BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stunting

2.1.1 Definisi Stunting

Pengertian stunting menurut Kementerian Kesehatan merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sehingga tinggi badan anak lebih rendah dibandingkan dengan anak seusianya. Kekurangan gizi tersebut dapat dimulai sejak masa kehamilan hingga anak lahir. BKKBN mendefinisikan stunting sebagai gangguan pertumbuhan yang terjadi akibat kekurangan nutrisi dalam jangka waktu yang lama, dimulai sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Menurut WHO stunting adalah kondisi ketika panjang badan atau tinggi badan anak berada di bawah standar yang sesuai dengan usianya (Hartoto et al., 2025).

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stunting merupakan kondisi gangguan pertumbuhan pada anak yang ditandai dengan panjang badan atau tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usianya akibat kekurangan gizi atau nutrisi kronis yang terjadi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun. Penentuan stunting dilakukan dengan membandingkan indeks Panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan

standar pertumbuhan WHO *Multicentre Growth Reference Study* (WHO-MGRS). Seorang anak dikategorikan mengalami stunting apabila memiliki nilai kurang dari -2 standar deviasi (SD) (Sukmawati, 2023).

2.1.2 Penyebab Stunting

Faktor-faktor penyebab stunting dibagi menjadi faktor langsung dan faktor tidak langsung (Sari et al., 2023).

1. Faktor Langsung
   a. Riwayat penyakit infeksi

      Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak karena infeksi dapat meningkatkan kebutuhan tubuh terhadap cairan, protein, energi dan zat gizi lainnya. Penyakit infeksi yang terjadi secara berulang seperti diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) termasuk penyakit yang sering dialami oleh balita. Status gizi yang kurang dan penyakit infeksi memiiki hubungan timbal balik, karena anak dengan kondisi gurang gizi cenderung memiliki daya tahan tubuh yang rendah sehingga lebih mudah terserang infeksi. Sebaliknya, infeksi yang dialami anak dapat meningkatkan kebutuhan zat gizi sekaligus menurunkan nafsu makan, sehingga asupan makanan dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang.

Kondisi tersebut dapat menyebabkan atau memperburuk kekurangan gizi dan pada akhirnya menghambat proses pertumbuhan anak (Indriani et al., 2023).

b. Gizi

Salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya stunting adalah tidak terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Periode ini merupakan fase yang sangat penting karena menjadi dasar bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Pada masa periode ini anak membutuhkan zat gizi yang cukup, seperti protein, vitamin, mineral, dan asam lemak essensial untuk mendukung pertumbuhan sel-sel tubuh dan perkembangan otak. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal selama periode ini, maka proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terganggu sehingga meningkatkan risiko terjadinya stunting.

2. Faktor Tidak Langsung

a. Pola Asuh dan Perilaku Kesehatan

Keluarga memiliki peran yang besar dalam mempengaruhi kejadian stunting (Rahmaningtyas et al., 2020). Pola pengasuhan orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi dan

pertumbuhan anak. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai, serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting. Selain itu, rendahnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan risiko anak mengalami infeksi yang pada akhirya memperburuk kondisi kekurangan gizi.

Selain pola pengasuhan, perilaku kesehatan yang kurang baik juga berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Praktik kebersihan yang tidak memadai, cakupan imunisasi yang rendah, serta keterbatasan pemanfaatan layanan kesehatan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada anak, sehingga membuat pertumbuhan dan perkembangannya (Nurmayanti et al., 2024).

b. Lingkungan

Lingkungan yang kurang sehat, seperti sanitasi yang tidak memadai dan terbatasnya akses terhadap air bersih merupakan salah satu factor lingkungan yang berperan dalam terjadinya stunting. Anak yang tinggal di lingkungan dengan kondisi sanitasi yang buruk memiliki risiko lebih tinggi terpapar berbagai mikroorganisme penyebab diare maupun infeksi usus. Kondisi tersebut dapat mengganggu

proses penyerapan zat gizi di dalam tubuh sehingga kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi secara optimal dan pada akhirnya menghambat pertumbuhan serta meningkatkan terjadinya stunting.

c. Kemiskinan dan Ketimpangan Sosial

Kemiskinan merupakan salah satu faktor mendasar yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Keterbatasan ekonomi sering kali menyebabkan keluarga mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, seperti penyediaan makanan bergizi, akses terhadap pelayanan kesehatan, air bersih, dan sanitasi yang layak. Akibatnya, anak lebih berisiko mengalami kekurangan gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan stunting.

Ketimpangan sosial juga berperan dalam meningkatkan risiko stunting. Ketidakmerataaan akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan menyebabkan sebagian masyarakat memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pemenuhan gizi, pola pengasuhan yang baik, serta Upaya pencegahan penyakit. Kondisi banyak dijumpai pada masyarakat di daerah terpencil atau wilayah dengan akses layanan yang terbatas, sehingga mereka menghadapi

berbagai kendala dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang memadai dan berkualitas.

2.1.3 Cara Mencegah Stunting

1. Pemenuhan kebutuhan gizi
   a. Pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan
   b. Pemberian ASI eksklusif hingga bayi mencapai usia 6 bulan
   c. Pemberian makanan pendamping ASI setelah anak berusia 6 bulan
2. Mengawasi perkembangan dan pertumbuhan anak setiap bulan dengan datang ke Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) ataubfasilitas kesehatan lainnya dan hasilnya didokumentasikan ke dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak
3. Menjaga kebersihan
4. Tradisi Lokal

   Pijat dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan ikatan antara ibu dan anak (Yarmaliza et al., 2025).

2.1.4 Dampak Stunting

Kementerian Kesehatan memaparkan bahwa dampak stunting terdiri dari 2 yaitu:

1. Dampak Jangka Pendek

   Dampak jangka pendek terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisiknya serta

metabolismenya. Ciri-cirinya yakni pertumbuhan melambat, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, pertumbuhan gigi terlambat, performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya, usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata pada orang disekitarnya, berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun, pertumbuhantubuh anak terhambat, serta anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi (Maisyaroh et al., 2025).

2. Dampak Jangka Panjang

Dampak jangka panjang dapat menurunkan kemampuan perkembangan kognitif otak anak, kekebalan tubuh lemah sehingga mudah sakit, risiko tinggi munculnya penyakit metabolik seperti kegemukan, penyakit jantung, pembuluh darah dan kesulitan belajar.

2.2 Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pemahaman informasi mengenai suatu hal yang diperoleh dari pengalaman maupun proses pembelajaran yang diketahui oleh satu orang maupun yang diketahui secara umum oleh masyarakat (Cambridge, 2023).

Pengetahuan memberi informasi kepada seseorang yang mempelajarinya sehingga apabila diterapkan dalam kehidupannya

akan mendatangkan perubahan perilaku dan tingkah laku. Pengetahuan akan membentuk keyakinan tertentu yang pada akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan keyakinannya. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan menjadi pondasi penting bagi individu untuk membuat keputusan yang tepat terkait praktik kesehatan, termasuk dalam melakukan perawatan anak (Hastutik et al., 2022).

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

a. Tahu (*Know*)

Tahu (*know*) merupakan tingkatan paling dasar dalam ranah kognitif yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali (*recall*) informasi, fakta, konsep, atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tingkat ini, diharapkan mampu mengenali (*recognition*) dan mengingat kembali pengetahuan yang telah tersimpan dalam memori Ketika diperlukan. Dengan demikian, kemampuan pada tingkat tahu tidak hanya terbatas pada menghafal informasi, tetapi juga mencakup kemampuan memanggil kembali pengetahuan yang telah diperoleh tanpa harus memahaminya secara mendalam. Dalam proses pembelajaran, tingkat pengetahuan ini dapat diukur melalui berbagai aktivitas yang menunjukkan kemampuan mengingat seperti mengenal, menyebutkan, mendeskripsikan, menamakan, memasangkan, membuat daftar,

dan memilih informasi yang telah dipelajari (Abdullah et al., 2024).

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami (*comprehension*) merupakan tingkat pengetahuan yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerti makna dari informasi atau materi yang telah dipelajari. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya mampu mengingat informasi, tetapi juga dapat menjelaskan kembali dengan kata-katanya sendiri serta menggunakan informasi tersebut dalam situasi yang sesuai. Kemampuan memahami ditunjukkan melalui aktivitas seperti mengklasifikasikan, membandingkan, menjelaskan, membedakan, merangkum, dan menarik kesimpulan dari materi yang telah dipelajari. Dengan demikian, tingkat memahami mencerminkan bahwa seseorang telah mampu mengolah informasi yang diperoleh sehingga dapat dipahami dan dijelaskan dengan benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi (*application*) merupakan tingkat pengetahuan yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menggunakan atau menerapkan informasi, konsep, maupun keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi atau permasalahan nyata. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki

untuk menyelesaikan suatu masalah atau tugas sesuai dengan konteksnya. Kemampuan aplikasi dapat ditunjukkan melalui berbagai aktivitas seperti mendemonstrasikan, menyelesaikan, menyesuaikan, mengoperasikan, menghubungkan, dan menyusun berdasarkan pengetahuan yang telah diperoleh. Dengan demikian, tingkat aplikasi mencerminkan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan pengetahuan secara tepat untuk menghadapi berbagai situasi.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis (*analysis*) merupakan tingkat pengetahuan seseorang untuk menguraikan suatu informasi, konsep, atau permasalahan ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil sehingga hubungan antarbagian tersebut dapat dipahami dengan jelas. Pada tahap ini, seseorang mampu membedakan, mengelompokkan, menghubungkan, dan mengorganisasikan setiap bagian untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu materi. Kemampuan analisis dapat ditunjukkan melalui aktivitas seperti menemukan perbedaan, menjabarkan suatu konsep, serta memperkirakan hubungan antar bagian.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis (*Synthesis*) merupakan Tingkat pengetahuan yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk

menggabungkan berbagai informasi, konsep, atau pengalaman yang telah dipelajari menjadi suatu bentuk atau gagasan baru yang bermakna. Pada tahap ini, seseorang mampu menghubungkan berbagai bagian yang sebelumnya terpisah, sehingga menghasilkan suatu rancangan, konsep, atau solusi yang baru. Kemampuan sintesis dapat ditunjukkan melalui aktivitas seperti menggabungkan, menciptakan, merumuskan, merancang, dan Menyusun berbagai komponen menjadi satu kesatuan yang utuh. Dengan demikian, Tingkat sintesis mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengembangkan ide atau menghasilkan inovasi berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang sudah dimiliki.

f. Evaluasi (*Evalution*)

Evaluasi (*Evalution*) merupakan tingkat pengetahuan tertinggi dalam ranah kognitif yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menilai atau memberikan keputusan terhadap suatu gagasan, informasi, atau hasil kerja berdasarkan kriteria terstentu. Pada tahap ini, seseorang mampu mempertimbangkan berbagai aspek sebelum menentukan suatu penilaian atau mengambil keputusan yang disertai alasan yang logis. Kemampuan evaluasi dapat ditunjukkan melalui aktivitas seperti membandingkan, mengkritik, menimbang, memberi alasan, menyimpulkan, serta memberikan dukungan atau

penilaian terhadap suatu konsep maupun permasalahan. Dengan demikian, tingkat evaluasi mencerminkan kemampuan seseorang dalam membuat penilaian secara objektif berdasarkan kriteria dan pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari atau berdasarkan pengalaman.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat memengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan (Susilawati et al., 2022).

b. Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta petugas kesehatan.

c. Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman

yang diperoleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

d. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia di dalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

e. Sosial ekonomi.

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan sebagian keungannya untuk mendapatkan informasi yamg berguna untuk menambah pengetahuannya

2.2.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

1. Cara pemperoleh pengetahuan non ilmiah

Cara non ilmiah adalah cara memperoleh pengetahuan tanpa melalui langkah-langkah ilmiah dimana cara kuno atau tradisional yang dilakukan sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode secara sistematik dan logis (Nasif et al., 2025). Beberapa cara-cara penemuan pengetahuan secara non ilmiah adalah sebagai berikut:

a. Cara coba-coba (Trial and error)

Cara coba-coba merupakan cara memperoleh pengetahuan non ilmiah yang pernah digunakan dalam memperoleh pengetahuan. Cara ini dengan menggunakan

beberapa kemungkinan dalam upaya memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan itu gagal akan dicoba kemungkinan yang lain, apabila kemungkinan kedua ini gagal juga maka dicoba kemungkinan ketiga, dan apabila yang ketiga gagal pula dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Pemecahan masalah dengan menggunakan beberapa kemungkinan ini, maka cara ini disebut dengan metode trial (coba) dan error (gagal atau salah) atau metode coba salah atau coba-coba.

b. Cara kebetulan

Kebetulan merupakan penemuan pengetahuan yang terjadi secara kebetulan dan tidak disengaja oleh seseorang yang bersangkutan.

c. Cara kekuasaan atau otoritas

Cara kekuasaan atau otoritas ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal ataupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan lain sebagainya. Pengetahuan yang diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, dimana pemegang otoritas adalah orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ilmu pengetahuan ataupun ilmuan. Dimana prinsip

ini berdasarkan seseorang dapat menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa membuktikan atau menguji kebenarannya, baik berdasarkan pendapat sendiri maupun berdasarkan fakta empiris.

d. Berdasarkan pengalaman pribadi

Berdasarkan pepatah yang berbunyi pengalaman adalah guru yang baik, maksudnya bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman tersebut ialah suatu cara untuk memperoleh pengetahuan. Memperoleh pengetahuan dapat diupayakan melalui pengalaman pribadi atau hal yang pernah dilakukan seseorang. Dalam hal ini pemecahan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu dijadikan pengalaman yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan.

e. Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat terkadang dapat menemukan teori atau pengetahuan.

f. Kebenaran melalui wahyu

Ajaran atau kepercayaan agama merupakan suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diyakini dan diterima oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah

kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran yang diterima oleh para nabi ini adalah wahyu dan bukan hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

g. Secara intuitif

Kebenaran secara intuitif didapatkan manusia secara cepat melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses berpikir atau penalaran. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sulit dipercaya karena kebenaran ini tidak mengunakan cara-cara yang sistematis dan rasional. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan suara hati atau intuitif.

h. Melalui jalan pikiran

Dengan berkembangnya kebudayaan manusia, cara berpikir manusia pun turut berkembang. Manusia telah mampu menggunakan penalarannya untuk memperoleh pengetahuan. Sehingga, dalam memperoleh pengetahuan manusia sudah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan kemudian dihubungkan sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan.

i. Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan yang bersifat khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Pembuatan kesimpulan dalam pikiran induksi tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra yang kemudian disimpulkan ke dalam suatu konsep yang menungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala atau kondisi. Proses berpikir induksi terlahir dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang bersifat nyata dan dapat dikatakan bahwa induksi terlahir dari hal-hal yang konkret menuju hal-hal yang abstrak.

j. Deduksi

Deduksi merupakan kesimpulan yang dibuat dari pernyataan-pernyataan umum ke pernyataan-pernyataan khusus. Dalam proses berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, maka berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi.

2. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Saat ini, cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara modern ini disebut sebagai metode ilmiah atau lebih dikenal dengan research methodology. Akhirnya lahirlah suatu cara dalam

melakukan riset yang saat ini dikenal dengan scientific research method (Nasif et al., 2025). Cara ilmiah ini mencakup tiga hal pokok, antara lain:

a. Sesuatu yang positif ialah gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
b. Sesuatu yang negatif ialah gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
c. Gejala yang muncul secara bervariasi ialah gejala-gejala yang berubah pada kondisi tertentu.

2.2.5 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui metode wawancara maupun kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai materi yang akan diteliti pada responden. Bila seseorang dapat menjawab pertanyaan mengenai suatu bidang tertentu dengan baik secara lisan maupun tulisan, maka dapat dikatakan bahwa ia mengetahui bidang itu (Susilawati et al., 2022b). Pengetahuan yang dimiliki responden kemudian dapat diketahui berdasarkan kedalaman pemahaman mereka terhadap materi tersebut (Juwita, 2023). Instrumen yang digunakan untuk megukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Pertanyaan Subjektif

   Pertanyaan subketif yaitu pertanyaan berbentuk esai yang memberikan keleluasaan kepada responden untuk

menyampaikan jawaban secara bebas. Penilaian terhadap jenis ini dipengaruhi oleh pertimbangan subjektif penilai, sehingga hasil penilaian antara satu penilai dengan penilai lainnya dapat berbeda.

2. Pertanyaan Objektif

Pertanyaan objektif yaitu pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda, benar-salah, atau bentuk objektif lainnya yang memiliki jawaban pasti. Penilaian terhadap pernyataan ini dilakukan berdasarkan kunci jawaban yang telah ditetapkan, sehingga tidak dipengaruhi oleh unsur subjektivitas penilai.

Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu pertanyaan mampu mewakili seberapa jauh pengetahuan orang tersebut dan secara statistik kemampuan tersebut dapat diketahui berdasarkan rangking objektif. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan kepada responden. Setiap jawaban yang benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberikan skor 0. Selanjutnya, penilaian dilakukan dengan membandingkan total skor yang diperoleh responden dengan skor maksimum yang dapat dicapai, kemudian hasilnya dikalikan 100%, sehingga diperoleh nilai dalam bentuk persentase. Persentase tersebut selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu memiliki pengetahuan baik bila mendapatkan nilai 76%-

100%, memiliki pengetahuan cukup bila mendapatkan nilai 56%-75%, dan memiliki pengetahuan kurang bila mendapatkan nilai <56% (Hutagalung & Manik, 2024).

2.3 Pijat Balita

2.3.1 Definisi Pijat Balita

Pijat adalah salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat balita menjadi salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh mayarakat Indonesia (Widyaningsih et al., 2022). Pijat tidak hanya berfungsi sebagai metode pengobatan, tetapi juga bisa sebagai metode perawatan kesehatan. Pijat balita dapat diartikan sebagai bentuk sentuhan terstruktur pada kulit anak. Dalam banyak budaya pijat balita sudah menjadi tradisi yang dilakukan sejak bayi lahir (Damayanti et al., 2025).

Pijat balita merupakan salah satu kebutuhan yang perlu dipenuhi orang tua, terutama kebutuhan fisik biologis yang bermanfaat bagi pertumbuhan, perkembangan otak dan system saraf serta motorik. Selain itu, pijat balita juga memenuhi kebutuhan kasih sayang yang berperan dalam perkembangan kecerdasan emosional, interpersonal, dan intrapersonal (Darmayanti et al., 2023).

2.3.2 Manfaat Pijat Balita

Pijat balita memberikan banyak manfaat diantaranya yaitu:

1. Memperbaiki Pola Tidur

   Pijat balita membantu meningkatkan kualitas tidur dengan cara memperpanjang durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari. Sentuhan lembut pada kulit saat memijat dapat menstimulasi sistem saraf perifer yang kemudian mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan penurunan kadar hormon kortisol, sehingga tubuh anak menjadi lebih rileks. Selain itu, pijat balita juga dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Kondisi tersebut membuat anak lebih mudah tidur, tidur lebih nyenyak, serta memiliki pola tidur yang lebih teratur (Abukasim & Novianty, 2025).

2. Memperkuat Ikatan antara Ibu dan Anak

   Pijat balita dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin yang dikenal dengan *love hormone* karena berperan penting dalam membentuk hubungan emosional dan keterikatan sosial. Selama proses memijat, terjadi interaksi berupa sentuhan, kontak visual, dan komunikasi antara ibu dan anak yang meningkatkan kadar oksitosin. Peningkatan kadar oksitosin ini membantu memperkuat ikatan emosional, meningkatkan rasa

kasih sayang, kedekatan, dam respons positif antara ibu dan anak (Moussa et al., 2021).

3. Pertumbuhan Anak

Pijat balita dapat memberikan manfaat positif terhadap pertumbuhan fisik, terutama dalam peningkatan berat badan dan panjang badan (tinggi badan). Pijat balita memberikan stimulasi taktil dan kinestetik yang dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus yang berperan dalam meningkatkan kapasitas peristaltik usus guna mempercepat pengosongan lambung serta meningkatkan sekresi hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin. Kondisi ini menyebabkan anak merasa lapar, sehingga nafsu makan anak meningkat dan penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Pijat balita juga meningkatkan kadar *Insulin-like Growth Factor-1* (IGF-1) yang berperan dalam proses pertumbuhan anak (Rakhmawati et al., 2024).

4. Sistem Integumen atau Kulit

Kulit terdiri dari 2 lapisan, yaitu epidermis dan dermis. Lapisan dermis mengandung banyak pembuluh darah, pembuluh limfatik, dan ujung-ujung saraf yang menerima rangsangan pada saat pemijatan. Stimulasi yang diberikan melalui pemijatan akan mengaktifkan reseptor sensorik pada kulit yang sensitif terhadap tekanan, sentuhan, dan gerakan sehingga menimbulkan efek relaksasi dan nyaman. Aktivasi reseptor tersebut juga

menyebabkan perubahan reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot, dan pori-pori akan terbuka. Pijat akan membawa panas ke permukaan kulit, dengan pori-pori yang terbuka proses pengeluaran keringat menjadi lebih optimal dan racun dan sampah tubuh terbuang (Setiawandari, 2019).

5. Meningkatkan Imunitas

   Terapi pijat dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan produksi leukosit (sel darah putih) sehingga dapat meningkatkan imunitas anak. Dengan imunitas yang meningkat maka daya tahan tubuh anak juga meningkat sehingga dapat membantu mencegah infeksi penyakit dan anak menjadi lebih sehat (Wulandari et al., 2023).

6. Melancarkan Peredaran Darah

   Pijat balita dapat membantu dalam melancarkan peredaran darah. Stimulasi yang diberikan saat pemijatan dapat membuat pembuluh darah melebar (vasodilatasi). Kondisi ini mengakibatkan peningkatan curah jantung sehingga mempermudah penyaluran oksigen serta nutrisi ke jaringan tubuh (Kaban, 2023).

7. Perkembangan motorik

   Pijat yang dilakukan dapat menstimulasi ujung saraf pada kulit, kemudian rangsangan tersebut diteruskan ke otak melalui jaringan saraf di sum-sum tulang belakang. Selain itu, pijatan

juga membantu melancarkan sirkulasi darah sehingga distribusi oksigen ke otak dan seluruh tubuh menjadi optimal. Peningkatan aliran oksigen ini mendukung koordinasi antara otak dan anggota tubuh yang pada akhirnya berkontribusi terhadap percepatan dan perkembangan kemampuan motorik anak (Widiani & Chania, 2025).

2.3.3 Waktu untuk Melakukan Pijat Balita

Waktu yang tepat untuk melakukan pijat balita adalah ketika anak dalam keadaan rileks, tenang, tidak lapar dan tidak setelah menyusu atau makan, serta tidak mengantuk. Pijat sebaiknya dihindari saat anak sedang rewel, kelelahan, atau merasa tidak nyaman karena apabila dilakukan pijat pada kondisi tersebut maka dapat membuat anak stress dan mengurangi kenyamanan selama pemijatan. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan tanda-tanda kesiapan anak untuk dipijat, misalnya seperti suasana hati yang baik, tubuh yang tampak rileks, serta adanya respons positif Ketika disentuh (Dewi et al., 2023).

Pijat balita dapat dilakukan pada pagi hari setelah anak mandi. Pada saat itu tubuh anak dalam keadaaan bersih dan hangat, sehingga anak cenderung merasa lebih nyaman selama proses pemijatan. Selain itu, lingkungan tempat pijat juga perlu diperhatikan, seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang, suhu ruangan yang hangat, dan suasana yang tenang dan kondusif agar

anak dapat lebih rileks dan menikmati ketika dipijat (Ismainar et al., 2026).

Pijat balita juga bisa dilakukan di malam hari. Pijat yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak karena memberikan efek relaksasi yang membuat tubuh anak lebuh tenang dan nyaman. Kondisi rileks tersebut membantu tidur anak lebih nyenyak, mengurangi frekuensi terbangun, serta meningkatkan durasi tidur. Oleh karena itu, pelaksanaan pijat balita sebelum tidur dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan istirahat anak (Kurniasari, 2025).

2.3.4 Frekuensi Pijat Balita

Frekuensi pijat balita yang dianjurkan umumnya berkisar antara dua hingga tiga kali dalam seminggu, namun pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan kondisi serta kenyamanan masing-masing anak. Sebagian anak menunjukkan respons yang baik terhadap pijatan, sehingga dapat menerima pijat lebih sering, sedangkan sebagian anak yang lain membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsangan sentuhan pada pijat balita. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan respons anak selama dan setelah proses pemijatan untuk menentukan frekuensiyang paling sesuai. Apabila anak memperlihatkan tanda-tanda tidak nyaman seperti menangis berkepanjangan, tubuh menjadi tegang, atau menolak sentuhan pemijata nsebaiknya dihentikan terlebih dahulu dan

dilanjutkan pada lain waktu. Sebaliknya, jika anak tampak rileks, menikmati pijatan, serta menunjukkan perubahan positif seperti tidur lebih nyenyak dan nafsu makan meningkat, maka frekuensi pijat dapat dilakukan secara teratur (Anggrainy et al., 2024).

2.3.5 Indikasi dan Kontraindikasi Pijat Balita

1. Indikasi Pijat Balita
    a. Anak sehat dan tampak aktif
    b. Anak tidak demam
    c. Anak tidak lapar dan tidak terlalu kenyang
    d. Anak tidak menangis terus menerus
    e. Kulit anak tidak mengalami luka atau iritasi berat
    f. Anak tampak nyaman ketika disentuh
2. Kontraindikasi Pijat Balita
    a. Anak demam tinggi
    b. Anak sesak napas
    c. Anak muntah berulang atau diare berat
    d. Anak kejang atau baru mengalami kejang
    e. Anak tampak sangat lemas
    f. Ada luka terbuka, bengkak, infeksi kulit, atau ruam berat
    g. Anak baru imunisasi dan area suntikan masih nyeri
    h. Anak memiliki kondisi medis khusus dan belum mendapat izin tenaga kesehatan

2.3.6 Cara Pemijatan

Pijat dapat dilakukan sekitar 15 menit. Tekanan pada saat memijat perlu disesuaikan dengan usia. Setiap tahap perkembangan anak memiliki kebutuhan yang berbeda. Kekuatan saat menekan pada saat memijat harus disesuaikan karena kondisi fisik, kekuatan otot, dan sensitivitas tubuh anak berubah seiring bertambahnya usia. Penerapan cara memijat yang sesuai dengan usia anak akan membantu memastikan keamanan dan efektivitas pijatan, sehingga manfaatnya dapat diperoleh secara maksimal (Damayanti et al., 2025). Oleh karena itu, pelaksanaan cara memijat dibedakan sesuai kelompok usia sebagai berikut:

1. Usia 0-1 bulan

   Anak usia 0-1 bulan dianjurkan menerima pijatan dengan gerakan yang sangat lembut menyerupai usapan-usapan halus. Apabila tali pusat belum lepas, pemijatan pada bagian perut.

2. Usia 1-3 bulan

   Pada anak usia 1-3 bulan dapat diberikan pijatan dengan Gerakan yang tetap lembut, namun sudah dapat disertai tekanan ringan.

3. Usia 3 bulan-3 tahun

   Anak usia 3 bulan-3 tahun dapat menerima pijatan dengan tekanan yang lebih kuat.

Pada saat memijat dapat menggunakan minyak sebagai pelumas yang dapat melicinkan, sehingga memudahkan saat proses pemijatan dan menghindari luka akibat gesekan yang akan terjadi karena kontak kulit. Minyak yang digunakan untuk pijat adalah minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau bahan organik yang tidak mengandung bahan iritatif dan tidak memiliki aroma menyengat.

2.3.7 Teknik Pijat Balita

Teknik pemijatan pada bayi sebaiknya mulai dari kaki, karena bayi biasanya lebih menerima apabila dipijat daerah kaki. Hal ini akan memberikan kesempatan pada bayi agar membiasakan dipijat sebelum bagian lain pada badannya disentuh. Terdapat 6 rangkaian dalam pemijatan bayi dan sebaiknya urutan pijat bayi dianjurkan dari kaki, perut, dada, tangan, muka/ wajah dan diakhiri pada punggung (Sari et al., 2023).

1. Kaki
    a. Gerakan *milking*

        Peganglah kaki pada pangkal paha, seperti memegang pemukul softball. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



Gambar 2. 1 Gerakan *milking*

b. Peras dan putar

Pegang kaki pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.



Gambar 2. 2 Peras dan putar

c. *Thumb over thumb*

Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.



Gambar 2. 3 *Thumb over thumb*

d. Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jari satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan yang lembut pada tiap ujung hari.



Gambar 2. 4 Tarikan lembut jari

e. *Press ball of foot*

Memberikan penekanan lembut pada telapak kaki.



Gambar 2. 5 *Press ball of foot*

f. Titik tekan

Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.



Gambar 2. 6 Titik tekan

g. Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.



Gambar 2. 7 Punggung kaki

h. Peras dan putar pergelangan kaki

Buatlah gerakan seperti memerah dengan mempergunakan ibu jari dan jari jari lainnya di pergelangan kaki.



Gambar 2. 8 Peras dan putar pergelangan kaki

i. Perahan cara Swedia

Pegang pergelangan kaki kemudian gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki hingga pangkal paha.



Gambar 2. 9 Perahan cara Swedia

j. Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 2. 10 Gerakan menggulung

2. Perut

a. Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut seperti mengayuh sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



Gambar 2. 11 Mengayuh sepeda

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Angkat kedua kaki dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



Gambar 2. 12 Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

c. Ibu jari ke samping

Letakkan kedua ibu jari di bawah pusar dengan posisi ibu jari berdiri, kemudian gerakkan ibu jari ke samping kanan dan kiri.



Gambar 2. 13 Ibu jari ke samping

d. Bulan Matahari

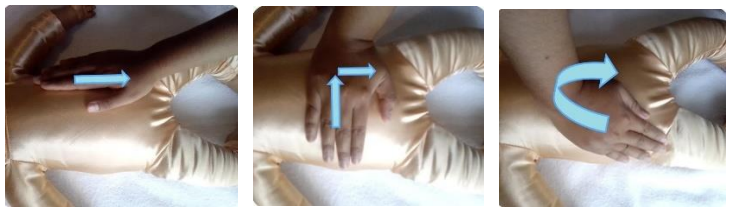
Dengan menggunakan tangan kanan buatlah gerakan usapan membentuk bulan setengan lingkaran dari perut kanan bawah ke perut bagian tengah atas membentuk bulan sabit searah jarum jam. Lanjutkan gerakan mengusap menggunakan tangan kiri membentuk lingkaran penuh searah jarum jam.



Gambar 2. 14 Bulan Matahari

e. Gerakan I Love U

Lakukan pijat lembut di perut kiri dari atas ke bawah. Selanjutnya, pijatlah perut membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Untuk gerakan U pijatlah perut membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah ke perut kiri bawah.



Gambar 2. 15 Gerakan I Love U

f. Gelembung atau jari jari berjalan

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut dari bagian kanan ke bagian kiri.



Gambar 2. 16 Gelembung atau jari jari berjalan

3. Dada

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan jari-jari kedua telapak tangan di tengah dada. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke tengah dada.



Gambar 2. 17 Jantung besar

b. Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan menijat

menyilang dari tengah dada ke arah bahu kanan dan kembali ke tengah dada. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke tengah dada.



Gambar 2. 18 Kupu-kupu.

4. Tangan dan Lengan

a. Memijat ketiak

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan tidak dilakukan.



Gambar 2. 19 Memijat ketiak

b. Perahan cara India

Arah pijatan cara india adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Peganglah lengan bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul softball, tangan kiri memegang pergelangan tangan, Gerakan tangan kanan mulai

dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



Gambar 2. 20 Perahan cara India

c. Peras dan putar

Peras dan putar lengan dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



Gambar 2. 21 Peras dan putar

d. Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.



Gambar 2. 22 Membuka tangan

e. Putar jari-jari

Pijat lembut jari satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari



Gambar 2. 23 Putar jari-jari

f. Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk



Gambar 2. 24 Peras dan putar pergelangan tangan

g. Perahan cara Swedia

Modifikasi pemijatan selanjutnya adalah perahan cara swedia yaitu pijatan yang dimulai dari pergelangan tangan ke arah badan. Gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian, mulai dari pergelangan ke arah pundak.



Gambar 2. 25 Perahan cara Swedia

h. Gerakan menggulung

Gerakan selanjutnya adalah menggulung, caranya yaitu peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan. Lakukan selama beberapa kali secara lembut.



Gambar 2. 26 Gerakan menggulung

5. Wajah

   a. Dahi (menyetrika dahi)

      Pemijat dapat meletakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Usapkan jari-jari pemijat dengan lembut mulai dari tengah dahi ke arah samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi. Setelah itu gerakan ke bawah ke daerah pelipis dan buatlah lingkaran-lingkaran kecil di pelipis kemudian gerakan ke arah dalam melalui daerah pipi di bawah.



Gambar 2. 27 Dahi (menyetrika dahi)

   b. Alis (menyetrika alis)

      Letakkan kedua ibu jari pemijat di antara kedua alis mata, gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



Gambar 2. 28 Alis (menyetrika alis)

c. Rahang atas

Letakkan kedua ibu jari pemijat pada pertengahan rahang atas atau di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari pemijat dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat tersenyum.



Gambar 2. 29 Rahang atas

d. Dagu atau rahang bawah

Letakkan kedua ibu jari pemijat di tengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu, lalu gerakkan dari tengah ke samping kemudian ke atas seolah membuat tersenyum.



Gambar 2. 30 Dagu atau rahang bawah

e. Lingkaran kecil di pipi

Dengan ibu jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pipi.



Gambar 2. 31 Lingkaran kecil di pipi

f. Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung-ujung jari telunjuk, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.



Gambar 2. 32 Belakang telinga

6. Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

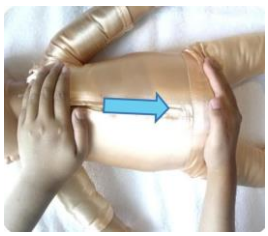
Tengkurapkan melintang di depan dengan. kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat, lalu kembali lagi ke leher.



Gambar 2. 33 Gerakan maju mundur (kursi goyang)

b. Gerakan menyetrika

Pegang pantat dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat seolah menyetrika punggung.



Gambar 2. 34 Gerakan menyetrika

c. Gerakan menyetrika dan mengangkat

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki.



Gambar 2. 35 Gerakan menyetrika dan mengangkat

d. Gerakan melingkar

Dengan jari jari, buatlah gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.



Gambar 2. 36 Gerakan melingkar

e. Gerakan menyisir ke bawah

Usap lembut dengan menggunakan jari-jari tangan batas bawah rambut ke bawah ke arah pinggang.



Gambar 2. 37 Gerakan menyisir ke bawah

2.4 Motivasi

2.4.1 Definisi Motivasi

Menurut McShane dan Von Glinow, motivasi merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi arah perilaku, Tingkat usaha, serta ketekunan seseorang dalam bertindak secara sukarela utuk mencapai tujuan tertentu. Menurut James O. Whittaker, motivasi adalah kondisi atau keadaan yang membangkitkan dan mendorong seseorang untuk berperilaku, sehingga mampu mencapai tujuan yang menjadi sasaran dari dorongan tersebut. John Adir menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan pendorong dalam diri individu yang mendorong mereka untuk mengejar tujuan (Ariyanto & Sulistyorini, 2020).

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan atau kekutan yang berasal dari dalam diri seseorang yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku untuk melakukan melakukan suatu tindakan. Motivasi menjadi dasar dari perilaku manusia yang dilakukan secara sadar dan atas kemauan sendiri. Motivasi menjadi

landasan mengapa seseorang memilih atau bertahan dalam suatu tindakan dibandingkan tindakan lainnya (Hattie et al., 2020).

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang men-dukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan menjadi adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya perhargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang dapat belajar dengan baik (Uno, 2016).

2.4.2 Jenis-Jenis Motivasi

Motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi yang dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah faktor-faktor yang muncul dari dalam seseorang dan mendorongnya untuk melakukan suatu tindakan. Dalam proses belajar, motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih efektif karena motivasi ini lebih tahan lama dan tidak bergantung pada motivasi dari luar (Wahab & Rosnawati, 2021). Hal-hal yang termasuk dalam motivasi intrinsik antara lain:

1. Dorongan ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas

2. Adanya sifat positif dan kreatif yang ada pada manusia dan keinginan untuk maju
3. Adanya keinginan untuk mencapai prestasi, sehingga mendapat dukungan dari orang-orang penting
4. Adanya kebutuhan untuk menguasai ilmu atau pengetahuan yang berguna

Motivasi ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, namun tetap memengaruhi keinginan untuk belajar. Seseorang yang termotivasi secara ekstrinsik melakukan sesuatu karena mereka ingin mendapatkan hadiah, menghindari hukuman, atau pengakuan dari orang lain. Artinya, seseorang melakukan suatu perbuatan atau kegiatan bukan karena senang atau suka terhadap kegiatan tersebut, tetapi karena mereka diarahkan untuk melakukan aktivitas tersebut demi mencapai tujuan tertentu (Setyawan, 2023).

2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

1. Tujuan

   Tujuan yang jelas dan terfokus memberikan arah dalam proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi untuk mencapai hasil yang diinginkan

2. Minat

   Seseorang yang memiliki minat yang kuat lebih mudah terlibat dalam proses belajar dan lebih giat dalam mengatasi tantangan yang ada.

3. Penghargaan dan pengakuan

   Penghargaan dapat berupa materi, seperti gaji yang lebih tinggi, atau non-materi, seperti pengakuan atas pencapaian

4. Lingkungan

   Lingkungan yang mendukung dapat mempengaruhi tingkat motivasi seseorang untuk belajar. Dukungan dari orang tua, teman, mentor, dan instruktur memberikan rasa percaya diri dan memastikan bahwa individu merasa didukung dalam upaya mereka untuk menguasai keterampilan baru.

5. Kepercayaan diri (*self-efficacy*)

   Seseorang yang percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akan lebih termotivasi untuk belajar dan mengasah keterampilan mereka. Sebaliknya, mereka yang merasa kurang mampu atau ragu terhadap kemampuannya mungkin akan enggan untuk mencoba atau akan cepat menyerah.

6. Kondisi fisik dan mental

   Kondisi fisik dan mental seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat motivasi belajar. Keadaan tubuh yang sehat, energi yang cukup, serta keadaan mental yang stabil sangat mendukung kelancaran proses pembelajaran (H. Nur, 2024).

2.4.4 Cara Mengukur Motivasi

Metode yang digunakan untuk mengukur motivasi perlu disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pengukuran motivasi dapat dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi (Raharja, 2024).

1. Kuesioner

   Kuesioner yaitu metode yang paling sering digunakan untuk mengukur tingkat motivasi. Kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang dirancang untuk menilai berbagai faktor yang memengaruhi motivasi, seperti kebutuhan, harapan, dan tujuan yang ingin dicapai.

2. Wawancara

   Wawancara yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka atau media komunikasi seperti telepon. Dalam proses wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan terbuka agar responden dapat menjelaskan secara lebih mendalam mengenai motivasi yang dimiliki.

3. Observasi

   Observasi yaitu metode yang dilakukan dengan mengamati perilaku responden selama periode tertentu untuk mengidentifikasi tindakan atau kejadian yang mencerminkan tingkat motivasi. Melalui teknik ini, peneliti dapat memperoleh

gambaran mengenai motivasi responden secara langsung berdasarkan perilaku yang ditunjukkan.

Pengukuran dalam variabel motivasi dapat menggunakan *Bloom's cut off point.* Hasil pengukuran variabel dapat berupa total skor atau dikonversi menjadi persen. Persentase tersebut selanjutnya dikategorikan menjadi memiliki motivasi tinggi bila mendapatkan nilai 80-100%, memiliki motivasi sedang bila mendapatkan nilai 60-79%, dan memiliki motivasi rendah bila mendapatkan nilai <60% (Swarjana, 2022).

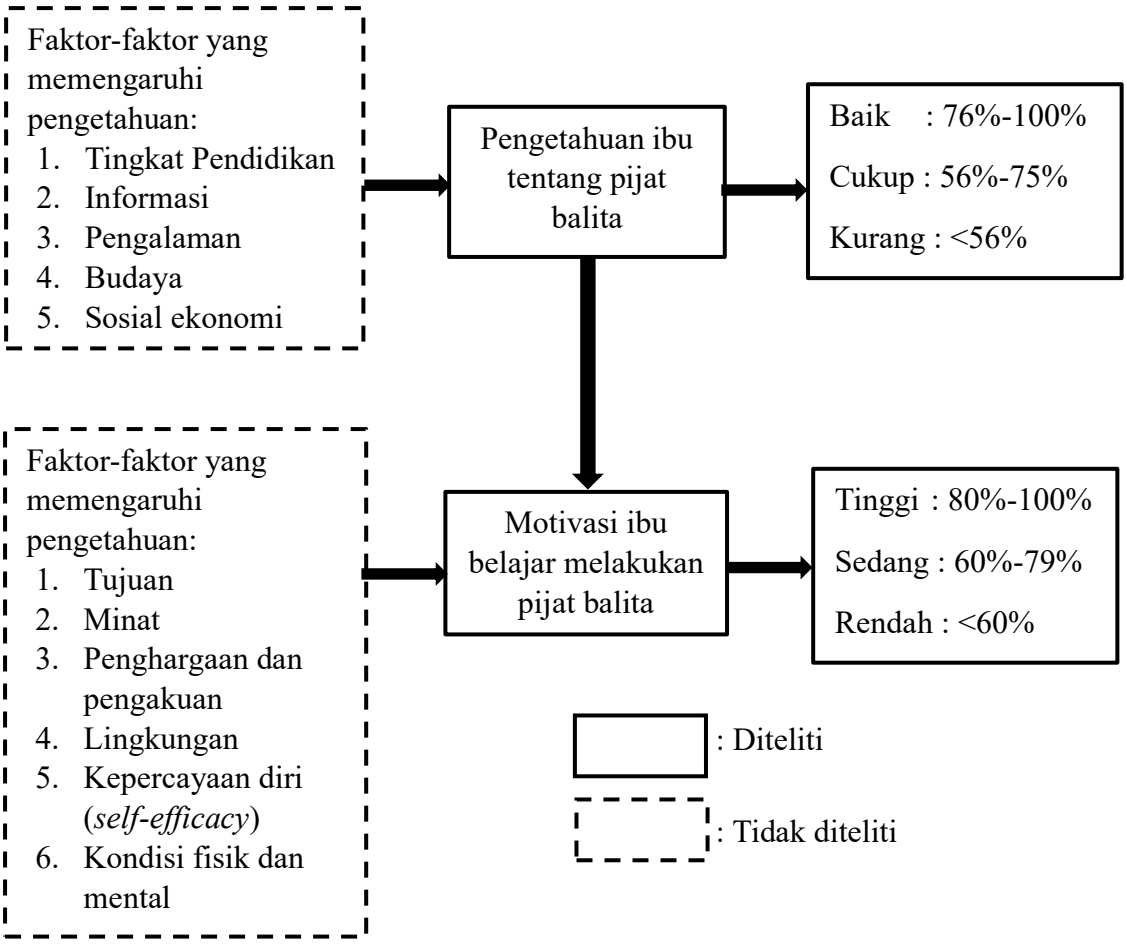
2.5 Hubungan Pengetahuan terhadap Motivasi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulia Agustina, Yeni Rustina, dan Nur Agustin (Agustina et al., 2022) dengan judul *"*Pengetahuan Tentang ASI Berhubungan dengan Motivasi Ibu *Post Seksio* Cesaria dalam Memberikan ASI*"* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan motivasi dalam melakukan perilaku kesehatan. Hasil analisis penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu post seksio yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang ASI cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam memberikan ASI kepada bayinya. Penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik mampu meningkatkan keyakinan dan kesadaran ibu terhadap manfaat suatu tindakan kesehatan, sehingga mendorong ibu untuk lebih termotivasi dalam melakukannya. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa pengetahuan

merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan praktik kesehatan bagi bayinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Endryani Syafitri, Muthia Sari Mardha, Ivansri Marsaulina, dan Jeni Zega (Syafitri et al., 2025) dengan judul *"*Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Klinik Heny Kasih*"* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan motivasi dalam pemberian ASI eksklusif. Jurnal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan motivasi dalam memberikan ASI eksklusif. Ibu yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai manfaat ASI eksklusif, cara pemberian, dan pentingnya pemenuhan gizi bayi, cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu, maka semakin tinggi pula motivasi ibu dalam menjalankan perilaku kesehatan yang berkaitan dengan perawatan bayi.

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 38 Kerangka Konsep

Sumber: Abdullah et al, (2024); Swarjana (2022)

2.7 Hipotesis

H1 = ada hubungan pengetahuan ibu dengan motivasi belajar melakukan pijat balita.

H0 = tidak ada hubungan pengetahuan ibu dengan motivasi belajar melakukan pijat balita.