



Pemberdayaan Ibu Balita Stunting melalui Terapi Komplementer Pijat Bayi dan Edukasi MP-ASI Berbasis Daun Kelor di Wilayah Puskesmas Kota Gajah Kabupaten Lampung Tengah

Septi Widiyanti¹, Sri Lestariningsih¹, Elisa Murti Puspitaningrum^{1*}

¹Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juli 8, 2026

Approved Juli 20, 2026

Keywords:

Stunting; Pijat Bayi; MP-ASI; Daun Kelor; Pengabdian Kepada Masyarakat

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Upaya pencegahan dan penanganan stunting memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemberian stimulasi tumbuh kembang serta pemenuhan gizi anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai terapi komplementer pijat bayi dan pengolahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) berbasis daun kelor sebagai upaya mendukung pemberdayaan ibu balita stunting. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Gajah, Kabupaten Lampung Tengah, dengan melibatkan 30 ibu balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik pijat bayi, demonstrasi pengolahan MP-ASI berbasis daun kelor, praktik langsung, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata pre-test dari 51,67 menjadi 85,00 pada post-test atau meningkat sebesar 33,33 poin (64,5%). Selain itu, peserta menunjukkan pemahaman dan mampu mempraktikkan selama sesi pendampingan sesuai prosedur serta memahami pemanfaatan daun kelor sebagai bahan lokal bergizi untuk MP-ASI. Tingginya partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam pencegahan dan penanganan stunting. Program ini diharapkan dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kegiatan Posyandu dan pelayanan kesehatan ibu dan anak di Puskesmas sebagai salah satu strategi percepatan penurunan stunting di tingkat masyarakat.

© 2026 JGEN

*Corresponding author email: elisamurtip@poltekkes-tjk.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut UNICEF, stunting atau kerdil atau pendek adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu janin hingga anak berusia 23 bulan. Dalam jangka pendek, gizi buruk dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, gangguan perkembangan (kognitif, motorik, dan bahasa), dan beban keuangan merawat anak yang sakit (Maesarah et al., 2021). Data stunting berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2024 sebesar 23,2% balita yang mengalami stunting, lebih dari setengah dari semua anak di bawah 5 tahun yang terkena stunting tinggal di Asia dan 2 dari 5 tinggal di Afrika (WHO et al., 2025).

Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022 prevalensi stunting di Indonesia adalah sebesar 21,6%, pada tahun 2023 menjadi 21,5% dan menurun pada tahun 2024 menjadi 19,8%. Artinya, saat ini masih ada 1 dari 5 anak balita Indonesia mengalami kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, yang berpotensi akan mengganggu pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif serta motoriknya dan akan mempengaruhi kesehatan dan produktivitasnya ketika dewasa (Kemenkes RI, 2024). Faktor multifaktor seperti ASI eksklusif rendah, MP-ASI tidak seimbang, infeksi, kemiskinan, dan akses kesehatan terbatas memperburuk dampak: risiko kematian, gangguan motorik, IQ rendah, postur pendek permanen (Fitriani et al., 2023, Pakaya et al., 2024).

Berbagai upaya yang dilakukan pemerintah dan tenaga kesehatan dalam menurunkan kasus stunting, yaitu dengan pijat bayi dan pemanfaatan pakan lokal dalam membuat MP-ASI menggunakan daun kelor (*moringa oleifera*). Tanaman kelor merupakan tanaman tropis yang mudah tumbuh di Indonesia. Tanaman kelor terutama daun kelor telah banyak dikembangkan sebagai salah satu sumber zat gizi untuk mengatasi malnutrisi. Tepung kelor mengandung protein 23,62% dan antioksidan 29,91 μ G/mL (Hervidea dan Kustiani 2022).

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi termasuk dalam mencegah stunting pada anak balita karena dapat meringankan proses pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Roesli, 2012). Hal ini didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat bayi. (Lestari et al., 2021). Oleh karena itu berdasarkan data tersebut akan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang dengan tema “ Pemberdayaan Ibu Balita Stunting melalui Terapi Komplementer Pijat Bayi dan Edukasi MP-ASI Berbasis Daun Kelor di Wilayah Puskesmas Kota Gajah Kabupaten Lampung Tengah”.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan dilaksanakan dengan cara Penyuluhan kesehatan (ceramah interaktif) tentang stunting, gizi balita, dan manfaat daun kelor, demonstrasi teknik pijat bayi sebagai terapi komplementer oleh tim dosen kebidanan, demonstrasi pengolahan MP-ASI berbasis daun kelor, diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta, praktik langsung (*role play*) teknik pijat bayi oleh peserta dengan pendampingan

dan evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Pertanyaan yang digunakan pada pre-test dan post-test dengan menggunakan soal kuesioner yang sama dengan berjumlah 10 soal. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan selisih skor untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Kota Gajah pada tanggal 20 April 2026 dengan jumlah 30 ibu balita dan 3 dosen serta mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Kegiatan pre-test dan post-test yang dilaksanakan untuk mengetahui dan menilai adanya perubahan peningkatan pengetahuan tentang MP-ASI berbasis daun kelor dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Perolehan Nilai Pre-Test dan Post-Test

Pre-Test			Post-Test			Perbedaan Mean
Mean	Min	Max	Mean	Min	Max	
51,67	30	70	85	70	100	33,67

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa nilai mean pada pre-test adalah sebesar 51,67 dengan nilai minimal sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 70. Nilai mean pada post-test sebesar 85 dengan nilai minimum 70 dan maksimum sebesar 100. Perbedaan mean pre-test dan post-test adalah 33,67. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner terdapat peningkatan pengetahuan, berikut hasilnya :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kuesioner Peserta

No.	Kode Peserta	Nilai Pre-test	Nilai Post-Test	Selisih
1	P-01	40	80	40
2	P-02	50	90	40
3	P-03	60	80	20
4	P-04	30	70	40
5	P-05	50	90	40
6	P-06	40	80	40
7	P-07	60	90	30
8	P-08	50	80	30
9	P-09	70	100	30
10	P-10	40	80	40
11	P-11	60	90	30
12	P-12	50	80	30
13	P-13	30	70	40
14	P-14	40	80	40
15	P-15	50	90	40
16	P-16	60	80	20
17	P-17	70	100	30
18	P-18	50	90	40
19	P-19	40	80	40

No.	Kode Peserta	Nilai Pre-test	Nilai Post-Test	Selisih
20	P-20	60	90	30
21	P-21	50	80	30
22	P-22	70	100	30
23	P-23	60	90	30
24	P-24	40	80	40
25	P-25	50	90	40
26	P-26	60	80	20
27	P-27	30	70	40
28	P-28	70	100	30
29	P-29	50	90	30
30	P-30	60	80	20
RATA-RATA		51,67	85	33,67

Selain peningkatan pengetahuan yang terukur melalui pre-test dan post-test, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam:

1. Melakukan teknik pijat bayi yang benar sesuai prosedur yang telah diajarkan.
2. Mengolah daun kelor menjadi berbagai variasi MP-ASI yang bergizi dan mudah disiapkan di rumah.
3. Memahami pentingnya pemantauan pertumbuhan balita secara rutin.
4. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif sepanjang kegiatan. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan dan aktif berdiskusi selama sesi tanya jawab.

Pelatihan pijat bayi yang diberikan melalui demonstrasi dan praktik langsung terbukti meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara benar. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum memahami urutan pijatan, tekanan yang tepat, maupun waktu yang dianjurkan untuk melakukan pijat bayi. Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu mempraktikkan teknik pijatan sesuai standar prosedur yang telah diajarkan. Secara teori, pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang memberikan rangsangan pada kulit sebagai organ sensorik terbesar. Stimulasi ini akan mengaktifkan nervus vagus sehingga meningkatkan motilitas saluran cerna, memperbaiki proses penyerapan nutrisi, meningkatkan nafsu makan, memperlancar sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, serta merangsang pelepasan hormon pertumbuhan (Field, 2019). Bayi yang memperoleh pijatan secara rutin juga cenderung lebih tenang, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, serta mengalami peningkatan berat badan dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan.

Pijat bayi merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan alamiah pada bayi sama artinya dengan tindakan menurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur dan teknik yang sesuai, pijatan ini bisa menjadi terapi bagi bayi (Khairiah et al., 2022). Terapi pijat dalam waktu 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang dengan pijatan. Dapat juga meningkatkan fungsi motorik dan memperkuat jaringan otot pada bayi yang mengalami down syndrome. Termasuk 44 % mempengaruhi perbaikan fungsi motorik bayi dan 82 % perbaikan pada otot lengan dan kaki.

Secara teori menurut hasil penelitian yang dilakukan Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat. Dengan terapi pijat ini penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat merasa lapar, lebih sering menyusu atau ingin makan, akibatnya terjadi peningkatan berat badan pada bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Reflisiani (2024) menemukan bahwa 87,5% kualitas tidur bayi baik dan 12,5% bayi dengan kualitas tidur kurang yang berarti bahwa terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Selain mengajarkan pijat bayi, peserta juga diberi edukasi tentang cara pemberian MP-ASI dengan menggunakan bahan lokal, yaitu kelor. Daun kelor kaya akan nutrisi seperti zat besi, kalsium, dan vitamin yang efektif mencegah anemia, mendukung pertumbuhan tulang, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi. Dianggap sebagai superfood, bahan alami ini sangat membantu dalam pemenuhan gizi harian anak dan pencegahan stunting pada masa MP-ASI. Pemberian asupan nutrisi yang kurang tepat, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita jangka panjang, bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki. Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) dapat dibuat dari bahan pangan lokal sehingga balita mendapatkan asupan nutrisi yang cukup sesuai dengan usianya. Kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan (Aminah, 2015).

Pemberian ekstrak *moringa oleifera* kepada balita dengan cara di campur dengan makanan atau langsung di konsumsi dengan air putih atau air jeruk. Pemberian tidak dianjurkan menggunakan air teh, cokelat, susu atau kopi dikarenakan dapat menghambat zat-zat yang terdapat dalam ekstrak *moringa oleifera* khususnya tingginya kadar kalsium (Tekle et al, 2015). Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Pengetahuan ibu tentang pentingnya nutrisi dan praktik makan yang sehat dapat memainkan peran kunci dalam pencegahan stunting pada anak-anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan penyuluhan gizi melalui pemanfaatan daun (Andini, A, et al, 2024).

Pemberian kelor (*moringa oleifera*) dan pijat bayi dapat menjadi salah satu upaya pendukung dalam pencegahan stunting. Kombinasi ini memberikan nutrisi makro dan mikro yang penting, sekaligus memperbaiki fungsi pencernaan, nafsu makan, dan kualitas tidur bayi. Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi komplementer pijat bayi, edukasi pengolahan MP-ASI berbasis daun kelor, serta penguatan pemahaman mengenai pemantauan pertumbuhan balita merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam mencegah dan menangani stunting. Pendekatan ini berpotensi untuk direplikasi melalui kegiatan

Posyandu maupun pelayanan kesehatan ibu dan anak di Puskesmas sebagai bagian dari strategi percepatan penurunan stunting di tingkat masyarakat.



Gambar 1. Foto Bersama Ibu Balita

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pemberdayaan Ibu Balita Stunting melalui Terapi Komplementer Pijat Bayi dan Edukasi MP-ASI Berbasis Daun Kelor di wilayah kerja Puskesmas Kota Gajah, Kabupaten Lampung Tengah, telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita yang ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata pre-test dari 51,67 menjadi 85,00 pada post-test atau meningkat sebesar 33,33 poin (64,5%). Selain itu, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik pijat bayi, pengolahan MP-ASI berbasis daun kelor, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan balita secara berkala. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang memadukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu sebagai upaya pemberdayaan keluarga untuk mendukung pencegahan dan penanganan stunting.

Sebagai tindak lanjut, Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi mengenai terapi komplementer pijat bayi dan pemanfaatan pangan lokal bergizi, khususnya daun kelor sebagai bahan MP-ASI, ke dalam kegiatan rutin Posyandu dan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Pelibatan kader kesehatan sebagai fasilitator edukasi juga perlu diperkuat agar program dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjangkau masyarakat yang lebih luas, sehingga berkontribusi terhadap percepatan penurunan prevalensi stunting di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Kota Gajah yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Ibu Balita Stunting melalui Terapi Komplementer Pijat Bayi dan Edukasi MP-ASI

Berbasis Daun Kelor di Wilayah Puskesmas Kota Gajah Kabupaten Lampung Tengah” pada ibu balita dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramadhan, T., Yanis, M. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta*. 5(2).
- Andini, A., Kartika, I. D., Hasbi, B. E., Jafar, M. A., & Zulfamidah. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang pemanfaatan daun kelor terhadap upaya pencegahan stunting pada anak usia 6 bulan–2 tahun di Puskesmas Mandai tahun 2022–2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5005–5016.
- Field, T. (2019). *Pediatric massage therapy research: A narrative review*. *Children*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Fitriani, L., Wahyuni, S., Usman, A., Jamir, A. F., Susianti, S., Purnama Sari, A., Irawati, A., & Rismawati. (2023). Penyuluhan dan praktek menu makanan sehat balita untuk pencegahan stunting di Kelurahan Anreapi. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), 40–44. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i1.500>
- Hervidea, R., & Kustiani, A. (2022). Pengaruh Penambahan Daun Kelor pada Aktivitas Antioksidan, Total Fenolik Dan Organoleptik pada Pengembangan Produk *Gracilaria* Sp. sebagai Alternatif Imun Booster di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(1).
- Kemenkes RI. (2024). Survei Status Gizi Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>
- Khairiah, R, et al.. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di BPM Ina Musrsinah Cikupa-Tangerang. *Wellness And Healthy Magazine* 4, 171–184. <https://doi.org/10.30604/Well.238422022>.
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(S1), Article 2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Maesarah, M., Adam, D., Hatta, H., Djafar, L., & Ka'aba, I. (2021). Hubungan pola makan dan riwayat ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di Kabupaten Gorontalo. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 1(1), 50–58. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v1i1.19082>
- Maulinda, S., & Reflisiani, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmbs, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *Journal Of Public Health Science*, 1(1), 1–10.
- Pakaya, N., Wulansari, I., & Hasanuddin, A. D. I. (2024). Peningkatan pengetahuan pencegahan stunting pada pasangan usia subur melalui penyuluhan kesehatan di Desa Bube Baru Kabupaten Bone Bolango. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 182–189
- Roesli, U. (2012) *Panduan Pijat Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.

- Tekle, A., Belay, A., Kelem, K., Yohannes, M. W., Wodajo, B., and Tesfaye, Y. (2015). Nutritional Profile of *Moringa stenopetala* Species Samples Collected from Different Places in Ethiopia. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 5(5), 1100-1101.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund (UNICEF), & World Bank Group. (2025). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates: Key findings of the 2025 edition. World Health Organization. <https://doi.org/10.4060/cd9168en>
- Yuliana, A., Suharto, A., & Handayani, T. E. (2013). Perbedaan berat badan bayi usia 3–5 bulan yang dipijat dan tidak dipijat di Kelurahan Tawanganom Kecamatan Magetan tahun 2013. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 4(4), 216–219.