

Implementasi Acupressure ST36, SP6, CV12 sebagai Upaya Meningkatkan Berat Badan Balita

*Dwi Retno Wati, Gempi Tri Sumini, Lilis Suryani,
Wahyu Anjas Sari, Ewalde Maria Taninas
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan berat badan balita melalui teknik akupresur pada titik ST36, SP6, dan CV12. Intervensi dilakukan selama 30 hari pada 20 balita usia 13–36 bulan di Desa Tembelang. Pelatihan diberikan kepada ibu balita untuk melakukan akupresur mandiri. Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan berat badan ($p= 0,014$). Teknik ini diharapkan dapat menjadi pendekatan alternatif dalam mendukung status gizi balita. Kegiatan ini terdiri dari melatih ibu balita untuk dapat melakukan acupressure secara mandiri, pengukuran berat badan sebelum dan setelah dilakukan acupressure selama 30 hari. Hasil dari kegiatan implementasi acupressure dapat meningkatkan berat badan balita, dengan kenaikan rata-rata 296 gram dengan Nilai p value yaitu 0.014. Setelah kegiatan ini diharapkan acupressure secara mandiri oleh keluarga balita dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya pendekatan alternatif untuk membantu meningkatkan berat badan balita.

Kata kunci: Acupressure, Berat Badan, Balita.

Implementation of Acupressure ST36, SP6, CV12 as an Effort to Increase Toddler Weight

ABSTRACT

The purpose of this activity was to increase toddlers' body weight through acupressure techniques at points ST36, SP6, and CV12. The intervention was carried out for 30 days on 20 toddlers aged 13–36 months in Tembelang Village. Training was given to mothers of toddlers to perform acupressure independently. The results of the Wilcoxon test analysis showed a significant increase in body weight ($p = 0.014$). This technique is expected to be an alternative approach to support the nutritional status of toddlers. This activity consists of training mothers of toddlers to be able to perform acupressure independently, measuring body weight before and after acupressure for 30 days. The results of the acupressure implementation activity can increase the weight of toddlers, with an average increase of 296 grams with a p -value of 0.014. After this activity, it is hoped that acupressure independently by toddler families can be carried out routinely as an alternative approach to help increase toddler weight.

Keyword: Acupressure, Weight, Toddlers.

*Corresponding Author:

Email : dwiretno485@gmail.com
Alamat : Jalan Veteran, Mancar Peterongan,
Kec. Jombang, Kab. Jombang
Jawa Timur, 61481

PENDAHULUAN

Kondisi kesulitan dalam makan adalah salah satu masalah yang berdampak pada kurangnya asupan gizi pada anak-anak usia dini. Kondisi gangguan makan pada anak perlu segera diatasi karena dapat menyebabkan kurang gizi. Masalah gizi pada balita, termasuk rendahnya berat badan, masih menjadi persoalan serius di Indonesia (Suryani & Wati, 2023). Menurut data Riskesdas 2021, prevalensi balita *underweight* dan stunting masing-masing sebesar 6,1% dan 7,0% (Kemenkes, 2022). Salah satu faktor yang memicu gizi buruk adalah perilaku *picky eater*. Studi di Surabaya menunjukkan bahwa perilaku pilih-pilih makanan pada anak prasekolah berkorelasi signifikan dengan stunting (Hardini & Wirjatmadi, 2024). Data dari Aceh dan Lampung memperlihatkan bahwa sekitar 50–54% anak usia 1–5 tahun mengalami *picky eating*, dan sebagian besar dari mereka rentan mengalami malnutrisi atau stunting (Sambo, dkk., 2024). Perilaku ini umumnya muncul pada usia *toddler* (13–36 bulan), seiring tumbuh kembang kemandirian anak (Suryani & Retno Wati, 2023).

Prevalensi pada gangguan makan anak secara global adalah 22,3 %, apabila kondisi gangguan makan pada anak tidak segera di tangani dapat memberikan dampak gizi kurang pada anak dapat merusak fungsi sistem kekebalan tubuh, menyebabkan peningkatan pada tingkat keparahan, durasi dan kerentanan anak terhadap penyakit menular, serta meningkatkan risiko kematian (Irwan, 2019). Dalam jangka panjang dampak dari gizi kurang dan gizi buruk dapat mempengaruhi ukuran tubuh dewasa, kemampuan intelektual, produktifitas ekonomi, kesehatan reproduksi, penyakit *metabolic* dan kardiovaskular (Kesuma, dkk., 2022).

Kondisi gangguan makan pada anak harus segera ditangani dikarenakan dapat memberikan dampak kondisi gizi kurang pada anak, dapat merusak fungsi sistem kekebalan tubuh, menyebabkan peningkatan pada tingkat keparahan, durasi dan kerentanan anak terhadap penyakit menular, serta meningkatkan risiko kematian (Irwan, 2019). Dalam jangka panjang dampak dari gizi kurang dan gizi buruk dapat mempengaruhi ukuran tubuh dewasa, kemampuan intelektual, produktifitas ekonomi, kesehatan reproduksi, penyakit *metabolic* dan kardiovaskular (Kesuma, dkk., 2022).

Menariknya, beberapa intervensi berhasil mengurangi *picky eating*, seperti pendidikan sensori, pelatihan orang tua, hingga pijat jenis Tui Na atau acupressure teknik pijat dari Tiongkok yang menyerupai acupressure terbukti meningkatkan selera makan anak (Suryani & Wati, 2023). Selain itu, stimulasi titik acupressure seperti ST36, SP6, CV12 efektif dalam merangsang gastrointestinal dan meningkatkan nafsu makan anak (Ramdaniati, dkk., 2025). Namun, masih dibutuhkan studi implementatif di lapangan untuk mengetahui efektivitas metode ini, khususnya pada balita usia 13–36 bulan dengan status gizi kurang.

Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa di posyandu di Desa Tembelang Berdasarkan pemetaan data stunting di kabupaten jombang desa tembelang merupakan daerah lokus stunting. Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa di posyandu di Desa Tembelang Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang terdapat 20 balita dengan gizi kurang. Hasil wawancara dengan ibu balita menunjukkan selama ini menggunakan terapi farmakologi dan memberikan makanan yang diinginkan balita saja dari Pemberian makanan tambahan yang diberikan. Berdasarkan latar belakang diatas tim akan Melakukan Pengabdian

Masyarakat tentang implementasi Acupressure dengan cara melakukan pemijatan pada titik-titik tertentu secara mandiri oleh keluarga balita secara rutin sebagai upaya pendekatan alternatif untuk membantu meningkatkan berat badan balita.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung oleh Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, mahasiswa, dan melibatkan Bidan Desa dalam kegiatan posyandu pada tanggal 5 Mei 2025 sampai dengan tanggal 4 Juni 2025 di Desa Tembelang Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang dengan responden balita usia 13 sampai 36 bulan berjumlah 20 orang. Bentuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu melakukan implementasi acupressure ST36, SP6, CV12 dengan menggunakan minyak atsiri temulawak pada balita. Kegiatan dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap persiapan, tahapan ke dua pelaksanaan kegiatan terdiri dari pengukuran berat badan sebelum dilakukan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12, pelatihan dan dilakukan implementasi acupressure yang dilakukan 12 kali selama 28 hari serta pengukuran berat badan balita setelah dilakukan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12, tahapan ke 3 monitoring dan evaluasi serta tahapan ke empat penulisan laporan. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi hasil pemeriksaan berat badan balita. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis data kuantitatif dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat diikuti peserta 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan sambutan dari Bidan Desa dan ketua pelaksana, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penimbangan berat badan balita sebelum diberikan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12. Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12 kepada keluarga balita agar dapat melakukan stimulasi acupressure secara mandiri di rumah. Pada pelaksanaan pelatihan terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat terakhir yaitu dengan melakukan penimbangan berat badan balita setelah dilakukan stimulasi acupressure.



Gambar 1
Acupressure ST36, SP6, CV12 dengan Menggunakan Minyak Atsiri Temulawak

Hasil pengukuran berat badan balita dapat ditunjukkan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan kenaikan berat badan balita dengan jumlah tertinggi sebelum diberikan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12 yaitu 10.000 gram dengan masing masing sebanyak 3 (10%) balita. Kemudian setelah dilakukan stimulasi titik acupressure ST36, SP6, CV12 diperoleh hasil kenaikan berat badan dengan jumlah tertinggi pada 10.800 gram sebanyak 3 (10%) balita.

Peningkatan berat badan balita usia 13–36 bulan di wilayah kerja puskesmas tembelang kabupaten jombang menunjukkan bahwa kenaikan berat badan balita dengan jumlah tertinggi Pada kelompok kontrol sebelum intervensi yaitu 11.700 gram yaitu 3 responden (7,7%). Kemudian setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil kenaikan berat badan dengan jumlah tertinggi yaitu 12.000 gram yaitu 4 responden (10,3%). Sedangkan kelompok experiment sebelum intervensi yaitu 10.400 gram dan 13.600 gram dengan masing–masing sebanyak 3 responde (7,7%). Kemudian setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil kenaikan berat badan dengan jumlah tertinggi yaitu 13.900 gram sebanyak 3 responden (7,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada diperoleh nilai p value yaitu 0.014 pada kenaikan berat badan balita, maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan stimulasi mandiri oleh keluarga pada titik acupressure ST36, SP6, CV12 dapat meningkatkan berat badan balita. Dampak stimulasi acupressure dapat melancarkan pencernaan, membuat balita nyaman (relaksasi), mengantuk (cepat tertidur), tidur lebih lelap dan saat bangun anak akan merasa lapar (Widowati dkk., 2020). Sebagai terapi sentuh, acupressure pada balita dilakukan secara rutin akan memberikan rasa rileks, peredaran darah dapat menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ seperti organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan (Ramdaniati dkk., 2025).

ST36 (Zusanli) titik ini sangat dikenal dalam pengobatan tradisional Tiongkok sebagai titik utama untuk memperkuat lambung dan limpa (Landgraaf, dkk., 2023). Pada balita, stimulasi titik ini membantu meningkatkan nafsu makan, memperbaiki penyerapan nutrisi dan mengatasi masalah pencernaan seperti diare atau kembung (Suryani & Wati, 2023). CV12 (Zhongwan) titik pusat pencernaan yang terletak di daerah perut. Stimulasi titik ini membantu mengoptimalkan fungsi lambung dan usus halus, mengurangi gejala gangguan pencernaan dan meningkatkan efisiensi metabolisme makanan (Ramdaniati dkk., 2025). SP6 (Sanyinjiao) titik pertemuan tiga meridian Yin (lambung, hati, ginjal). Fungsi utamanya meningkatkan aliran energi (Qi) ke organ-organ pencernaan, menyeimbangkan cairan tubuh dan hormon, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam membentuk jaringan otot dan lemak.

Experimen pada model hewan coba, stimulasi elektro-akupunktur pada ST36, CV12, SP6 menurunkan peptida anti-oreksigen seperti NPY dan ghrelin di hipotalamus, meningkatkan sinyal untuk makan. Titik-titik tersebut juga mengatur hormon seperti insulin, leptin, dan CCK-meningkatkan penyerapan nutrisi serta rasa kenyang/seimbang (Landgraaf dkk., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama dari pihak Puskesmas yang telah menjadi mitra kerjasama dalam kegiatan ini. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa

mahasiswa kebidanan. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai.

SIMPULAN

Hasil dari kegiatan implementasi acupressure dapat meningkatkan berat badan balita di Desa Tembelang Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Setelah kegiatan ini diharapkan acupressure dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga balita dan dilakukan secara rutin sebagai upaya pendekatan alternatif serata dapat menjadi dasar integrasi teknik *acupressure* ke program rutin posyandu, sehingga mendukung untuk perbaikan status gizi balita di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Irwan, I. (2019). Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal pada Balita Stunting dan Gizi Kurang, *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(2), 146–156. <https://doi.org/10.37905/Sibermas.V8i2.7833>.
- Kemenkes. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Balitbang Kemenkes RI.
- Kesuma, Z., Siregar, L. R., Fradinata, E., Fathinah, A. (2022). Factors Affecting Stunting in Children Under 5 Years of Age in Indonesia Using Spatial Model, *Indian Journal of Public Health*, 66(3), 264-268. https://doi.org/10.4103/ijph.ijph_1989_21.
- Landgraaf, R.G. Fumagalli, M., Bloem, M. N., Benninga, M. A., Lorijin, F. D., Nieuwdorp, M. (2023). Acupuncture as Multi-Targeted Therapy For The Multifactorial Disease Obesity: A Complex Neuro-Endocrine-Immune Interplay, *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1236370. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1236370>.
- Hardini, N. E. And Wirjatmadi, B. (2024). Association Between Picky Eater Behavior with Stunting Among Preschool Children in Surabaya, *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 140–147. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2>.
- Ramdaniati, S., Sitaresmi, M. N., Haryanti, F., Iman, A. T. (2025). Acupressure Intervention for Children: A Scoping Review, *Belitung Nursing Journal*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.33546/bnj.3524>.
- Sambo, M., Madu, Y. G., Kamumu, F., Rakay, I. W. (2024). Picky Eating: Faktor Risiko Stunting Pada Anak Prasekolah, *Bali Medika Jurnal*, 11(2). 130-140. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i2>.

Suryani, L. And Retno Wati, D. (2023) Pengaruh Acupressure Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 13-36 Bulan. *Prima Wiyata Health*, 4(1), 77-83. <https://doi.org/10.60050/pwh.v4i1.42>.

Widowati, H., Hanum, S. M. F., Salim, A. (2020). The Enhancement Toddler's Appetite Through Acupressure Tui Na, *International Journal Of Nursing And Midwifery Science* 4(2), 113-117. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2020/vol4/iss2/280>.