

Penerapan Pijat Rahang Bawah Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi

Kiki Gustryanti*, Dedi Supriadi, Ismafiaty, M. Dwi Ardianto

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: kiki.gustryanti@lecture.unjani.ac.id

Dikirim : 1 Maret 2025

Direvisi : 11 Mei 2025

Diterima : 12 Mei 2025

Abstrak: *Periode emas atau golden period merupakan fase penting dalam perkembangan anak. Salah satu cara untuk mendukung tumbuh kembang balita adalah dengan melakukan pijat. Baby massage atau pijat bayi dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam hal meningkatkan nafsu makan. Teknik akupresur, yaitu metode menekan titik-titik tertentu (meridian) pada tubuh untuk menstimulasi energi Chi, meningkatkan kesehatan, dan mengatasi berbagai masalah, termasuk penurunan nafsu makan, dapat menjadi solusi. Salah satu teknik akupresur yang digunakan adalah pijat rahang bawah yang berfungsi merangsang saraf trigeminus untuk meningkatkan aktivitas mengunyah dan nafsu makan sehingga diharapkan terjadi kenaikan berat badan pada anak. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran, Kota Cimahi dengan memberikan edukasi kepada ibu balita tentang teknik pijat rahang bawah melalui metode ceramah, diskusi, dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan simulasi mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menerapkan teknik pijat ini. Observasi menunjukkan bahwa pijat rahang bawah efektif meningkatkan nafsu makan balita yang ditandai dengan peningkatan berat badan setelah dilakukan secara rutin. Dengan demikian, pijat rahang bawah dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang praktis bagi ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak.*

Kata kunci: *balita, nafsu makan, pijat rahang bawah*

Abstract: *The golden period is a crucial phase in a child's development. One way to support the growth and development of toddlers is through massage. Baby massage can help enhance physical growth and development, including improving appetite. Acupressure, a technique that involves pressing specific points (meridians) on the body to stimulate Chi energy, improve health, and address various issues such as decreased appetite, offers a potential solution. One acupressure technique used is lower jaw massage, which stimulates the trigeminal nerve to enhance chewing activity and appetite, thereby potentially increasing a child's weight. This community service activity was conducted in the working area of Puskesmas Cipageran, Cimahi City, by providing education to mothers of toddlers about the lower jaw massage technique through lectures, discussions, and simulations. The results showed that the educational and simulation methods effectively increased the mothers' knowledge and skills in performing this massage technique. Observations indicated that lower jaw massage effectively improved toddlers' appetite, as evidenced by weight gain after consistent application.*

Therefore, lower jaw massage can serve as a practical non-pharmacological approach for mothers to support their child's growth and development.

Keywords: *appetite, jaw massage, toddler*

1. Pendahuluan

Usia balita adalah usia di mana tumbuh kembang anak dalam periode keemasan yang rentan untuk menentukan perkembangan fisik dan mental di masa mendatang (Saidah & Kusumadewi, 2020). Angka stunting di Indonesia sendiri mendapatkan urutan ke-2 se-Asia Tenggara dengan prevalensi 36,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prevalensi *stunting* semakin meningkat dengan bertambahnya usia, baik itu anak laki-laki maupun perempuan. Sehubungan dengan hal ini, data pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 4,88% balita dengan gizi kurang dan 0,06% balita dengan gizi buruk.

Aspek pemicu terbentuknya permasalahan gizi kurang pada bayi meliputi pemicu langsung dan pemicu lain (Supriatna & Muliawati, 2018). Pemicu langsung berupa penyakit peradangan, pemberian ASI dan MPASI, sedangkan pemicu lain meliputi usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, jumlah anak, dan sikap makan anak. Sehubungan dengan hal ini, salah satu masalah terbesar dalam pemenuhan gizi pada anak, yaitu kesulitan makan. Hal ini merupakan permasalahan kesehatan yang terjadi hampir di seluruh dunia.

Penyebab umum kesulitan makan pada balita dibedakan dalam tiga faktor, yaitu hilangnya nafsu makan, gangguan fungsi saluran cerna, dan gangguan proses makan. Sehubungan dengan hal ini, gangguan motorik oral turut menjadi penyebab kesulitan makan. Anak yang mengalami gangguan oral motor atau pergerakan motorik mulut ini akan mengakibatkan gangguan mengunyah dan menelan (Lameky & Wakanno, 2025). Rangkaian penyebab tersebut memiliki dampak buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Penurunan nafsu makan anak yang berlangsung lama dapat menyebabkan pertumbuhan menjadi terhambat. Anak dengan nafsu makan menurun akan menyebabkan imunitas menurun sehingga anak akan mudah terserang penyakit. Anak yang sakit cenderung akan menurunkan nafsu makannya sehingga asupan nutrisinya pun akan berkurang (Diniyati & Aulia, 2021).

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi (Lestari dkk., 2024). Upaya dengan farmakologi dapat diberikan melalui multivitamin atau dengan mikronutrien lainnya, sedangkan upaya menggunakan nonfarmakologi dapat dilakukan dengan membuat minuman herbal, pijat, akupresur, dan akupuntur. Saat ini, teknik pijat bayi, yaitu pijat pada rahang bawah telah dikembangkan oleh

beberapa peneliti (Ruliati & Aini, 2023).

Berdasarkan hasil pengamatan lingkungan di wilayah kerja Puskesmas Cipageran, beberapa ibu balita mengeluhkan anaknya sering tidak nafsu makan. Sehubungan dengan hal ini, para ibu balita belum mengetahui solusi yang tepat untuk meningkatkan nafsu makan sehingga para ibu sering kali hanya memberikan vitamin kepada anak mereka. Berdasarkan keterangan tersebut pun dapat disimpulkan bahwa para ibu belum mengetahui pijat teknik di bagian bawah rahang sebagai solusi untuk meningkatkan nafsu makan anak. Pijat rahang bawah ini dapat meningkatkan kerja saraf trigeminus sehingga dapat terjadi peningkatan dalam mengunyah. Selain itu, hormon endorfin pada balita dapat terstimulasi sehingga aliran darah menjadi lancar dan asupan nutrisi bisa terserap lebih baik serta balita dapat menjadi rileks dan tenang saat dipijat (Ruliati & Aini, 2023).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

a. Ceramah

Metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar dari pijat rahang bawah melalui penyuluhan. Media audiovisual digunakan dalam penyampaian materi yang sifatnya satu arah dari pemateri kepada peserta. Saat penyuluhan berlangsung, informasi disampaikan dengan bantuan salindia. Tujuan utama pendekatan ini adalah untuk memudahkan pemahaman peserta dan memberikan dampak positif jangka panjang dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait bahaya seks bebas. Sesi ceramah juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab interaktif. Pendekatan interaktif ini bertujuan untuk menjaga fokus peserta, mendorong keterlibatan aktif mereka, dan mencegah kelelahan selama presentasi yang marak informasi.

b. Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan setelah selesai menyampaikan teori dasar tentang pijat rahang bawah dengan menggunakan fantom bayi untuk memberikan gambaran kepada peserta.

c. Redemonstrasi

Setelah demonstrasi selesai, setiap kelompok peserta melakukan evaluasi melalui redemonstrasi. Para ibu diminta mempraktikkan pijat rahang bawah pada bayi atau anak masing-masing untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang tepat.

d. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengobservasi pada saat redemonstrasi. Fasilitator melakukan penilaian digunakan oleh ibu-ibu pada bayi atau anak masing-masing. Kriteria evaluasi meliputi langkah-langkah pijat yang tepat, teknik yang benar, dan tingkat pemahaman sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan ini telah diikuti oleh lima puluh peserta ibu balita, dosen, dan mahasiswa Ilmu Keperawatan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani sebagai fasilitator. Tahap pelaksanaan pertama pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai penerapan pijat rahang bawah, manfaat, waktu yang untuk pijat bayi, dan langkah-langkah pijat rahang bawah pada balita untuk meningkatkan nafsu makan.

Adapun tahapan pemijatan rahang bawah pada pengabdian kegiatan masyarakat ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Persiapan alat terdiri dari minyak untuk memijat dengan dianjurkan menggunakan minyak bayi (*baby oil*) atau minyak tumbuhan, seperti minyak zaitun murni, VCO, minyak bunga matahari, atau minyak Lamond (Dewi & Hidayah, 2019). Waktu yang tepat untuk memijat adalah saat bayi siap dan dilakukan dua kali sehari. Tangan yang aman untuk memijat adalah tangan dengan kuku pendek, tanpa perhiasan serta jam tangan, dan melakukan cuci tangan terlebih dahulu. Ruangan untuk memijat hendaknya hangat, tidak silau, nyaman, dan tidak berisik (Sinaga, 2021). Peralatan yang harus disiapkan adalah alas yang empuk serta lembut, handuk kecil atau boleh dengan menggunakan tisu, dan mainan. Dalam persiapan pemijatan hendaknya alat komunikasi memakai mode senyap dan terapis dalam keadaan fit.

b. Pelaksanaan

Kegiatan memijat diawali dengan area dagu, tepatnya di titik tengah dagu dengan menggunakan kedua ibu jari, kemudian ditarik ke samping kanan serta kiri. Menekankan kedua ibu jari pada titik tengah dagu dengan gerakan lurus ke samping. Selanjutnya, gerakan ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum. Gerakan terakhir diakhiri dengan sentuhan lembut di sekitar wajah. Pemijatan dilakukan dengan lembut dan perlahan untuk merangsang aliran darah hingga menegangkan otot-otot. Teknik ini dapat dilakukan oleh orang tua di rumah untuk membantu meningkatkan nafsu makan. Kegiatan penyuluhan diperlihatkan dalam

Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Simulasi Pijat Rahang Bawah

c. Evaluasi

Pada saat penyuluhan, ibu-ibu terlihat sangat antusias yang ditandai dengan mengajukan banyak pertanyaan mengenai pijat rahang bawah. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan akan mempengaruhi seseorang terhadap objek melalui pancaindera. Setelah dilakukan penyuluhan, ibu balita diikutsertakan dalam simulasi penerapan pijat rahang bawah. Pertama dilakukan ke fantom bayi yang diikuti dengan ibu mendemonstrasikan langsung kepada balita masing-masing dengan didampingi oleh fasilitator. Para ibu merasa hal ini sangat bermanfaat karena pijat rahang bawah ini hanya fokus ke area wajah saja dan mudah dilakukan di rumah. Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi kegiatan dengan mengobservasi peserta mengenai langkah-langkah pijat rahang bawah sesuai dengan SOP.

Kegiatan ini juga dapat menunjukkan bahwa edukasi tentang pijat rahang bawah dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan nafsu makan balita. Peningkatan pengetahuan ibu tentang teori dan teknik pijat rahang bawah melalui metode ceramah dan demonstrasi berhasil membantu mereka memahami pentingnya pijat ini dalam mendukung tumbuh kembang anak. Hasil observasi redemonstrasi mengindikasikan bahwa keterampilan peserta dalam mempraktikkan pijat rahang bawah sebagian besar sudah sesuai dengan pedoman. Walau demikian, masih terdapat peserta yang memerlukan bimbingan lebih lanjut untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar. Hal ini dapat diatasi melalui sesi pendampingan lanjutan atau penyediaan modul panduan. Seluruh rangkaian diakhiri dengan foto bersama seperti diperlihatkan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Akhir Pengabdian Bersama Masyarakat

Kepuasan peserta juga menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan ini, terutama pendekatan interaktif, seperti tanya jawab dan simulasi berhasil menciptakan suasana yang mendukung pembelajaran. Selain itu, penggunaan media audiovisual memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Namun, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti durasi kegiatan yang terbatas untuk melatih keterampilan peserta secara maksimal. Sehubungan dengan hal ini, sangat disarankan untuk memberikan tindak lanjut berupa sesi praktik tambahan dan monitoring jangka panjang terhadap penerapan pijat rahang bawah di rumah. Kegiatan ini secara keseluruhan berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan aplikasi teknik pijat rahang bawah untuk mendukung tumbuh kembang balita secara optimal. Pijat rahang bawah terbukti menjadi solusi praktis yang dapat diterapkan oleh ibu dalam meningkatkan nafsu makan anak secara nonfarmakologis (Arya dkk., 2022).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dengan tema penerapan pijat rahang bawah untuk meningkatkan nafsu makan pada balita ini diharapkan dapat mendorong orang tua dalam menerapkan pijat ini secara mandiri di rumah. Stimulasi ini berperan penting dalam memenuhi kebutuhan dasar yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita agar mencapai tahap perkembangan yang optimal sehingga dengan adanya kegiatan seperti ini, para ibu menjadi lebih terampil melakukan pijat secara mandiri tanpa memerlukan biaya tambahan. Selain itu, balita juga dapat merasakan kenyamanan dan kebahagiaan maksimal dari pijatan yang diberikan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini kami ucapkan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi yang telah memberikan hibah pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini berlangsung sangat lancar dan pihak-pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberikan bimbingan serta dukungannya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Arya, B., Nihayah, F., & Cholifah, S. 2022. Pelatihan Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai Penguatan Pencegahan Kurang Gizi dan Stunting, *Procedia of Social Science and Humanities*, 3, 845–849.
- Dewi, S.S.S. & Hidayah, A. 2019. IBM Pelatihan Pijat Bayi bagi Kader Posyandu Balita di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 72–81.
- Diniyati, L.S. & Aulia, A.A. 2021. Stimulasi Nafsu Makan Balita dengan Pijat Bayi di Kampung Cijulang, *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2, 21–25.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 301(5), 1163–1178.
- Lameky, V.Y. & Wakanno, G.J. 2025. Pengaruh *Oral Motor Exercise* terhadap Kesulitan Makan Anak Prasekolah di Kota Ambon, *Journal Scientific of Mandalika*, 6(5), 1287–1295.
- Lestari, T.F., Handayani, E.P., & Hasnia. 2024. Pemberian Pijatan Tuina untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita di Klinik Bersalin Angel Hiromi Bumi Sehat Papua Tahun 2023, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3183–3187.
- Ruliati & Aini, I. 2023. Pijat Rahang Bawah Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita di Desa Candimulyo Jombang, *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 6(2), 1–7.
- Saidah, H. & Kusumadewi, R. (2020). *Keajaiban Pijat Tui Na dan Aromaterapi Minyak Sereh untuk Mengatasi Kesulitan Makan pada Balita*, Bantul: Samudra Biru.
- Sinaga, N.S. 2021. Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki Tahun 2021. Skripsi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsimpuan.
- Supriatna, N.K. & Muliawati, D. 2018. Faktor yang Mempengaruhi Gizi Kurang Balita di Desa Kepek dan Karangtengah Wonosari Gunungkidul Yogyakarta, *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1), 7–14.