



Window of Midwifery
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/wom6103>

Pengaruh Akupresur pada Titik Zhongwan (CV12) untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita

^KDewi Kartika Sari¹, Enggar Anggraeni²

^{1,2}Akademi Gizi Karya Husada Kediri

Email Penulis Korespondensi (^K): dewicandrakartikasari@gmail.com
dewicandrakartikasari@gmail.com¹, eeng.gizi@gmail.com²

ABSTRAK

Penurunan nafsu makan pada balita merupakan faktor risiko signifikan terhadap kekurangan gizi dan stunting. Akupresur pada titik Zhongwan (CV12), bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok, diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan fungsi pencernaan dan nafsu makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur pada titik CV12 terhadap peningkatan nafsu makan balita. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test*. Sampel terdiri dari 32 balita usia 1–5 tahun yang mengalami penurunan nafsu makan dan mendapatkan terapi akupresur selama enam sesi. Hasil analisis menggunakan uji McNemar menunjukkan peningkatan signifikan nafsu makan balita setelah intervensi ($p=0,000$). Sebelum intervensi, 68,8% balita memiliki nafsu makan kurang, dan setelah intervensi meningkat menjadi 90,6% dengan nafsu makan baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa akupresur pada titik Zhongwan (CV12) efektif sebagai metode non-farmakologis dalam meningkatkan nafsu makan balita, yang berpotensi membantu pencegahan stunting.

Kata Kunci: Akupresur; zhongwan (CV12); balita; stunting

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan

Email :

jurnal.wom@umi.ac.id

Article history :

Received 15 Mei 2025

Received in revised form 13 Juni 2025

Accepted 24 Juni 2025

Available online 30 Juni 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Decreased appetite in toddlers is a significant risk factor for malnutrition and stunting. Acupressure at the Zhongwan (CV12) point, a component of Traditional Chinese Medicine, is known to enhance digestive function and stimulate appetite. This study aims to determine the effect of acupressure at the CV12 point on improving toddlers' appetite. A pre-experimental one-group pre-post test design was used, involving 32 toddlers aged 1–5 years with decreased appetite who underwent six sessions of acupressure therapy. The results of the McNemar test showed a significant improvement in appetite following the intervention ($p = 0.000$). Before the intervention, 68.8% of the children had poor appetite, which improved to 90.6% having good appetite post-intervention. These findings indicate that acupressure at the Zhongwan (CV12) point is an effective non-pharmacological method to improve toddlers' appetite, potentially contributing to stunting prevention.

Keywords: Acupressur; zhongwan (CV12); toddlers; stunting

PENDAHULUAN

Nafsu makan yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat, karena secara langsung mempengaruhi asupan nutrisi, yang pada gilirannya memengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak. Penurunan nafsu makan pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres psikologis, kebiasaan makan yang buruk, serta kekurangan gizi. Masalah ini sering kali mengarah pada penurunan asupan makanan, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka bahkan kearah stunting. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh Menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 72 tahun 2021. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia saat ini relatif stagnan, yaitu sebesar 21,5 persen. Meskipun prevalensi stunting masih tergolong tinggi, Indonesia telah berhasil menurunkan angka prevalensi stunting dari 37,6 persen pada tahun 2013 menjadi 21,6 persen pada tahun 2022.¹

Stunting menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik, meningkatkan risiko gangguan metabolisme di masa dewasa, seperti diabetes dan penyakit jantung.² Anak-anak yang mengalami stunting di tahun-tahun awal mereka lebih cenderung memiliki IQ yang lebih rendah dan menghadapi tantangan dalam pembelajaran dan ingatan.^{3,4} Efek jangka panjang dari stunting termasuk penurunan produktivitas ekonomi dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis.⁵

Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk meningkatkan nafsu makan menjadi sangat penting dalam praktik kesehatan anak, guna memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang memadai agar tidak terjadi stunting. Intervensi nutrisi yang melibatkan peningkatan asupan makanan atau suplementasi telah menunjukkan hasil yang bervariasi dalam meningkatkan metrik pertumbuhan anak-anak. Sebuah meta-analisis yang mengkaji intervensi gizi yang berlangsung selama enam bulan atau lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor z bobot-untuk-tinggi badan dan berat-untuk-usia, meskipun tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada skor z tinggi-untuk-usia.⁶ Suplementasi nutrisi oral pada anak yang selektif dalam memilih makanan juga telah terbukti meningkatkan berat

badan dan tinggi badan tanpa menambah lemak tubuh, yang menunjukkan dampak positif pada nafsu makan serta asupan nutrisi.⁷

Stimulan nafsu makan alami semakin banyak digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan nafsu makan anak-anak, terutama dalam populasi yang mungkin sensitif terhadap efek samping obat-obatan farmasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan stimulan nafsu makan alami sangat efektif dan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak, meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan mendorong penambahan berat badan yang sehat tanpa efek samping yang terkait dengan pilihan farmasi.⁸

Akupresur, khususnya pada titik Zhongwan (CV12), dikenal karena kemampuannya dalam meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengatur nafsu makan. Teknik yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok ini bekerja dengan merangsang titik-titik tubuh tertentu, yang pada gilirannya mempengaruhi fungsi organ dan membantu menyeimbangkan energi tubuh. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi gejala ketidaknyamanan lambung dan meningkatkan efisiensi pencernaan, menjadikannya sebagai alat yang berguna dalam menangani masalah pencernaan. Stimulasi pada titik Zhongwan dipercaya dapat memperbaiki fungsi pencernaan dengan meningkatkan sirkulasi darah serta aliran energi ke perut.⁹ Selain itu, akupresur juga dapat merangsang jalur neuromodulasi yang mempengaruhi mobilitas dan sekresi gastrointestinal, yang berperan dalam meningkatkan fungsi pencernaan dan mengurangi gejala ketidaknyamanan lambung.¹⁰

Penelitian klinis menunjukkan bahwa akupresur pada titik CV12 dapat mengurangi nyeri lambung dan ketidaknyamanan secara signifikan, yang menandakan efektivitasnya dalam mengatasi gangguan pencernaan.⁹ Pendekatan holistik dalam pengobatan tradisional Tiongkok menekankan pentingnya keseimbangan fungsi organ dan energi internal, yang mengindikasikan bahwa akupresur tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.¹¹ Dengan dilatar belakangi hal di atas peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh terapi akupresur pada titik Zhongwan (CV12) terhadap peningkatan nafsu makan pada anak-anak usia 1-5 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post design*. Populasi yang diteliti adalah seluruh anak usia 1-5 tahun yang mengunjungi *Miracle Mom & Baby Care* pada periode April 2025. Sebanyak 32 balita dipilih sebagai sampel, dengan kriteria anak di bawah lima tahun yang sehat yang mengalami penurunan nafsu makan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur berat badan anak sebelum terapi akupresur (*pretest*) dan setelah terapi dilakukan (*posttest*). Terapi akupresur dilakukan sebanyak enam kali dan dilakukan 3 hari sekali dan setiap sesi dilakukan selama 15 menit. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Mc. Nemar untuk menguji signifikansi perbedaannya. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor 143/KEP/AKZI/KH/III/2025 dari Akademi Gizi Karya Husada Kediri.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Keterangan	n	%
Usia		
6-12 Bulan	6	18,8
13-24 Bulan	8	25,0
25 -36 Bulan	12	37,5
37-48 Bulan	6	18,8
Jenis Kelamin		
Laki laki	18	56,3
Perempuan	14	43,8
Total	32	100

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa hampir setengahnya 37,5% berusia 25-36 bulan dan lebih dari setengahnya 56,3% berjenis kelamin laki laki.

Tabel 2. Hasil Uji Pengaruh Akupresur pada titik Zhongwan (CV12) terhadap Nafsu Makan

Nafsu Makan	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		P Value
	n	%	n	%	
Kurang	22	68,8	3	9,4	0,000
Baik	10	31,3	29	90,6	
Total	32	100,0	32	100,0	

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa nafsu makan sebelum intervensi adalah 68,8% dan meningkat setelah intervensi yaitu hampir seluruhnya 90,6% nafsu makanya baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Mc. Nemar didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha: 0,05$ yang berarti menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur pada titik Zhongwan (CV12) terhadap nafsu makan balita.

PEMBAHASAN

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa nafsu makan sebelum intervensi adalah 68,8% dan meningkat setelah intervensi yaitu hampir seluruhnya 90,6% nafsu makanya baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Mc. Nemar didapatkan hasil $p\text{ value } 0,000 < \alpha: 0,05$ yang berarti menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur pada titik Zhongwan (CV12) terhadap nafsu makan balita hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa akupresur pada titik Zhongwan (CV12) telah menunjukkan potensi besar dalam mengatasi gangguan nafsu makan, khususnya pada anak-anak. Titik CV12, yang terletak di garis tengah perut, tepat di atas pusar, adalah titik penting dalam pengobatan tradisional Tiongkok *Traditional Chinese Medicine* (TCM). Dalam TCM, titik ini digunakan untuk menangani berbagai masalah gastrointestinal, termasuk gangguan pencernaan dan penurunan nafsu makan. Penurunan nafsu makan pada anak-anak sering kali terjadi akibat gangguan pencernaan, stres, atau kondisi medis tertentu, sehingga akupresur pada titik CV12 menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan nafsu makan. Stimulasi pada titik CV12 dapat mempengaruhi sekresi hormon yang berperan dalam pengaturan nafsu makan. Penelitian yang dilakukan oleh Kang et al. tahun 2019 dan Baek et al. tahun 2019 menunjukkan bahwa elektroakupunktur pada titik CV12 dapat meningkatkan sekresi hormon ghrelin, yang berfungsi untuk merangsang rasa lapar pada otak. Ghrelin dikenal sebagai “hormon lapar” yang berperan penting dalam meningkatkan nafsu makan. Selain itu, stimulasi CV12

juga dapat meningkatkan sekresi Cholecystokinin (CCK), peptida yang berperan dalam proses pencernaan dan mengatur rasa kenyang. Pengaturan keseimbangan antara ghrelin dan CCK berperan dalam memodulasi rasa lapar dan kenyang pada anak, membantu mereka untuk makan lebih banyak dan meningkatkan asupan gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang.^{12,13}

Akupresur dapat mempengaruhi kadar ghrelin, hormon yang merangsang nafsu makan. Penelitian menunjukkan bahwa elektroakupunktur dapat meningkatkan ekspresi ghrelin, yang sangat penting untuk kontrol nafsu makan.¹⁴ Aktivitas neurotransmitter: stimulasi pada CV12 dapat mengaktifkan jalur neurotransmitter, berpotensi meningkatkan nafsu makan dengan meningkatkan fungsi pencernaan dan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan masalah lambung.⁹ Selain pengaruh pada hormon, stimulasi titik CV12 juga berhubungan dengan perubahan dalam kadar neurotransmitter yang mengatur nafsu makan. Salah satu neurotransmitter yang terlibat adalah serotonin (5-hydroxytryptamine, 5-HT), yang berfungsi untuk menekan nafsu makan dan memberikan perasaan kenyang. Penurunan kadar serotonin akibat stimulasi CV12 dapat membantu mengurangi rasa kenyang berlebih dan meningkatkan keinginan untuk makan. Hal ini penting untuk anak-anak yang mengalami gangguan makan atau penurunan nafsu makan karena faktor medis atau psikologis. Dengan mengurangi efek penekanan dari serotonin, akupresur pada titik CV12 dapat membantu anak-anak merasa lebih lapar dan meningkatkan asupan makan mereka.^{12,13}

Penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik CV12 dapat bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak dengan gangguan makan, baik yang disebabkan oleh masalah pencernaan atau gangguan emosional seperti stres dan kecemasan. Centis & Dewi tahun 2023 melaporkan bahwa akupresur pada titik CV12 berhasil meningkatkan nafsu makan pada anak-anak yang mengalami kerdil atau gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh asupan yang tidak cukup makanan.¹⁵ Studi tersebut mengindikasikan bahwa akupresur bisa menjadi alternatif terapi yang efektif tanpa menggunakan obat-obatan. Selain itu, penggunaan akupresur juga terbukti efektif pada anak-anak yang sedang menjalani pengobatan atau terapi medis lainnya yang memengaruhi nafsu makan mereka, seperti pada kasus kemoterapi.¹⁶

Jadi, akupresur pada titik Zhongwan (CV12) mampu meningkatkan nafsu makan pada anak sehingga diharapkan dengan dilakukannya akupresur pada titik Zhongwan (CV12) nafsu makan anak meningkat dan berat badan anak diharapkan naik, sehingga apabila berat badan naik maka anak akan terhindar dari stunting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Akupresur pada titik Zhongwan (CV12) menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan nafsu makan pada anak-anak melalui pengaruhnya terhadap sistem hormonal dan neurotransmitter yang mengatur rasa lapar dan kenyang, dengan demikian diharapkan akupresur pada titik Zhongwan (CV12) bisa dilakukan rutin kepada balita agar nafsu makanya menjadi meningkat dan terhindar dari stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2022 2023 [Internet]. Badan Pusat Statistik. 2024. Available from: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
2. Pujiati Setyaningsih, Jumiatur, Shinta Ayu Nani, Shinta Ika Sandhi DWED. KIE Pencegahan Stunting Pada Ibu Balita Di Desa Kebonagung Kecamatan. *J Kreat Pengabd Kpd Masy (PKM)*. 2024;7.
3. Sumartini E. Studi Literatur : Dampak Stunting Terhadap Kemampuan Kognitif Anak. 2020;127–34.
4. Riska Pratiwi, Ria Setia Sari FR. Dampak Status Gizi Pendek (Stunting) Terhadap Prestasi Belajar : A Literature Review. *Nurs Updat*. 2021;
5. Nurhayati N, Kurwiyah N, Rohanah R, Paramita SD, Putri Atifa AD. Keterpaparan informasi dan tingkat pengetahuan tentang stunting pada remaja putri. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(8):688–96.
6. Shi H, Ren Y, Jia Y. Effects of nutritional interventions on the physical development of preschool children: a systematic review and meta-analysis. *Transl Pediatr*. 2023;12(5):991–1003.
7. Nogueira-de-Almeida CA, Del Ciampo LA, Martinez EZ, Contini AA, Nogueira-de-Almeida ME, Ferraz IS, et al. Clinical Evolution of Preschool Picky Eater Children Receiving Oral Nutritional Supplementation during Six Months: A Prospective Controlled Clinical Trial. *Children*. 2023;10(3).
8. Durgaprasad Marathe, Pradyumna Ratnakar. A Survey to Assess the Efficacy and Tolerability of Natural Appetite Stimulants in Pediatric Patients. *Indian J Clin Pract*. 2023;34(3):19–25.
9. Lindawati Chandra, Ferdinand OP. The Effect of Acupuncture Therapy on Stomach Pain with Stomach Qi Stagnation Syndrome Syndrome. 2023;
10. Pai MY Bin, Chen BFL, Pai HJ. Atualização Neurocientífica Dos Mecanismos De Ação Da Acupuntura Em Dor Crônica. *J Med Resid Res*. 2022;2:23–31.
11. Zhang S. Obesity Treatment from the Unique Perspective of Traditional Chinese Medicine. 2024;0:17–23.
12. Baek JY, Trinh TA, Huh W, Song JH, Kim HY, Lim J, et al. Electro-acupuncture alleviates cisplatin-induced anorexia in rats by modulating ghrelin and monoamine neurotransmitters. *Biomolecules*. 2019;9(10):1–12.
13. Kang K, Huh W, Bang Y, Choi H, Baek J, Song J, et al. Electroacupuncture for chemotherapy-induced anorexia through humoral appetite regulation: A preliminary experimental study. *Exp Ther Med*. 2019;2587–97.
14. Tang L, Zeng Y, Li L, Wang J, Peng D, Zhang T, et al. Electroacupuncture Upregulated Ghrelin in Rats with Functional Dyspepsia via AMPK/TSC2/Rheb-Mediated mTOR Inhibition. *Dig Dis Sci*. 2020;65(6):1689–99.
15. Centis MCL, Dewi IR. Effectiveness Of Acupressure Ki3, Sp 6, St 36, St 25 On Food Appetite And Motor Development In Stunting Children Under Two. *J Kebidanan Malahayati*. 2023;9(3):353–7.

16. Sri Mukhodim Faridah H, Hesty Widowati, Agus Salim YF. Enhancement Toddler's Appetite Through Acupressure Tui NA. *Int J Nurs Midwifery Sci.* 2020;9(3):215–7.