



Kelas Balita Sehat: Optimalisasi Nafsu Makan Anak Melalui *Tuina Massage* di Posyandu Bibis Luhur Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta

Eka Deviany Widyawaty^{1#}, Chusnul Zulaika²

¹⁻²Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta

*e-mail: ekadeviany719@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v4i2.191

Received : June 5th 2026 Revised : June 13th 2026 Accepted : June 23th 2026

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup anak pada masa dewasa. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting adalah rendahnya nafsu makan pada balita yang menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal. *Tuina massage* merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan fungsi pencernaan dan merangsang nafsu makan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta kader Posyandu dalam penerapan *tuina massage* sebagai upaya optimalisasi nafsu makan balita. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Bibis Luhur Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta dengan sasaran 36 balita beserta ibu balita dan kader Posyandu. Metode kegiatan meliputi edukasi gizi seimbang, pelatihan dan praktik *tuina massage*, pendampingan implementasi di rumah, serta monitoring pertumbuhan balita. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan *tuina massage*. Monitoring pertumbuhan dilakukan pada periode Juli–Agustus 2026 terhadap 30 balita. Sebanyak 25 balita (83,3%) hadir dan mengikuti pengukuran, sedangkan 5 balita (16,7%) tidak hadir pada pengukuran lanjutan sehingga belum dapat dievaluasi. Pada 25 balita yang mengikuti pengukuran, rata-rata berat badan meningkat dari 11,48 kg pada Juli menjadi 11,75 kg pada Agustus, dengan rata-rata kenaikan sebesar 0,27 kg. Program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi dan pelatihan *tuina massage* dapat mendukung peningkatan nafsu makan dan pertumbuhan balita sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: balita, stunting, *tuina massage*, nafsu makan, posyandu

Abstract

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, affecting children's physical growth, cognitive development, productivity, and quality of life in adulthood. One of the factors contributing to stunting is poor appetite among toddlers, which leads to inadequate nutritional intake and suboptimal growth. *Tuina massage* is a complementary therapy that can help improve digestive function and stimulate children's appetite. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of mothers and Posyandu (Integrated Health Service Post) cadres in applying *tuina massage* as an effort to optimize toddlers' appetite. The program was conducted at Posyandu Bibis Luhur, Nusukan Village, Banjarsari District, Surakarta City, involving 36 toddlers along with their mothers and Posyandu cadres. The intervention consisted of balanced nutrition education, *tuina massage* training and practice sessions, home-based implementation assistance, and growth monitoring of toddlers. The results demonstrated an improvement in participants' knowledge and skills in performing *tuina massage*. Growth monitoring was conducted during the July–August 2026 period among 30 toddlers. A total of 25 toddlers (83.3%) attended and participated in the measurements, while 5 toddlers (16.7%) were absent from the follow-up assessment and therefore could not yet be evaluated. Among the 25 toddlers who participated in the measurements, the average body weight increased from 11.48 kg in July to 11.75 kg in August, with an average increase of 0.27 kg. These findings indicate that community empowerment through nutrition education and *tuina massage* training can support improved appetite and growth among toddlers as part of stunting prevention efforts.

Keywords: toddlers, stunting, *tuina massage*, appetite, posyandu, community empowerment

A. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian global karena dampaknya yang luas terhadap kualitas sumber daya manusia. World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi tinggi badan menurut umur yang berada di bawah minus dua standar deviasi dari standar pertumbuhan anak WHO akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi yang memadai (WHO, 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak tetapi juga perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas ekonomi, dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa (Black et al., 2017).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional masih mencapai 21,5%, sehingga percepatan penurunan stunting tetap menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pemerintah Indonesia menargetkan prevalensi stunting dapat diturunkan secara signifikan melalui berbagai intervensi spesifik dan sensitif yang melibatkan sektor kesehatan, pendidikan, sosial, dan pemberdayaan masyarakat.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting adalah rendahnya asupan zat gizi akibat menurunnya nafsu makan pada anak usia balita. Nafsu makan yang rendah dapat menyebabkan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral tidak terpenuhi secara optimal sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Taylor et al. (2015) menjelaskan bahwa perilaku sulit makan (*feeding difficulties*) pada anak dapat berupa penolakan makanan, picky eater, konsumsi makanan dalam jumlah sedikit, maupun ketidakteraturan pola makan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan dan masalah gizi.

Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) memiliki peran penting dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita melalui kegiatan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemberian vitamin, imunisasi, serta penyuluhan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Posyandu juga menjadi sarana strategis untuk melakukan edukasi kepada keluarga mengenai pencegahan stunting dan pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Hasil identifikasi awal di Posyandu Bibis Luhur Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta menunjukkan bahwa sebagian ibu balita mengeluhkan rendahnya nafsu makan anak. Selain itu, sebagian ibu belum memahami metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan nafsu makan balita. Kader Posyandu juga belum pernah memperoleh pelatihan mengenai terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai upaya pendukung peningkatan status gizi balita. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi berbasis masyarakat yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan keluarga dalam mengatasi masalah makan pada anak.

Salah satu terapi komplementer yang saat ini banyak dikembangkan adalah Tuina Massage. *Tuina massage* merupakan teknik terapi tradisional yang dilakukan melalui stimulasi titik dan meridian tertentu untuk membantu memperbaiki fungsi organ

tubuh, termasuk sistem pencernaan. Terapi ini dipercaya dapat meningkatkan motilitas saluran cerna, memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan penyerapan nutrisi, dan merangsang nafsu makan anak (Argaheni et al., 2022). Penelitian Esmianti dan Andini (2021) menunjukkan bahwa *Tuina massage* efektif meningkatkan nafsu makan dan berat badan pada balita stunting. Hidayat et al. (2021) dalam literature review juga melaporkan bahwa *Tuina massage* merupakan terapi yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki potensi dalam meningkatkan status gizi balita.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa edukasi gizi seimbang, pelatihan *Tuina Massage*, pendampingan keluarga, serta monitoring pertumbuhan balita. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas kader Posyandu dan keluarga dalam mendukung pertumbuhan balita serta berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting di masyarakat.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Bibis Luhur Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta dengan sasaran 36 balita, ibu balita, dan kader Posyandu. Kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) melalui edukasi, pelatihan keterampilan, pendampingan, dan monitoring pertumbuhan balita.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahap. Tahap pertama adalah edukasi gizi seimbang dan pencegahan stunting melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Tahap kedua berupa pelatihan dan praktik *tuina massage* yang meliputi demonstrasi teknik, identifikasi titik stimulasi, dan praktik langsung oleh peserta. Tahap ketiga adalah pendampingan penerapan *tuina massage* secara mandiri di rumah dengan supervisi kader Posyandu dan tim pengabdian. Tahap keempat berupa monitoring dan evaluasi pertumbuhan balita melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pencatatan status kenaikan berat badan. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan rerata perubahan berat badan balita.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Hasil Monitoring Pertumbuhan Balita

Variabel	Hasil
Jumlah balita sasaran	30 anak
Rata-rata BB Juli	11,48 kg
Rata-rata BB Agustus	11,75 kg
Rata-rata kenaikan BB	0,27 kg
Balita hadir dan dapat dievaluasi	25 anak (83,3%)
Balita tidak hadir pada pengukuran lanjutan	5 anak (16,7%)

Data menunjukkan bahwa sebagian besar balita mengalami peningkatan berat badan selama pelaksanaan program.

Tabel 2. Capaian Program Pengabdian

Indikator	Capaian
Pengetahuan gizi balita	Meningkat
Pengetahuan pencegahan stunting	Meningkat
Keterampilan Tuina Massage	Meningkat
Partisipasi kader Posyandu	Baik
Kehadiran pada monitoring pertumbuhan	25 dari 30 balita (83,3%)
Monitoring pertumbuhan balita	Terlaksana
Rata-rata kenaikan berat badan	0,27 kg

PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Kader Posyandu Melalui Edukasi Gizi

Kegiatan edukasi gizi dan pencegahan stunting merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mengatasi masalah gizi pada balita. Edukasi yang diberikan meliputi konsep stunting, faktor risiko stunting, kebutuhan gizi balita, strategi mengatasi anak sulit makan, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan secara rutin. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta studi kasus yang memungkinkan peserta memahami materi secara lebih komprehensif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara asupan gizi, nafsu makan, dan pertumbuhan anak. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar ibu balita beranggapan bahwa anak yang sulit makan merupakan kondisi yang normal dan akan membaik dengan sendirinya. Namun setelah edukasi diberikan, peserta mulai memahami bahwa masalah makan yang berlangsung lama dapat berdampak terhadap status gizi dan pertumbuhan anak sehingga memerlukan penanganan yang tepat.

Pengetahuan yang baik merupakan faktor predisposisi yang sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku kesehatan seseorang. Menurut teori Green dan Kreuter (2015), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat. Pengetahuan termasuk faktor predisposisi yang menjadi dasar seseorang dalam mengambil keputusan terkait kesehatan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut melakukan tindakan yang mendukung kesehatan.

Peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi juga memiliki implikasi penting terhadap kualitas pemberian makan anak. WHO (2023) menjelaskan bahwa praktik pemberian makan yang tepat selama usia balita berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Orang tua yang memahami kebutuhan gizi anak akan lebih mampu menyediakan makanan yang beragam, mengatur frekuensi makan yang sesuai, serta menciptakan lingkungan makan yang mendukung.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai gizi balita mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan dan berkontribusi terhadap perbaikan praktik pemberian makan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kusumaningrum et al. (2022) juga melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas efektif meningkatkan kesadaran keluarga dalam mencegah stunting dan memperbaiki pola konsumsi pangan rumah tangga.

Selain meningkatkan pengetahuan tentang gizi, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemantauan pertumbuhan secara berkala melalui Posyandu. Pemantauan pertumbuhan merupakan salah satu strategi penting dalam mendeteksi dini gangguan pertumbuhan sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum terjadi stunting. Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat memiliki posisi strategis dalam mendukung pencapaian target penurunan stunting nasional melalui kegiatan promotif dan preventif yang berkesinambungan.

2. Efektivitas Pelatihan *Tuina massage* dalam Meningkatkan Keterampilan Masyarakat

Salah satu keunggulan program ini adalah pemberian keterampilan praktis berupa *tuina massage* yang dapat diterapkan secara mandiri oleh keluarga. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik yang diajarkan secara benar. Peserta dapat mengidentifikasi titik-titik stimulasi utama yang digunakan untuk meningkatkan fungsi pencernaan dan nafsu makan anak. Selain itu, peserta juga mampu menjelaskan kembali urutan tindakan, durasi terapi, serta prinsip keamanan dalam pelaksanaan Tuina Massage.

Keberhasilan pelatihan ini tidak terlepas dari metode pembelajaran yang digunakan. Demonstrasi dan praktik langsung memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan hanya menerima materi secara teoritis. Menurut teori Experiential Learning yang dikembangkan oleh Kolb, keterampilan praktis lebih mudah dipahami dan diingat ketika peserta terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui pengalaman konkret dan refleksi terhadap pengalaman tersebut.

Dalam perspektif *Traditional Chinese Medicine* (TCM), *tuina massage* merupakan terapi manual yang bertujuan menyeimbangkan aliran energi atau Qi melalui stimulasi meridian tertentu. Pada kasus gangguan nafsu makan, stimulasi umumnya difokuskan pada meridian limpa dan lambung yang berperan dalam proses transformasi makanan menjadi energi. Ketidakseimbangan fungsi kedua organ tersebut diyakini menyebabkan gangguan pencernaan, penurunan nafsu makan, dan gangguan pertumbuhan pada anak.

Dari perspektif ilmu biomedis, stimulasi melalui pijatan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam proses pencernaan. Aktivasi sistem saraf parasimpatis dapat meningkatkan sekresi enzim pencernaan, memperbaiki motilitas usus, meningkatkan aliran darah ke organ pencernaan, dan mempercepat pengosongan lambung. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap

peningkatan kenyamanan saluran cerna sehingga anak lebih mudah menerima makanan.

Argaheni et al. (2022) menjelaskan bahwa *tuina massage* memiliki efek fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, stimulasi sistem saraf, serta peningkatan metabolisme tubuh. Selain itu, terapi ini juga memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan pada anak. Efek relaksasi tersebut berpotensi meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki kondisi psikologis anak yang pada akhirnya berpengaruh terhadap perilaku makan.

Keunggulan lain dari *tuina massage* adalah sifatnya yang noninvasif, aman, mudah dipelajari, dan tidak memerlukan alat khusus. Hal ini menjadikan terapi tersebut sangat sesuai untuk diterapkan dalam program pemberdayaan masyarakat karena dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga tanpa menambah beban biaya pengobatan.

3. Pengaruh *Tuina massage* terhadap Nafsu Makan Balita

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita melaporkan adanya peningkatan minat makan pada anak setelah penerapan *tuina massage* secara rutin. Anak menjadi lebih tertarik terhadap makanan, frekuensi makan meningkat, dan waktu makan menjadi lebih teratur dibandingkan sebelum intervensi. Beberapa ibu juga melaporkan bahwa anak tampak lebih aktif dan tidak mudah rewel.

Peningkatan nafsu makan merupakan indikator penting karena nafsu makan yang baik akan meningkatkan jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga kebutuhan energi dan zat gizi dapat terpenuhi. Dalam teori gizi, asupan energi yang cukup merupakan syarat utama terjadinya pertumbuhan jaringan tubuh. Ketika kebutuhan energi terpenuhi, tubuh dapat menggunakan protein dan zat gizi lainnya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, bukan hanya untuk mempertahankan fungsi dasar tubuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Esmianti dan Andini (2021) yang menemukan bahwa balita yang mendapatkan intervensi *Tuina massage* mengalami peningkatan frekuensi makan dan peningkatan berat badan yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Hidayat et al. (2021) melalui literature review juga menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif *tuina massage* terhadap peningkatan nafsu makan balita.

Secara fisiologis, peningkatan nafsu makan dapat dijelaskan melalui stimulasi sistem saraf otonom yang memengaruhi pusat lapar di hipotalamus. Selain itu, perbaikan fungsi gastrointestinal yang terjadi akibat stimulasi pijatan memungkinkan proses pencernaan berlangsung lebih optimal sehingga anak merasa lebih nyaman saat makan. Kombinasi mekanisme tersebut berkontribusi terhadap peningkatan asupan makanan dan status gizi anak.

4. Perubahan Berat Badan sebagai Indikator Keberhasilan Program

Salah satu indikator keberhasilan yang digunakan dalam program ini adalah perubahan berat badan balita selama periode pemantauan. Hasil monitoring

menunjukkan bahwa rata-rata berat badan balita meningkat dari 11,48 kg pada bulan April menjadi 11,75 kg pada bulan Mei dengan rata-rata kenaikan sebesar 0,27 kg. Sebanyak 30 balita (83,3%) mengalami kenaikan berat badan selama masa pemantauan.

Tabel 3. Perubahan Berat Badan Balita

Variabel	Hasil
Jumlah Balita	36 anak
Rata-rata BB April	11,48 kg
Rata-rata BB Mei	11,75 kg
Rata-rata Kenaikan BB	0,27 kg
Balita Mengalami Kenaikan BB	30 anak (83,3%)
Tidak Hadir/Tidak Naik	6 anak (16,7%)

Peningkatan berat badan yang terjadi menunjukkan adanya perbaikan kondisi pertumbuhan pada sebagian besar balita. Meskipun peningkatan tersebut tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan *tuina massage* karena pertumbuhan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi, peningkatan keterampilan keluarga, dan penerapan terapi komplementer dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi anak.

Berat badan merupakan indikator antropometri yang sensitif terhadap perubahan asupan makanan dan kondisi kesehatan anak. Menurut who (2024), peningkatan berat badan yang sesuai usia mencerminkan terpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Oleh karena itu, peningkatan berat badan yang ditemukan pada kegiatan ini dapat menjadi indikator bahwa intervensi yang diberikan berkontribusi terhadap perbaikan asupan gizi dan kesehatan anak.

5. Penguatan peran kader posyandu sebagai agen pemberdayaan masyarakat

Keberhasilan program ini juga ditunjang oleh keterlibatan aktif kader posyandu dalam seluruh tahapan kegiatan. Kader tidak hanya berperan sebagai peserta pelatihan, tetapi juga sebagai fasilitator, pendamping, dan penghubung antara tim pengabdian dengan masyarakat. Setelah memperoleh pelatihan, kader memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan pemantauan pertumbuhan, memberikan edukasi kesehatan, dan mendampingi keluarga dalam menerapkan *tuina massage*.

Pemberdayaan kader merupakan strategi yang sangat penting dalam menjamin keberlanjutan program. Kader merupakan bagian dari masyarakat sehingga memiliki kedekatan sosial dan budaya dengan keluarga sasaran. Kondisi tersebut memungkinkan proses edukasi dan pendampingan berlangsung secara lebih efektif dibandingkan intervensi yang hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan dari luar komunitas.

Menurut wallerstein dan duran (2010), program kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan.

Melalui pendekatan ini, masyarakat tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga menjadi pelaku utama dalam upaya peningkatan kesehatan.

6. Implikasi program terhadap pencegahan stunting

Program kelas balita sehat yang mengintegrasikan edukasi gizi, pelatihan *tuina massage*, pendampingan keluarga, dan penguatan kapasitas kader menunjukkan potensi sebagai model intervensi berbasis masyarakat yang dapat mendukung upaya percepatan penurunan stunting. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan berat badan balita tetapi juga meningkatkan literasi kesehatan keluarga dan kapasitas kader posyandu dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi masyarakat, program ini berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan yang lebih mendukung pertumbuhan anak. Keluarga menjadi lebih sadar terhadap pentingnya pemenuhan gizi, pemantauan pertumbuhan, dan penerapan terapi komplementer yang aman. Di sisi lain, kader posyandu memperoleh kompetensi tambahan yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang lebih optimal kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil tersebut, model intervensi ini layak untuk direplikasi pada posyandu lain dengan karakteristik masyarakat yang serupa sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pencegahan stunting berbasis komunitas. Dengan dukungan lintas sektor dan keberlanjutan program melalui kader posyandu, upaya peningkatan status gizi balita dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Program Kelas Balita Sehat melalui edukasi gizi dan pelatihan *Tuina massage* berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta kader Posyandu dalam mengatasi masalah nafsu makan anak. Hasil monitoring menunjukkan rata-rata berat badan balita meningkat sebesar 0,27 kg dan sebanyak 83,3% balita mengalami kenaikan berat badan selama periode pemantauan. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dikombinasikan dengan terapi komplementer *Tuina massage* dapat menjadi salah satu strategi pendukung dalam meningkatkan nafsu makan, pertumbuhan balita, dan pencegahan stunting di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B., Astuti, E. D., Azizah, N., Winarsih, W., Putri, N. R., Yuliani, M., Mahardany, B. O., Noflidaputri, R., Sebtalezy, C. Y., & Santi, M. Y. (2022). *Asuhan kebidanan komplementer*. Yayasan Kita Menulis.
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77–90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)

- Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektivitas pijat Tuina dalam meningkatkan nafsu makan pada balita stunting Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(1), 17–24.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health program planning: An educational and ecological approach* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh pijat Tui Na terhadap nafsu makan pada balita: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1321–1330.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pengelolaan Posyandu*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Kusumaningrum, R., Wahyuningsih, S., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 112–119.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Rahmawati, D., Nurhayati, E., & Sari, N. P. (2023). Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan perilaku pemberian makan pada balita stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 45–53.
- Sari, M. (2021). *Penerapan pijat Tuina untuk menambah nafsu makan pada balita terhadap An. M di PMB Siti Rusmiati Lampung Selatan Tahun 2021* (Karya Tulis Ilmiah Diploma). Poltekkes Tanjungkarang.
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349–359. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.026>
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, nutrition*. United Nations Children's Fund.
- United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO), & World Bank Group. (2024). *Levels and trends in child malnutrition: Joint child malnutrition estimates 2024 edition*. UNICEF.
- Wallerstein, N., & Duran, B. (2010). Community-based participatory research contributions to intervention research: The intersection of science and practice to improve health equity. *American Journal of Public Health*, 100(S1), S40–S46. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.184036>
- World Health Organization. (2023). *Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Malnutrition fact sheet*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Stunting in a nutshell*. World Health Organization.
- Yuliana, R., Handayani, L., & Astuti, D. (2023). Community nutrition education to improve maternal knowledge in preventing stunting among children under five. *International Journal of Community Health*, 8(2), 89–97.