

Efektivitas Akupresur Spiritual Untuk Mencapai Status Gizi Ideal Remaja Putri Pada Mahasiswi Kebidanan

Anis Ervina^{1*}, Nasywa Anida², Siti Nuralfiah³, Siti Nurhijriah⁴

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas La Tansa Mashiro

Abstract. Nutritional status is a condition that reflects the balance between the body's nutritional intake and needs. In adolescent girls, decreased appetite often occurs, causing less than ideal body weight and disrupted nutritional status. This condition has an impact on the growth and development and reproductive health of adolescents. Acupressure spiritual therapy is one non-pharmacological approach that can be used to address this problem. This study aims to determine the effectiveness of acupressure spiritual therapy on increasing appetite and achieving ideal nutritional status in adolescent girls. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The study was conducted in January 2024 on 11 respondents selected using a purposive sampling technique, with inclusion criteria, namely adolescent girls with mild or severe underweight nutritional status based on BMI, not currently sick, and willing to undergo therapy regularly. Exclusion criteria included adolescents undergoing treatment that affected appetite or who were absent from more than two therapy sessions. Therapy was conducted by trained researchers for 3 weeks with a frequency of 1 time per day, 6 times a week (total 18 therapy sessions). Each therapy session lasted ± 15 minutes. The results of univariate analysis showed an increase in appetite of 1–2 scales, as well as an increase in nutritional status (BMI) of 0.3 to 1.2 units. Three respondents experienced a change in nutritional status from thin to normal. These findings indicate that spiritual acupressure therapy is effective in improving appetite and nutritional status of adolescent girls. This intervention can be used as a complementary approach in adolescent nutrition improvement programs, especially in health education institutions.

Keywords: *Spiritual acupressure therapy, appetite, nutritional status*

Abstrak. Status gizi merupakan kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi tubuh. Pada remaja putri, penurunan nafsu makan sering terjadi sehingga menyebabkan berat badan tidak ideal dan terganggunya status gizi. Kondisi ini berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan reproduksi remaja. Terapi spiritual akupresur merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi spiritual akupresur terhadap peningkatan nafsu makan dan pencapaian status gizi ideal pada remaja putri. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Penelitian dilakukan pada Januari 2024 terhadap 11 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri dengan status gizi kurus ringan atau berat berdasarkan IMT, tidak sedang sakit, dan bersedia mengikuti terapi secara rutin. Kriteria eksklusi meliputi remaja yang sedang menjalani pengobatan yang mempengaruhi nafsu makan atau tidak hadir lebih dari dua kali sesi terapi. Terapi dilakukan oleh peneliti yang telah dilatih, selama 3 minggu dengan frekuensi 1 kali per hari, 6 kali dalam seminggu (total 18 kali terapi). Setiap sesi terapi berdurasi ± 15 menit. Hasil analisis univariat menunjukkan peningkatan nafsu makan sebesar 1–2 skala, serta peningkatan status gizi (IMT) sebesar 0,3 hingga 1,2 satuan. Tiga responden mengalami perubahan status gizi dari kurus menjadi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi spiritual akupresur efektif

meningkatkan nafsu makan dan status gizi remaja putri. Intervensi ini dapat dijadikan pendekatan komplementer dalam program peningkatan gizi remaja, khususnya di institusi pendidikan kesehatan.

Kata Kunci: Terapi spiritual akupresur, nafsu makan, status gizi

* *Corresponding Author* : Anis Ervina

Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan La Tansa Mashiro

Email:anis.ervina87@gmail.com

Pendahuluan

Status gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang yang tercermin dari keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi. Menurut definisi WHO, status gizi mencerminkan hasil interaksi antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme. Kualitas status gizi berperan penting dalam menentukan keberlangsungan hidup dan harus diperhatikan sejak masa bayi hingga lanjut usia.(Fitri *et al.*, 2022)

Data menunjukkan bahwa proporsi remaja berusia 16–18 tahun di Indonesia yang mengalami masalah gizi sebesar 9,4%, dengan rincian 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus(Agnesia, 2020). Berdasarkan jenis kelamin, remaja putri cenderung memiliki proporsi gizi kurang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Kemudian pada tahun 2018, prevalensi remaja dengan status gizi kurang menurun menjadi 8,7% yang terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Banten sendiri, prevalensi kekurangan gizi berdasarkan indikator IMT/U mencapai 9,09% (1,58% sangat kurus dan 7,51% kurus), di mana Kabupaten Lebak menempati urutan kedua setelah Kabupaten Serang dengan prevalensi masing-masing 2,86% dan 3,24%(Agnesia, 2020)

Hasil studi pendahuluan oleh peneliti di Universitas La Tansa Mashiro pada 72 remaja putri menunjukkan bahwa 11 orang (15,3%) memiliki status gizi kurang berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)(Titaley *et al.*, 2019). Asupan gizi yang tidak mencukupi pada remaja dapat disebabkan oleh gangguan perilaku makan, seperti hilangnya nafsu makan, diet ketat, gangguan pencernaan, kebiasaan memilih makanan (picky eater) hingga faktor psikologis(Feenstra, de Bruin and van Heuvelen, 2023). Penanganan gangguan ini umumnya dilakukan dengan pemberian vitamin, mineral, atau suplemen sebagai solusi sementara. Namun, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi farmakologis tidak selalu efektif dalam memperbaiki perilaku makan dan dapat menimbulkan efek negatif jika dikonsumsi jangka panjang(Aini, 2022).

Sebagai alternatif, pendekatan non-farmakologis seperti terapi akupresur mulai banyak digunakan. Terapi ini merupakan metode tradisional dari Tiongkok yang prinsipnya menyerupai akupunktur, tetapi menggunakan tekanan jari tanpa melibatkan jarum. Teknik ini melibatkan gerakan menggosok, menekan, meremas, atau mencubit titik-titik tertentu di tubuh yang dikenal sebagai titik akupresur(Handayani *et al.*, 2021). Terdapat 361 titik akupresur yang tersebar di jalur meridian tubuh, di mana tekanan pada titik-titik tertentu dipercaya dapat meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki status gizi.

Keberhasilan terapi akupresur tidak hanya bergantung pada titik yang dipilih dan cara merangsangnya, tetapi juga pada kondisi pasien dan energi yang dimiliki oleh terapis. Jika energi terapis kurang optimal, maka efek yang ditimbulkan pun akan berkurang(Paramita, 2021). Oleh karena itu, penguatan spiritual menjadi unsur penting dalam proses terapi ini. Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan, yang merupakan modal utama untuk beribadah, bekerja, dan menjalani kehidupan. Tingkat religiusitas yang tinggi dan pelaksanaan ibadah secara konsisten diketahui mampu memberi manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga psikologis (Feenstra, de Bruin and van Heuvelen, 2023).

Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang mengkaji pengaruh terapi akupresur berbasis spiritual terhadap peningkatan nafsu makan dan status gizi pada remaja. Oleh karena

itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi efektivitas terapi akupresur dengan pendekatan spiritual terhadap peningkatan nafsu makan sebagai upaya untuk mencapai status gizi ideal pada remaja putri (Tan *et al.*, 2022).

Pentingnya pemenuhan gizi pada usia remaja, khususnya remaja putri, tidak hanya terkait dengan kesehatan individu, tetapi juga karena peran mereka sebagai calon ibu di masa depan (Fitri *et al.*, 2022). Gizi buruk pada remaja berdampak besar terhadap kesehatan reproduksi sejak masa pubertas, serta menurunkan kapasitas kognitif, rasa percaya diri, dan pencapaian akademik (Nency & Arifin). Dalam jangka panjang, gizi buruk berkontribusi terhadap siklus kemiskinan akibat rendahnya kualitas sumber daya manusia dan produktivitas kerja. Bila tidak ditangani secara menyeluruh, gizi buruk bisa menjadi ancaman serius bagi keberlangsungan generasi bangsa (Owusu-Addo *et al.*, 2021).

Menurut data dari Food and Agriculture Organization (FAO), sekitar 870 juta orang atau satu dari delapan penduduk dunia mengalami kekurangan gizi, dengan sebagian besar berasal dari negara berkembang. Indonesia termasuk negara dengan permasalahan gizi yang kompleks dan memerlukan perhatian serius (Kostania, Suprpti and Yulifah, 2023)

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental one group pre-test dan post-test design, Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024 bertempat di Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas La Tansa Mashiro. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi remaja putri tingkat pertama yang berjumlah 73 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang. Adapun kriteria inklusi adalah: remaja putri dengan status gizi kurang (berdasarkan pengukuran IMT), tidak sedang sakit, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: sedang menjalani pengobatan yang memengaruhi nafsu makan atau tidak mengikuti terapi secara lengkap (absen lebih dari dua kali). terapi dilakukan oleh peneliti selama 3 minggu, dengan frekuensi 1 kali per hari, selama 6 hari dalam seminggu, Durasi setiap sesi terapi adalah ± 15 menit.

Hasil

Penelitian tentang “Efektivitas Terapi Spiritual Akupresur Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Dalam Upaya Mencapai Status Gizi Ideal Pada Remaja Putri , Penelitian ini dilakukan terhadap 11 orang remaja putri dengan status gizi kurus ringan dan berat. Setiap remaja putri dilakukan pre-test atau pemeriksaan awal BB dan nafsu makan sebelum dilakukan terapi spiritual akupresur serta post-test yaitu pemeriksaan ulang BB dan nafsu makan setelah dilakukan terapi spiritual akupresur selama 3 minggu.

Tabel. 1 Distribusi frekuensi remaja putri yang memiliki status gizi kurang

Status Gizi Remaja	Freekuensi	%	Valid Persen	Kumulatif Persen
<i>Kurus Berat</i>	1	9,9	9,9	9,9
<i>Kurus Ringan</i>	10	90,1	90,1	90,1
<i>Total</i>	11	100,0	100,0	100,0

Berdasarkan tabel diatas dinyatakan remaja yang memiliki status gizi dengan kurus berat sebanyak 1 responden (9.9%) dan memiliki status gizi dengan kurus ringan sebanyak 10 responden (90.1%).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Peningkatan Nafsu Makan

Responden	Pre-Test	Post-Test	Kenaikan
<i>Nn.Y</i>	2	3	1
<i>Nn.N</i>	2	3	1

Nn.P	2	3	1
Nn.L	2	3	1
Nn.R	2	3	1
Nn.E	2	4	2
Nn.N	3	5	2
Nn.E	3	4	1
Nn.I	2	3	1
Nn.M	2	4	2
Nn.I	3	4	1

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Peningkatan Berat Badan Status Gizi

Responden	Pre-Test			Post-Test			Kenaikan	
	BB	IMT	Kategori	BB	IMT	Kategori	BB	IMT
Ny. Y	42,5 kg	18,3	Kurus Ringan	43,3 kg	18,7	Normal	0,8 kg	0,4
Nn. N	43.3 kg	17.5	Kurus ringan	44.3 kg	17.9	Kurus ringan	1 kg	0.4
Nn. P	44 kg	17.8	Kurus ringan	44.6 kg	18.0	Kurus ringan	0.6 kg	0.2
Nn. L	39.5 kg	18.0	Kurus ringan	41.5 kg	18.9	Normal	2 kg	0,9
Nn. R	37.4 kg	17.0	Kurus ringan	38.5 kg	17.5	Kurus ringan	1.1 kg	0.5
Nn. E	40.2 kg	17.1	Kurus ringan	42.2 kg	18.0	Kurus ringan	2 kg	0.9
Nn. N	43.1 kg	18.4	Kurus ringan	46 kg	19.6	Normal	2.9 kg	1.2
Nn. E	42.8 kg	17.3	Kurus ringan	44 kg	17.8	Kurus ringan	1.2 kg	0.5
Nn. I	42.5 kg	16.9	Kurus berat	44 kg	17.4	Kurus ringan	1.5 kg	0.5
Nn. M	41.5 kg	17.0	Kurus ringan	43.6 kg	17.9	Kurus ringan	2.1 kg	0.9
Nn. I	43.5 kg	17.8	Kurus ringan	45 kg	18.4	Kurus ringan	1.5 kg	0.6

Berdasarkan tabel 4.5 dinyatakan 11 responden (100%) mengalami kenaikan BB. Kenaikan BB responden mulai dari angka 0.6 kg hingga 2.9 kg dengan rata-rata kenaikan BB 1.5 kg dan kenaikan IMT mulai dari kenaikan 0.2 hingga 1.2. Sebanyak 3 responden (27.3%) mengalami kenaikan status gizi dari kurus ringan menjadi normal, 1 responden (9.1%) mengalami kenaikan status gizi dari kurus berat menjadi kurus ringan dan 7 responden (63.6%) tidak mengalami kenaikan status gizi tetapi angka IMT nya meningkat salah satu faktornya yaitu teman makan.

Pembahasan

berdasarkan hasil table di atas bahwa akupresur efektif dalam peningkatan nafsu makan dan berat badan. Terbukti bahwa perlakuan terapi akupresur selama 1 minggu berpengaruh terhadap nafsu makan (Schroeer *et al.*, 2021). Serta terapi akupresur yang dilakukan selama 3 minggu dapat meningkatkan berat badan (Makhmudiyah, 2018). Ditambah dengan adanya penelitian yang dilakukan bahwa tambahan religiusitas berkontribusi besar terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Wicaksono and Harsanti, 2020)

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan dari 11 remaja putri dengan status gizi kurang yang melakukan terapi spiritual akupresur sebanyak 11 orang (100.0%) berhasil mengalami peningkatan nafsu makan dan berat badan dengan kenaikan berat badan rata-rata 1.5 kg. Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa terapi spiritual akupresur efektif dalam hal peningkatan nafsu makan dan berat badan pada remaja putri di Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan UNILAM 2024.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terapi spiritual akupresur yang dilakukan selama 1 minggu dapat meningkatkan nafsu makan dikarenakan adanya rangsangan limfa (Schofield *et al.*, 2022). Setiap terapi yang dilakukan dapat mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu. Terdapat temuan pada hasil post-test responden dengan kenaikan status gizi dan berat badan tertinggi (Nn. N) dan terendah (Nn. P). Dari perilaku yang diamati Nn.N rutin melakukan terapi dan menerapkan perilaku makan yang baik tidak suka menahan lapar sehingga nafsu makan dan berat badan naik secara signifikan. Sedangkan Nn.P rutin melakukan terapi tetapi memiliki perilaku makan yang kurang baik sering menahan lapar karena malas makan yang disebabkan tidak adanya teman makan sehingga frekuensi dan porsi makan pun tidak meningkat dari sebelumnya maka dari itu nafsu makan Nn. P tetap naik namun berat badan nya tidak terlalu meningkat.

Dikarenakan terapi spiritual akupresur ini merangsang hormon dan meningkatkan kerja limfa, maka nafsu makan yang meningkat perlu didukung dengan perilaku makan yang baik sehingga berat badan meningkat beriringan dengan nafsu makan yang meningkat. Selain meningkatkan nafsu makan, dengan memberikan terapi akan melancarkan peredaran darah dan juga pada sistem pencernaan. Rangsangan dengan penekanan pada titik tertentu pada tubuh akan memengaruhi kerja ataupun mekanisme gelombang otak terutama pada hipotalamus yang salah satunya, adalah memproduksi hormon yang memengaruhi nafsu makan yaitu hormone ghrelin. Memberikan dampak positif terhadap perubahan status gizi pada remaja. Merangsang pengeluaran hormone ghastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan selama dalam organ pencernaan lebih baik. Akupresur dapat merangsang aktivitas saraf sehingga mempercepat proses penyerapan makan selama proses pencernaan sehingga dampaknya akan cepat lapar. Meningkatkan stamina, memperlancarkan peredaran darah, mentasi nyeri serta dapat menenangkan pikiran (Pedersen *et al.*, 2022). Oleh karena itu, dapat peneliti asumsikan bahwa ketika seorang remaja mengalami nafsu makan kurang salah satu solusinya dapat diberikan dengan pijat spritual akupresur terhadap peningkatan nafsu makan dapat dilakukan dengan berbagai cara pijatan yang sudah di tentukan, titik pijat akupresur terhadap nafsu makan. Selain peningkatan spritual akupresur terhadap nafsu makan remaja. Penulis menyarankan untuk tetap melakukan pijatan spritual akupresur setiap hari d waktu yang tenang agar proses peningkatan nafsu makannya peningkat terhadap remaja (Pétre *et al.*, 2020).

Kesimpulan

Terapi spiritual akupresur terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan nafsu makan dan perbaikan status gizi pada remaja putri dengan kondisi gizi kurang. Intervensi ini menunjukkan efektivitas sebagai pendekatan nonfarmakologis yang mendukung pencapaian status gizi ideal melalui peningkatan nafsu makan secara alami. Terapi yang dilakukan secara rutin, konsisten, dan disertai pendekatan spiritual, mampu merangsang sistem saraf dan hormonal yang berperan dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme tubuh. Dengan demikian, terapi spiritual akupresur dapat direkomendasikan sebagai strategi komplementer dalam program peningkatan gizi remaja, khususnya di institusi pendidikan kesehatan.

Saran

Bagi Ilmu Kebidanan, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan baru untuk dalam ilmu komplementer kebidanan terutama untuk kenaikan berat badan ideal untuk anak remaja. Bagi Institusi Pendidikan, penelitian ini diharapkan menjadi referensi atau kepustakaan khususnya untuk Program Studi Kebidanan Universitas La Tansa Mashiro

Referensi

- Agnesia, D. (2020) 'Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik', *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), pp. 64–76.
- Aini, I. (2022) 'Gambaran Kepatuhan Konsumsi Kapsul Biji Labu Kuning (Cucurbita Moschata Durch) Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Penderita Prediabetes Melitus Di Kota Makassar= Description Of Compliance Of Pumpkin Seeds Capsule (Cucurbita Moschata Durch) And Macro Nutrient Intake In Prediabetes Patient In Makassar'. Universitas Hasanuddin.
- Feenstra, R.W., de Bruin, L.J.E. and van Heuvelen, M.J.G. (2023) 'Factors affecting physical activity in people with dementia: A systematic review and narrative synthesis', *Behavioral Sciences*, 13(11), p. 913. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13110913>.
- Fitri, N. *et al.* (2022) 'A comprehensive review on the processing of dried fish and the associated chemical and nutritional changes', *Foods*, 11(19), p. 2938. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/foods11192938>.
- Handayani, R. *et al.* (2021) 'Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy'.

- Kostania, G., Suprapti, S. and Yulifah, R. (2023) 'Training of Health Cadres in strengthening Assistance Program for Pregnant Women in the Region Arjowinangun Malang Community Health Center', *Journal of Community Engagement in Health*, 6(2), pp. 250–261. Available at: <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.30994/jceh.v6i2.532>.
- Owusu-Addo, E. *et al.* (2021) 'Effective implementation approaches for healthy ageing interventions for older people: a rapid review', *Archives of gerontology and geriatrics*, 92, p. 104263. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104263>.
- Paramita, A.R.P. (2021) 'Gambaran Pemberian Pelaksana Terapi Akupresur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Peguyangan Kangin Denpasar Utara Tahun 2021'. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021.
- Pedersen, M. *et al.* (2022) 'A systematic review of interventions to increase physical activity among American Indian and Alaska Native older adults', *The Gerontologist*, 62(6), pp. e328–e339. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/gnab020>.
- Pétre, B. *et al.* (2020) 'Patient education in the emergency department: take advantage of the teachable moment', *Advances in Health Sciences Education*, 25, pp. 511–517.
- Schofield, B. *et al.* (2022) 'What are the barriers and facilitators to effective health promotion in urgent and emergency care? A systematic review', *BMC Emergency Medicine*, 22(1), p. 95.
- Schroeer, C. *et al.* (2021) 'Digital formats for community participation in health promotion and prevention activities: a scoping review', *Frontiers in public health*, 9, p. 713159. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.713159>.
- Tan, J. *et al.* (2022) 'Effectiveness of public education campaigns for stroke symptom recognition and response in non-elderly adults: a systematic review and meta-analysis', *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 31(2), p. 106207. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2021.106207>.
- Titaley, C.R. *et al.* (2019) 'Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia basic health survey', *Nutrients*, 11(5), p. 1106.
- Wicaksono, F. and Harsanti, T. (2020) 'Determinants of Stunted Children in Indonesia: A Multilevel Analysis at the Individual, Household, and Community Levels.', *Kesmas: National Public Health Journal*, 15(1). Available at: <https://doi.org/0.21109/kesmas.v15i1.2771>.