknik seperti memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*Tapotement* atau *Da*), meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), gesekan, memutar, dan mengetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi energi tubuh. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan sebagai upaya untuk mengukur ketercapaian program kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi kegiatan dalam program pengabdian ini meliputi kegiatan pretest dan posttest tentang pengetahuan ibu balita mengenai pijat *tui na* untuk mengatasi *picky eater* pada balita serta pengisian kuesioner *Eat Child Behaviour* untuk mengidentifikasi perilaku makan dan gangguan makan pada anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dimulai pada tanggal 8 Oktober 2024 jam 13.00-15.00 WIB. Tujuan diadakannya kegiatan ini yaitu peserta dapat memahami tentang pengertian *picky eater*, faktor penyebab, dampak, penanganan *picky eater* secara non-farmakologi (pijat *tui na*), pengertian pijat *tui na*, manfaat, indikasi, kontraindikasi, teknik pelaksanaan, dan cara pemijatan *tui na* untuk mengatasi *picky eater*. Kegiatan ini diikuti oleh 18 ibu balita. Berikut hasil pengetahuan ibu balita mengenai pijat *tui na* untuk mengatasi *picky eater* sebelum dan sesudah diberikan edukasi:



Grafik 1. Distribusi pengetahuan ibu balita sebelum dilakukan edukasi di Desa Kalibangkang RT 06 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan Grafik 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sebelum edukasi terdapat 6 responden dengan kategori kurang dan 12 responden dengan kategori cukup.



Grafik 2. Distribusi pengetahuan ibu balita setelah dilakukan edukasi di Desa Kalibangkang RT 06 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan grafik 2 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan edukasi mengalami kenaikan yang signifikan. Pengetahuan ibu dengan kategori cukup terdapat 3 responden dan dengan kategori baik terdapat 15 responden. Berdasarkan hasil analisis data terdapat 18 responden yang mengikuti kegiatan dan terdapat perubahan yang signifikan dari sebelum dan setelah diberikan edukasi pijat *tui na* untuk mengatasi *picky eater*.

Hasil pada kegiatan ini, yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai *picky eater* dan cara mengatasi *picky eater* secara non-farmakologi yaitu dengan pijat *tui na*. Para ibu balita tampak memahami teknik pelaksanaan dan cara pemijatan pijat *tui na* di beberapa bagian tertentu.

Hasil penelitian Ester Ratnaningsih (2021) terdapat pengaruh pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan pelatihan pijat tuina ( $p$  value=<0,05) pada ibu balita. Hasil tersebut menjelaskan sebelum pelatihan persentase pengetahuan dalam kategori kurang (97%), sedangkan setelah pelatihan persentase pengetahuan meningkat menjadi baik (22%) dan cukup (48%).

Hasil penelitian Putri & Megasari (2022) terdapat peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hal tersebut menjelaskan dari hasil posttest yang menunjukkan peningkatan nilai dibandingkan rerata hasil pretest. Rerata nilai pretest 56, sedangkan rerata post test 84,6.

Hasil penelitian Nadhiifah, Pristianto, & Charisa (2024) terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai teknik pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan pada anak. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan ibu sebelum penyuluhan dapat diketahui bahwa 2 orang mempunyai pengetahuan yang baik dengan persentase 20%, 2 orang mempunyai pengetahuan cukup dengan persentase 20% dan 6 orang mempunyai pengetahuan kurang dengan persentase 60%, sedangkan menunjukkan pengetahuan ibu sebelum penyuluhan dapat diketahui bahwa 2 orang mempunyai pengetahuan yang baik dengan persentase 20%, 2 orang mempunyai pengetahuan cukup dengan persentase 20% dan 6 orang mempunyai pengetahuan kurang dengan persentase 60%.



**Gambar 1.** Pengisian kuesioner sebelum dilakukan edukasi



**Gambar 2.** Pelaksanaan edukasi dan pijat *tui naI*



**Gambar 3.** Pengisian kuesioner setelah dilakukan edukasi dan foto bersama dengan ibu balita

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi ibu balita dalam memahami metode alami untuk mengatasi *picky eater* pada anak. Melalui teknik pemijatan pada titik-titik tertentu, terapi ini membantu menstimulasi sistem pencernaan dan mendorong nafsu makan balita, sehingga dapat mengurangi kebiasaan *picky eater* dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Hendaknya kegiatan ini di sebarluaskan ke ibu balita lainnya sehingga dapat bermanfaat untuk masyarakat yang lebih luas serta diharapkan rutin dilakukan kegiatan yang serupa terkait permasalahan kesehatan balita. Kegiatan ini merupakan inisiasi yang dapat disebarluaskan untuk masyarakat yang lebih luas, dan khususnya ibu balita.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, bidan Desa Kalibangkang, Kebumen, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, mengarahkan, dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR REFERENSI

- Affanin, A., Sulistyawati, E., & Mariyam, M. (2023). Penerapan Pijat Tui Na Untuk Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11142>
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *JMNS*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Ester Ratnaningsih, Harliana Riska, & Inez Faradila Azmy. (2021). Efektivitas Pelatihan Pijat Tuina Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Di Dusun Setan Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), 31–38. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.87>
- Hakim, S. P. I. H. R. I. (2023). SKOPIA sebagai Strategi Terapi Pencegahan Stunting Dengan Berbasis Aplikasi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 868–888.
- Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh Pijat Tui Na terhadap Nafsu Makan pada Balita: Literature Review. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1321–1330.
- Iradhah Azzahrah, Andi Nurlinda, & Rezky Aulia Yusuf. (2023). Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eating Pada Balita Di Posyandu. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 411–416. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.774>
- Kristianingrum, D. Y., & Haninggar, R. D. (2022). PENCEGAHAN STUNTING DENGAN TUI NA MASSAGE. *Journal Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 2(1), 1–4. Diambil dari <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Lestari, S. W., Simanjuntak, B. Y., & Suryani, D. (2019). Hubungan perilaku picky eater dengan status gizi (BB/U) Anak usia 2-5 tahun. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(2), 67–71.
- Maria Qori'ah, Khusnul Khotimah, & Rifka Taufiqur Rofiah. (2023). Determinan Ekonomi Pada Perilaku Picky Eater Anak Usia 1-3 (Toddler) Tahun di KB Al-Qodiriyah Banyuwangi. *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 17–22. <https://doi.org/10.51675/alzam.v3i2.601>
- Mei Lia Nindya Zulis Windyarti, Anny Martanti, & Dyah Ayu Wulandari. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina Terhadap Perilaku Makan Anak Balita Usia 1-3 Tahun dengan Gizi Kurang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(2), 89–95. <https://doi.org/10.35473/ijm.v6i2.2259>
- Munjidah, A. (2018). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 193–199.

- <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.204>
- Muryani, S., Zahro, A. F., & Wibowo, N. Y. (2024). K E S E H A T A N Praktik Pemberian Makan dan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah, 10(1), 149–160.
- Nadhiifah, R. D., Pristianto, A., & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Pijat Tui Na Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Nafsu Makan di Kelas Ibu Balita. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 280–286. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v7i2.19655>
- Noviana, U. (2019). Hubungan Asi Eksklusif, Pola Makan, Dan Varian Makanan Dengan Picky Eaters Pada Anak Usia 1-3 Tahun. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(1), 15–26. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.32>
- Pebruanti, P., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2022). HUBUNGAN PICKY EATING DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 1–11.
- Putri, N. R., & Megasari, A. L. (2022). Edukasi Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4766. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11129>
- Ridwan, M., Ratricia, P., Aulia, M., Fadillah, A., Siregar, P., & Zulfa, A. I. (2023). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK SD NEGERI 106833 DI DESA WONOSARI KABUPATEN DELI SERDANG. *Community Development Journal*, 4(4), 7465–7471.
- Studi, P., Keperawatan, I., Kuala, U. S., Studi, P., & Keperawatan, I. (2020). Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh 1 Program Studi S2 Ilmu Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Aceh 2 Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh 3, 1, 13–20.
- Wijayanti, T., & Sulistiani, A. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pijat Tuina Pada Balita Usia 1 – 2 Tahun. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 255. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.397>
- Yusuf, R. N., Al Khoeri, N. S. T. A., Herdiyanti, G. S., & Nuraeni, E. D. (2023). Urgensi Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)*, 1(1), 37–44. Diambil dari <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/plamboyan/article/view/320>