



## AKUPRESUR UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN BALITA STUNTING DI KABUPATEN BOGOR

Natasha Setiawan<sup>1)</sup>; Jeffry Alamsjah<sup>2)</sup>; Yuanti Yunus Konda<sup>3)</sup>; Agitha Melita Putri<sup>4)</sup>; Firza Syailindra<sup>5)</sup>; Anthonius Santoso Rulie<sup>6)</sup>; Yoshua Viventius<sup>\*7)</sup>; Hasan Mihardja<sup>8)</sup>; Christina Lanny Simadibrata<sup>9)</sup>; Stefanus Agung Budiarto<sup>10)</sup>

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) *Program Studi Akupunktur Medik; Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jl. Salemba Raya; Jakarta Pusat; DKI Jakarta*

### Abstrak

*Stunting* adalah kondisi pada balita yang ditandai dengan pertumbuhan yang buruk akibat malnutrisi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi pada seribu hari pertama kehidupan. Asupan makanan dan nafsu makan yang kurang merupakan salah satu penyebab utama kondisi ini. Program Studi Akupunktur Medik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) mendukung upaya pemerintah mengatasi *stunting* dengan melatih tenaga medis dan kesehatan mengenai teknik akupresur untuk meningkatkan nafsu makan. Akupresur adalah teknik sederhana, non-invasif, dengan biaya yang rendah yang telah terbukti efektif untuk berbagai masalah medis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa seminar dan lokakarya *hybrid* bertajuk "Meningkatkan Peran Tenaga Medis dan Kesehatan dalam Akupresur Mandiri untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita *Stunting* di Kabupaten Bogor." Acara ini berlangsung di RSUD Cibinong dan diikuti oleh 220 peserta termasuk perawat, bidan, dokter umum, dokter spesialis, dan ahli gizi. Pretest dan posttest melalui sistem *e-learning* menunjukkan bahwa rerata skor posttest jauh lebih tinggi dibandingkan pretest, menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil ini menandakan keberhasilan seminar dan lokakarya ini dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam mendukung usaha pencegahan *stunting*.

**Kata kunci:** *akupresur; nafsu makan; pengabdian masyarakat; stunting*

### Abstract

**[ACUPRESSURE TO IMPROVE APPETITE IN STUNTED TODDLERS IN BOGOR REGENCY: EMPOWERING MEDICAL AND HEALTH PERSONNEL]** Stunting is a condition in children under five years old marked by poor growth due to chronic malnutrition, frequent infections, and inadequate stimulation during the first 1,000 days of life. This often results from insufficient food intake or poor appetite. The Medical Acupuncture Specialist Program at the Faculty of Medicine Universitas Indonesia (FKUI) supports the government's efforts to combat stunting by training medical and health personnel in acupressure techniques to stimulate appetite. Acupressure is a simple, low-cost, non-invasive technique proven effective for various medical issues. The community service initiative featured a hybrid seminar and workshop titled "Enhancing the Role of Medical and Health Personnel in Self-Care Acupressure for Improving Appetite in Stunted Toddlers in Bogor Regency." This event, held at Cibinong General Hospital, involved 220 participants, including nurses, midwives, general practitioners, specialists, and nutritionists. Pre- and post-tests conducted through an *e-learning* system revealed significantly higher post-test scores, indicating an improved knowledge and skills among participants. These results demonstrate the success of the seminar and workshop in enhancing participants' competence to support boarder stunting prevention efforts.

**Keywords:** *acupressure; appetite; community service; stunting*

### 1. Pendahuluan

Stunting adalah salah satu bentuk malnutrisi kronis yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan kognitif dan

\*) Correspondence Author (Yoshua Viventius)  
E-mail: [dr.yoshua@gmail.com](mailto:dr.yoshua@gmail.com)

kesejahteraan secara keseluruhan (Leroy dan Frongillo, 2019). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh malnutrisi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial, terutama selama seribu hari pertama kehidupan (Fitriani dan Darmawi, 2022). Seorang anak dikategorikan stunting jika tinggi atau panjang badannya lebih dari dua standar deviasi di bawah rata-rata usia menurut standar WHO (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2020). Stunting sering kali terjadi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi, baik karena masalah ketersediaan maupun nafsu makan yang kurang. Banyak anak yang mengalami stunting bukan karena kurangnya ketersediaan makanan sehat, melainkan karena nafsu makan yang rendah sehingga mengurangi asupan makanan (Komalasari dkk., 2020).

Menurut estimasi UNICEF, WHO, dan World Bank (2023), pada tahun 2022 sebanyak 22,3% anak balita di dunia mengalami stunting, yaitu sekitar 148,1 juta anak. Lebih dari setengah jumlah ini berasal dari Asia (76,6 juta), sedangkan sekitar 30% (63,1 juta) berasal dari Afrika (WHO, 2023). Hasil survey kesehatan Indonesia menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 21,5%, yang mencerminkan penurunan dalam satu dekade terakhir (2013-2023). Namun, target RPJMN 2020-2024 untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 belum tercapai (Survey Kesehatan Indonesia, 2024).

Program Spesialis Akupunktur Medik FKUI berkontribusi dalam upaya pemerintah untuk mempercepat penurunan prevalensi stunting melalui pendidikan dan pelatihan bagi tenaga medis dan kesehatan di tingkat kabupaten. Pelatihan ini mencakup teknik akupresur untuk meningkatkan nafsu makan anak. Diharapkan dengan pelatihan ini, tenaga kesehatan lokal dapat mengedukasi orang tua tentang cara melakukan akupresur mandiri di rumah. Akupresur adalah teknik penekanan mekanis pada titik akupunktur yang sederhana, murah, non-invasif, dan mudah dilakukan yang telah terbukti efektif untuk berbagai kondisi medis (Mehta dkk., 2017). Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas akupresur dalam meningkatkan nafsu makan dan berat badan pada bayi dan balita (Centis, 2023; Lee dkk., 2022; Effendi dkk., 2020).

Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi stunting sebesar 21,7%, sementara Provinsi Banten sebesar 24,0%. Keduanya merupakan provinsi di Pulau Jawa dengan prevalensi lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 21,5%. Di Provinsi Jawa Barat, Kabupaten Bogor memiliki prevalensi stunting tertinggi sebesar 24,9% (Survey Kesehatan Indonesia, 2024). Oleh karena itu, Kabupaten Bogor dipilih sebagai lokasi pelatihan akupresur untuk meningkatkan nafsu makan anak, setelah Kabupaten Tangerang di Provinsi Banten menjadi tempat pelatihan serupa pada tahun sebelumnya (Viventius dkk., 2024).

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan lokakarya dengan tema Meningkatkan Peran Tenaga Medis dan Kesehatan dalam Akupresur Mandiri untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting di Kabupaten Bogor. Acara ini diselenggarakan secara hybrid, mengundang tenaga medis dan kesehatan untuk hadir secara langsung, sambil memberikan kesempatan kepada peserta lainnya untuk mengikuti secara daring guna memperluas pengetahuan mereka mengenai akupresur. Total peserta dalam kegiatan ini adalah 220 orang, terdiri dari 52 peserta yang hadir secara langsung (luring) di RSUD Cibinong dan 168 peserta yang mengikuti secara daring melalui platform Zoom. Materi disampaikan oleh dokter-dokter spesialis akupunktur medik, diikuti dengan sesi praktik mengenai titik-titik akupunktur yang telah terbukti meningkatkan nafsu makan dan mengatasi masalah pencernaan pada anak.

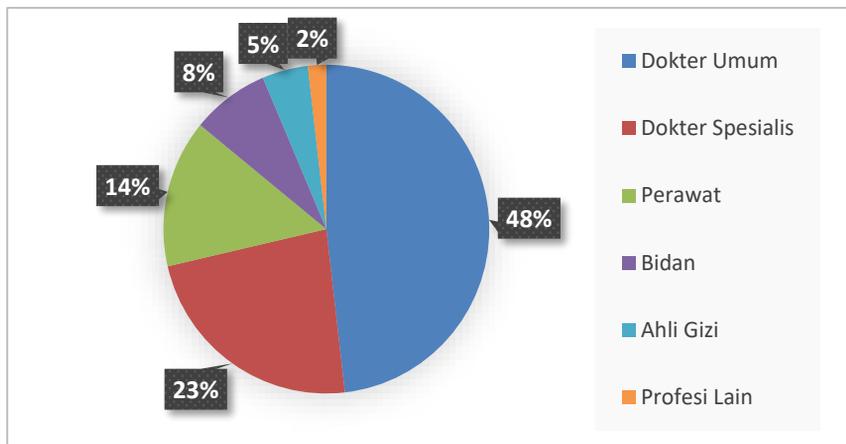
Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pretest untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai akupresur. Di akhir acara, dilakukan posttest untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah menerima materi. Penyampaian materi dilakukan dalam format *hybrid* (Gambar 1), sedangkan sesi lokakarya dilaksanakan secara terpisah. Peserta yang hadir secara langsung dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan masing-masing kelompok dibimbing oleh satu instruktur dan dua co-instruktur. Peserta daring juga dibagi ke dalam beberapa ruangan virtual yang dipandu oleh instruktur dan co-instruktur secara terpisah. Selain itu, peserta diberikan akses untuk menonton dan mengunduh video edukasi yang dirancang sebagai panduan dalam melakukan akupresur di fasilitas kesehatan masing-masing.



Gambar 1. Pemaparan Materi secara Hybrid

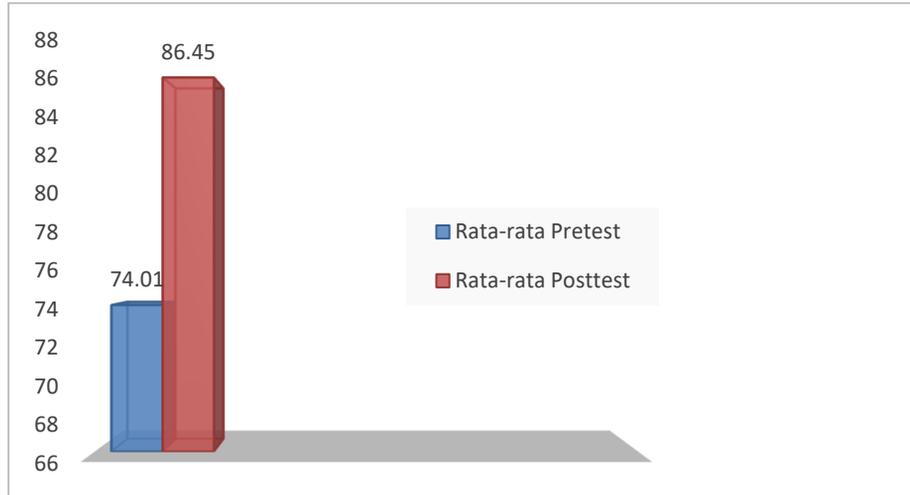
### 3. Hasil dan Pembahasan

Sebagaimana telah dirinci dalam rancangan kegiatan pada bagian Metode, partisipasi dalam kegiatan ini melibatkan 220 tenaga medis dan kesehatan, dimana 52 orang hadir secara luring di RSUD Cibinong dan 168 orang berpartisipasi secara daring melalui Zoom. Peserta berasal dari berbagai latar belakang pendidikan, termasuk perawat, bidan, dokter umum, dokter spesialis, ahli gizi, dan profesi lainnya, seperti ditunjukkan pada Gambar 2. Seluruh peserta menyelesaikan pretest dan posttest melalui sistem *e-learning* yang telah disediakan sebelumnya.



Gambar 2. Pemaparan Materi secara Hybrid

Data menunjukkan bahwa rata-rata skor posttest secara signifikan lebih tinggi dibandingkan skor pretest (Rata-rata Pretest: 74,01; Rata-rata Posttest: 86,45, lihat Gambar 3), yang menandakan peningkatan pengetahuan peserta. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini teramati pada seluruh peserta, termasuk peserta yang mengikuti kegiatan secara daring. Hal ini mengindikasikan bahwa metode seminar dan lokakarya yang disampaikan secara daring, dengan dukungan fasilitas seperti pembagian peserta ke dalam beberapa ruangan virtual yang dipandu oleh instruktur dan co-instruktur secara terpisah, serta pemberian akses untuk menonton dan mengunduh video edukasi, juga berjalan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai akupresur. Peningkatan ini menegaskan bahwa seminar dan lokakarya yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara keseluruhan, serta menunjukkan keberhasilan kegiatan edukasi dalam memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada peserta.



*Gambar 3. Data Pretest dan Posttest*

Selama lokakarya, instruktur menjelaskan dan mendemonstrasikan cara mengidentifikasi titik-titik akupunktur serta tekanan yang tepat untuk diterapkan, yang kemudian dipraktikkan oleh peserta. Peserta mempelajari cara melakukan akupresur pada titik PC6, CV12, ST25, ST36, SP6, dan SP3. Akupresur dapat dilakukan di satu sisi tubuh atau kedua sisi secara simultan, titik per titik. Selain itu, peserta diajarkan untuk terlebih dahulu melakukan teknik relaksasi sebelum melakukan akupresur.

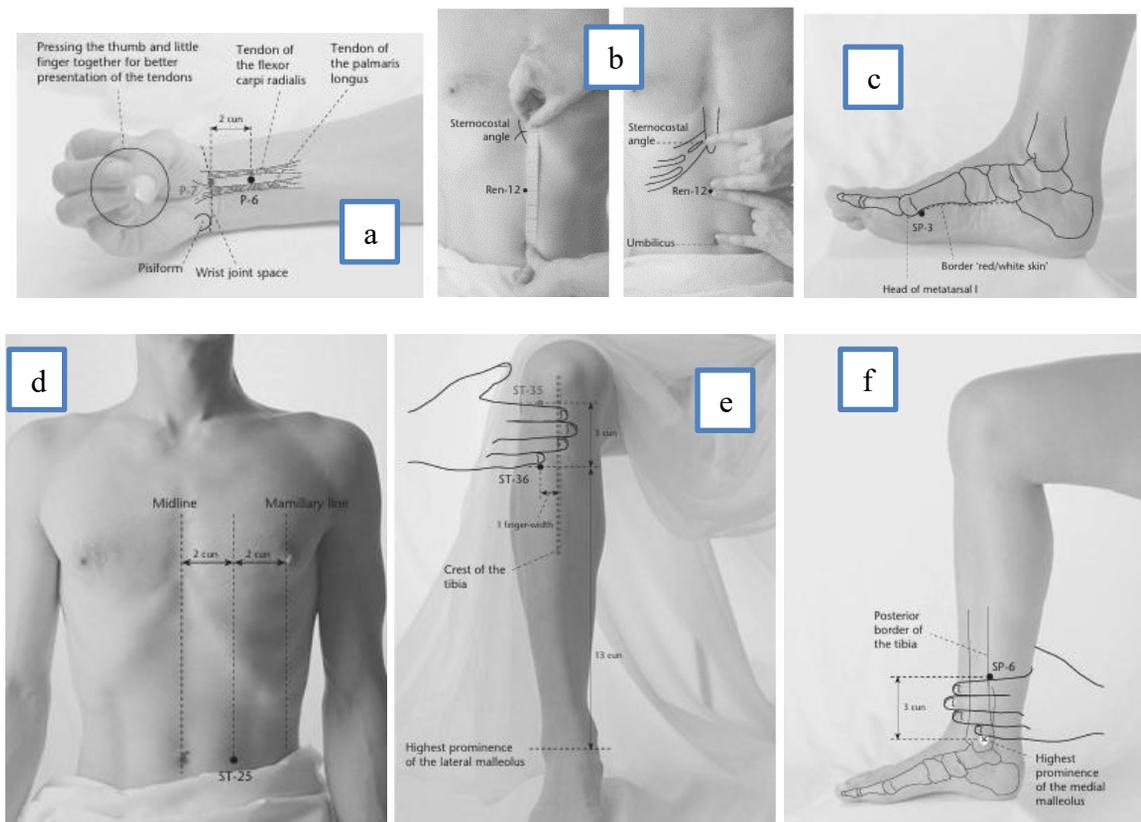


*Gambar 4. Sesi Lokakarya: (a) Pempaparan Materi; (b) Demonstrasi oleh Instruktur; (c) Menentukan Lokasi Titik Akupunktur; (d) Teknik Relaksasi*



Gambar 5. Pemeragaan oleh Peserta: (a) Teknik Relaksasi; (b) Teknik Akupresur

Penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik PC6, ST25, dan ST36 dapat meningkatkan nafsu makan pada anak-anak (Effendi dkk., 2020). Titik ST36, CV12, SP3, SP6, dan ST25 juga dapat meningkatkan nafsu makan pada balita (Faridah dkk., 2022). Studi lain menyatakan bahwa akupresur pada titik ST25, ST36, dan SP6 terbukti dapat meningkatkan nafsu makan pada balita *stunting* (Centis, 2023). Dalam kegiatan ini, Program Studi Akupunktur Medik FKUI berfokus pada titik PC6, CV12, ST25, ST36, SP6, dan SP3, yang terletak di perut, tangan, dan kaki.



Gambar 6. Titik Akupunktur: (a) PC6; (b) CV12; (c) SP3; (d) ST25; (e) ST36; (f) SP6 (Focks, 2008)

Akupresur dapat dilakukan dengan menempatkan bayi atau balita dalam posisi yang nyaman. Sebelum memulai, penting untuk menggunakan teknik relaksasi guna meningkatkan efektivitas terapi. Tekanan lembut diterapkan pada titik akupunktur hingga sepertiga kuku jari berubah menjadi putih. Selama tekanan diberikan, perlu diperhatikan respon atau ekspresi wajah bayi dan anak. Tekanan harus dikurangi jika bayi atau anak nampak tidak nyaman.

Tenaga medis dan kesehatan diharapkan mampu melakukan teknik akupresur dengan benar untuk memastikan efektivitasnya dalam layanan kesehatan. Dengan memahami manfaat dan

metode yang tepat, peserta seminar dan lokakarya diharapkan dapat mengedukasi orang tua serta rekan tenaga kesehatan lainnya. Pengetahuan ini akan membantu mereka mengimplementasikan akupresur untuk meningkatkan nafsu makan, terutama pada anak yang mengalami *stunting*. Pendekatan ini mendukung inisiatif pemerintah dalam mengurangi prevalensi *stunting*.

Meskipun berbagai program pemerintah telah diupayakan untuk mencegah *stunting*, efektivitas dan cakupannya masih belum optimal (UNICEF, 2020). Asupan gizi yang tidak mencukupi menjadi faktor utama yang berkontribusi pada *stunting* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; Khadijah dkk., 2021), sehingga tenaga kesehatan dan orang tua perlu mengetahui dan menerapkan teknik yang efektif untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Kegiatan ini merupakan salah satu upaya Program Studi Akupunktur Medik FKUI dalam berkontribusi membantu pemerintah dalam mempercepat penurunan angka *stunting*. Hal ini dilakukan dengan melibatkan tenaga kesehatan dalam aplikasi akupresur dan mendorong masyarakat untuk aktif melakukan akupresur mandiri di rumah. Dengan cara ini, diharapkan akupresur dapat dikenal lebih luas dan memberikan dampak nyata dalam penanganan *stunting*, terutama melalui peningkatan nafsu makan anak.

#### 4. Simpulan dan Saran

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada tenaga kesehatan mengenai penerapan teknik akupresur untuk meningkatkan nafsu makan. Inisiatif ini bertujuan untuk membekali tenaga kesehatan dengan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana akupresur dapat secara efektif merangsang nafsu makan, yang menjadi faktor penting dalam mengatasi malnutrisi dan *stunting* pada anak. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan akupresur, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong tenaga kesehatan untuk mengaplikasikan teknik tersebut dalam praktik sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk mendukung dan mempercepat upaya yang lebih luas dalam pencegahan *stunting*, yang merupakan salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat Indonesia. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi pencegahan *stunting* dengan cepat dan efektif melalui peningkatan kemampuan tenaga medis dan kesehatan yang berada di garis depan pelayanan.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Direktorat Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (DPPM) Universitas Indonesia yang telah memberikan hibah dan bantuan agar terlaksananya kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor dan RSUD Cibinong untuk kolaborasi dan bantuan selama pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen, peserta didik, dan staf Program Studi Akupunktur Medik FKUI untuk segala kontribusinya. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua peserta yang mengikuti kegiatan seminar dan lokakarya ini.

#### 6. Daftar Pustaka

- Centis, M.C.L. & Dewi, I.R. (2023, July). Effectiveness of Acupressure KI3, SP6, ST36, ST25 on Food Appetite and Motor Development in Stunting Children Under Two. *Jurnal Kebinaan Malahyati*, 9(3), 353-357.
- Effendi, M.T., Fatmasari, D. & Sakundarno Adi, M. (2020, June). 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.
- Faridah, S.M., Widowati, H., Puspitasari, Fillberta, Y. & Tjondro, L.A. (2022). Efektifitas Akupresur Kombinasi Temulawak dalam Peningkatan Nafsu Makan Balita. *Procedia of Sciences and Humanities*.
- Fitriani, Darmawi. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Arongan Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Biology Education*, 10 (1), 23-33.

- Focks, C. (2008). *Atlas of Acupuncture*. Philadelphia: Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk pada Balita di Layanan Rawat Jalan bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2020). *Peta Jalan: Percepatan Pencegahan Stunting Indonesia 2018-2024*. Jakarta: Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- Khadijah, S., Palifiana, D.A., Astriana, K. & Amalinda, C. (2021, December). Pengaruh Nafsu Makan Balita terhadap Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta. Paper presented at the Seminar Nasional UNRIYO.
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R. & Ifayanti, H. (2020, October). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51-56.
- 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*.
- Leroy, J.L. & Frongillo, E.A. (2019). Perspective : What Does Stunting Really Mean? A Critical Review of the Evidence. *Advances in Nutrition*, 10(2), 196-204.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S. & Dhapte, V. (2017). Journal of Traditional and Complementary Medicine Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 7(2), 251-263.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020, May). *Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang ,dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Viventius, Y., Mihardja, H., Lazuardi, D., Srilestari, A., Nareswari, I., Djaali, W., Nugraha, D., Setiawan, N., Konda, Y.Y., Syailindra, F. & Fitriani, E. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dengan Asuhan Mandiri Akupresur untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 24-32.
- World Health Organization. (2023). Joint child malnutrition estimates: Levels and trends in child malnutrition. Retrieved from <https://who.int/teams/nutrition-and-food-safety/monitoring-nutritional-status-and-food-safety-and-events/joint-child-malnutrition-estimates>