

PIJAT RAHANG BAWAH MENINGKATKAN NAFSU MAKAN PADA BALITA DI DESA CANDIMULYO JOMBANG

1. Ruliati, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : nengruliati@gmail.com
2. Inayatul Aini, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : inayad4icme@gmail.com
Korespondensi : inayad4icme@gmail.com

ABSTRAK

Orang tua yang memiliki anak dengan keadaan nafsu makan berkurang bisa merasakan cemas. Orang tua akan melakukan segala cara dengan memberikan vitamin peningkat nafsu makan, menyediakan beragam makanan kesukaan anak, menyediakan tempat makanan yang berwarna warni dengan berbagai karakter, namun anak tetap tidak ada nafsu makan. Penurunan berat badan pada anak bisa dikaitkan dengan menurunnya nafsu makan. Jaw massage / Pemijatan rahang bawah salah satu solusi mengatasi masalah menurunnya nafsu makan, Teknik pemijatan bertujuan meningkatkan kerja saraf trigemini sehingga terjadi peningkatan dalam mengunyah dan diharapkan akan meningkatkan nafsu makan hasil yang diharapkan menaikkan berat badan pada anak balita. Pelaksana kegiatan PKM dengan melakukan pijatan rahang bawah balita akan memperlancar saliva diharapkan pengecap normal anak bernafsu dengan merasakan beraneka rasa makanan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan ibu balita mengenai pemijatan pada rahang bawah pada balita yang terutama yang mengalami penurunan nafsu makan di Desa Candimulyo, Jombang Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan demonstrasi tentang teknik pijatan pada rahang bawah pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2022 dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 13 peserta. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan adanya kemampuan melakukan pijat rahang bawah pada anak oleh ibu balita

Kata Kunci : Pijat, Rahang Bawah, Balita

1. PENDAHULUAN

Masa anak merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis pertumbuhan. Tercapainya pertumbuhan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor internal (ras/etnik, genetik, jenis kelamin, kelainan kromosom) faktor eksternal (lingkungan, sosial ekonomi, nutrisi, kesehatan dan stimulasi (Sulistiyawati, 2016). Maryunani (2017), menjelaskan bahwa pertumbuhan berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap perkembangan anak. Peningkatan dan penurunan berat badan harus dipantau oleh orang tua karena berat badan mengindikasikan keadaan kesehatan balita. Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik (Dinkes, 2016). Rangsangan atau stimulasi berupa terapi sentuh dan pijat juga mempengaruhi peningkatan berat badan. Para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan psikologi yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Prasetyo, 2016).

Permasalahan gizi yang menjadi factor permasalahan perkembangan balita di Desa Candi mulyo disebabkan rata-rata balita pernah mengeluh susah/malas makan meskipun sudah dikasih vitamin nafsu makan, berganti-ganti menu masakan dan sudah dilakukan pemeriksaan ke tenaga Kesehatan tetapi berat badan balita belum bisa naik secara optimal. Tidak bisa naiknya berat badan balita sesuai usia akan berdampak pada menurunnya kesehatan balita sehingga status gizi yang tidak normal pada balita akan bersifat permanen yang dapat menurunkan kualitas dan kuantitas perkembangan balita selanjutnya dan penurunan Intelligence Quotient balita yang berdampak pada masalah perkembangan, dengan itu anak akan menjadi generasi hilang karena dalam rentang usia 1-5 tahun.

Dari hasil pengamatan lingkungan di Desa Candimulyo Kabupaten Jombang didapatkan beberapa ibu balita mengeluhkan anaknya sering tidak bernafsu untuk makan, Para ibu balita belum tau solusi yang tepat untuk meningkatkan nafsu makan, bahkan di tangani secara salah kaprah yaitu dengan pemberian vitamin, padahal minum vitamin tidak bisa meningkatkan nafsu makan pada balita. Dari permasalahan di atas muncul pemberian pelatihan jaw massage pada ibu yang memiliki balita di Desa Candimulyo Jombang

Jaw massage / Pemijatan rahang bawah salah satu solusi mengatasi masalah menurunnya nafsu makan, dimana pemijatan pada balita salah satunya dapat meningkatkan kerja saraf trigeminus sehingga terjadi peningkatan dalam mengunyah dan diharapkan akan menaikkan berat badan. Menurut peneliti dengan di pijat balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Roesli, 2018)

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 sampai 22 Oktober 2022 mulai pukul 09.00 WIB. Sebagai tenaga pembimbing adalah 2 orang dosen karena para dosen sudah membagi diri sesuai dengan tugas masing-masing. Bagian registrasi ibu dan Balita dibantu oleh mahasiswa, dan Penyuluhan

dipegang oleh 2 orang dosen, serta Bagian konsumsi oleh 1 mahasiswa. Jumlah ibu Balita yang diundang sebanyak 19 orang namun yang datang sebanyak 13 Balita. Kegiatan dimulai dengan mendaftar bagi mereka yang akan ikut. Dari sejumlah 13 Balita yang hadir di Desa Candimulyo 13 orang merasa senang sudah ikut pelatihan pijat rahang bawah, 9 orang menginginkan di buat gambar dan video agar bisa di ulangi lagi Gerakan yang tepat. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan nafsu makan yang menurun pada anak balitanya yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat rahang bawah pada Balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang sudah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada, dan wawancara mendalam (deep interview) dengan peserta kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, didapatkan beberapa data sebagai berikut :

a. Usia balita

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia balita dikategorikan menjadi tiga yaitu yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan usia balita di Desa Candimulyo Jombang, Bulan Oktober tahun 2022

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	< 1 tahun	4	31
2.	1 - 2 tahun	4	31
3.	3 - 5 tahun	5	38
Jumlah		13	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mempunyai balita pada rentang usia 3–5 tahun sebanyak 5 orang (38%), dan rentang < 1 tahun serta usia 1 – 2 tahun masing – masing sejumlah 4 orang (23%).

b. Pendidikan ibu

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan tingkat pendidikan ibu Balita dikategorikan menjadi tiga yaitu tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA yang dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2 Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan pendidikan ibu balita di Desa Candimulyo Jombang , Bulan Oktober tahun 2022

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	SD	0	0
2.	SMP	0	0
3.	SMA	8	62
4.	PT	5	38
Jumlah		13	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar ibu balita berpendidikan SMA Sejumlah 8 orang (62%).

c. Pekerjaan ibu

Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan pekerjaan ibu dikategorikan menjadi dua yaitu :

Tabel 3 Distribusi frekuensi peserta kegiatan berdasarkan pekerjaan ibu balita di Desa Candimulyo Jombang , Bulan Oktober tahun 2022

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu Rumah Tangga	7	54
2.	Swasta	6	46
Jumlah		13	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir setengahnya ibu balita bekerja sebagai ibu rumah tangga 14 (82%)

d. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai tumbuh kembang anak diantaranya berat badan balita yang terganggu karena balita sering mengalami penurunan nafsu makan, salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan pijat rahang bawah pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta dijelaskan Pengertian pertumbuhan dan normal berat badan balita , Penyebab nafsu makan berkurang, penatalaksanaan nafsu makan berkurang pada anak bisa dilakukan pemeriksaan ke dokter atau fasilitas kesehatan obat dan juga bisa dilakukan pemijatan rahang bawah pada anak



Dokumentasi 1. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat rahang bawah

Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat rahang bawah, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat rahang bawah pada balita. Tahapan pemijatan rahang bawah pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu :

- 1) Menyiapkan ruangan yang nyaman
- 2) Menyiapkan minyak Zaitun atau aromaterapi untuk pemijatan
- 3) Menyiapkan tempat yang nyaman untuk pemijatan
- 4) Pendekatan pada ibu dan anak serta minta ijin ibu bahwa anak akan dilakukan pemijatan rahang bawah
- 5) Cuci tangan sebelum melakukan pemijatan
- 6) Meletakkan kedua telapak tangan di kedua rahang bawah kanan dan kiri ,

- 7) Memijat Titik yang ada di tengah dagu dengan ke dua ibu jari lalu di Tarik ke samping kanan kiri.
- 8) Menekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas kea rah pipi seolah membuat bayi tersenyum sehari 2x dengan durasi waktu kurang lebih 10 – 15 menit

Perlu diperhatikan adalah menekan titik-titik tersebut dengan tekanan yang lembut dan terasa. Tidak perlu menekannya terlalu keras karena bisa menyakiti saraf. Jika dilakukan dengan baik dan diulangi beberapa hari Diulang tiap hari sampai ada perubahan peningkatan nafsu makan pada anak balita



Dokumentasi 2. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat rahang bawah

Setelah pemateri memberikan contoh cara untuk melakukan pijat rahang bawah pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat rahang bawah pada anaknya masing – masing dengan di damping oleh dosen yang bertugas



Dokumentasi 3. Foto dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pijat rahang bawah

Pada tahapan praktik pijat rahang bawah setiap peserta sebanyak 13 peserta didampingi oleh dua dosen dan serta di damping mahasiswi D4

kebidanan, semua peserta dibimbing satu persatu sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa kita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah

Menurut penelitian Field dan Schanberg (2016) menunjukkan bahwa pada balita yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (syaraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan balita yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat dan lebih mengaktifkan cara kerja saraf trigeminus yang berfungsi untuk mengunyah (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Permasalahan gizi yang menjadi factor permasalahan perkembangan balita di desa semenkidul karena rata-rata balita susah/malas makan meskipun sudah dikasih vitamin nafsu makan, berganti-ganti menu masakan dan sudah dilakukan Positif Deviation tetapi berat badan balita belum bisa naik secara optimal (Amaliah, 2018). Tidak bisa naiknya berat badan balita sesuai usia akan berdampak pada menurunnya kesehatan balita sehingga status gizi yang tidak normal pada balita akan bersifat permanen yang dapat menurunkan kualitas dan kuantitas perkembangan balita selanjutnya dan penurunan Intelligence Quotient balita yang berdampak pada masalah perkembangan, dengan itu anak akan menjadi generasi hilang karena dalam direntan usia 1-5 tahun anak tidak dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Pemijatan rahang bawah salah satu cara mengatasi masalah menurunnya nafsu makan, dimana pemijatan pada balita salah satunya dapat meningkatkan kerja saraf trigeminus sehingga terjadi peningkatan dalam mengunyah dan diharapkan akan menaikkan berat badan (Asthiningsih & Muflihatin, 2018). Menurut peneliti dengan di pijat balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Roesli, 2018).

4. KESIMPULAN

Pada usia balita, kecenderungan untuk mengalami gangguan pertumbuhan terutama tidak naiknya berat badan sebagai indikasi kurang gizi yang salah satu penyebabnya adalah nafsu makan yang menurun, disamping dipengaruhi oleh kondisi anak, seperti sakit, lingkungan yang berubah, bosan terhadap jenis, menu makanan yang membuat bosan anaknya (Maryunani, 2017). Salah satu upaya preventif untuk menghindarkan balita dari terjadinya berat badan yang tidak mau naik karena nafsu makan yang menurun maka dilakukanlah pijat rahang bawah dengan mengajarkan ibu untuk melakukan pemijatan rahang bawah pada anak ketika balita mengalami nafsu makan menurun ibu dapat menerapkan pijat rahang bawah (Sugiharti, 2016). Pijat rahang bawah ini akan membantu balita dalam Pemijatan rahang bawah salah satu solusi mengatasi masalah menurunnya nafsu makan, Teknik pemijatan bertujuan meningkatkan kerja saraf trigeminus sehingga terjadi peningkatan dalam mengunyah dan diharapkan akan meningkatkan nafsu makan hasil yang diharapkan menaikkan berat badan pada anak balita (Prasetiyo, 2016)

5. SARAN

Pijat rahang bawah merupakan salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengatasi keluhan nafsu makan berkurang pada anak balita. Praktik pemijatan pada balita yang diajarkan kepada orang tua ataupun keluarga harus dilakukan pemantauan secara berkala oleh tenaga kesehatan yang telah mempunyai lisensi terapi pijat bayi dan balita sehingga tenaga kesehatan bisa mengetahui sejauh mana orang tua atau keluarga dapat melakukan pemijatan tersebut dengan baik dan benar sehingga dapat mengurangi keluhan nafsu makan menurun pada balita

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, N. (2018). Pemakaian Aplikasi Mobile “Balita Sehat” Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(3), 155–168. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i3.880>
- Asthiningsih, N. W. W., & Muflihatin, S. K. (2018). Deteksi Dini Perkembangan Balita Dengan Metode Ddst Ii Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Samarinda. *Jurnal Endurance*, 3(2), 367. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.3149>
- Dinkes. (2016). PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2016 [East Java Health Profile 2016]. Provinsi Jawa Timur, Dinkes.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI.
- Maryunani, A. (2017). Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan. CV Trans Info Medika.
- Prasetyo. (2016). Teknik–teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanfaatannya. Diva Press.
- Roesli, U. (2018). Pedoman Pijat Bayi. Pustaka Pembanguna Swadaya Nusantara.
- Sugiharti, R. K. (2016). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karang Sari Dan Purbadan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7, 41–52. <http://www.ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/140>
- Sulistiyawati, A. (2016). Deteksi Tumbuh Kembang Anak,. Salemba Medika.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). PENGARUH PEMBERIAN PIJAT BAYI TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN BAYI USIA 1 - 4 BULAN DI PUSKESMAS TAMALANREA MAKASSAR. 5(3), 248–253.