BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nafsu makan merupakan kemampuan tubuh untuk merasakan lapar dan keinginan makan, yang sangat penting bagi pertumbuhan anak balita. Pada usia balita (1-3 tahun), nafsu makan yang baik membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian, seperti energi dari karbohidrat, protein untuk pembentukan otot, dan vitamin untuk sistem kekebalan. Namun, nafsu makan pada balita sering kali tidak stabil karena mereka sedang belajar mengenali rasa, tekstur, dan aroma makanan. Nafsu makan anak balita dipengaruhi oleh faktor biologis seperti perkembangan otak dan hormon, serta lingkungan seperti rutinitas makan keluarga (American Academy of Pediatrics, 2021).

Masalah nafsu makan pada balita tidak hanya berupa perubahan selera makan, tetapi juga dapat berupa kebiasaan sulit makan atau memilih-milih makanan. Kondisi ini cukup sering terjadi pada balita dan dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri anak maupun dari lingkungan, terutama peran orang tua dalam mengatur pola dan suasana makan. Pengetahuan ibu serta cara mendampingi anak saat makan sangat berpengaruh terhadap jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi anak. Apabila masalah ini berlangsung dalam waktu lama dan tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada terganggunya pertumbuhan dan menurunnya status gizi anak di kemudian hari (Candrasari et al., 2025).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku sulit makan pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari kondisi tubuh anak maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor tersebut antara lain keterbatasan anak dalam menerima jenis makanan yang beragam, kebiasaan makan dalam keluarga, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Kombinasi faktor ini dapat menyebabkan asupan gizi balita menjadi tidak optimal. Balita dengan perilaku sulit makan umumnya sering menolak makanan yang bervariasi atau enggan makan sesuai jadwal, sehingga apabila tidak diimbangi dengan pengaturan pola makan dan stimulasi yang tepat, anak berisiko mengalami kekurangan gizi (Golang & Yulianti, 2023).

Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa nafsu makan yang buruk berkontribusi terhadap 30-40% kasus gizi buruk pada anak di bawah 5 tahun (KEMENKES, 2022).Pertumbuhan dan perkembangan balita memerlukan perhatian khusus, termasuk pada aspek pola makan. Data dari Affiliated Program for Children Development University George Town menunjukkan adanya enam kategori kesulitan makan pada anak, yaitu: hanya ingin mengonsumsi makanan cair atau lumat (27,3%), kesulitan mengisap, mengunyah, atau menelan (24,1%), kebiasaan makan yang tidak wajar (23,4%), ketidaksukaan terhadap berbagai jenis makanan (11,1%), keterlambatan makan mandiri (8,0%), serta perilaku tantrum saat makan (6,1%) (Syaputri et al., 2023). Berdasarkan SSGI (Survei Satuan Gizi Indonesia) tahun 2024, di Indonesia penyebab anak sulit makan dan porsi

makannya sedikit sekitar (34,0%), sedangkan di Jawa Timur penyebab anak sulit makan dan porsi makannya sedikit sekitar (31,1%), dan di kota kediri sekitar (8,4%) anak mengalami underweight yang di sebabkan nafsu makan menurun.

Penanganan sebagai upaya untuk meningkatkan nafsu makan yang dapat berupa cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dapat berupa pemberian multivitamin atau suplemen gizi, namum hal ini tidak signifikan karena menimbulkan dampak negatif jika diberikan dalam jangka panjang (Ahzani et al., 2024), sedangkan terapi nonfarmakologi berupa aromaterapi, akupresur, dan pijat. Pijat dapat berfungsi untuk mengatasi masalah nafsu makan, namun hal ini perlu kehati – hatian yang lebih (Fitriani & Nurhidayati, 2019), sedangkan terapi pijat menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan nafsu makan melalui stimulasi titik tertentu pada tubuh (Panglipurwati & Hamim, 2023), yang dapat merangsang aktivitas saraf vagus sehingga meningkatkan motilitas lambung yang mendukung peningkatan nafsu makan dan penyerapan nutrisi pada bayi dan balita.

Penelitian Carolin et al., (2023) menemukan bahwa minyak citronella efektif untuk relaksasi pada balita, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan nafsu makan dengan mengurangi kecemasan makan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa daun sereh wangi (citronella) dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan nafsu makan. Kandungan geraniol dan sitronellal yang cukup tinggi pada minyak sereh wangi (citronella oil)

menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan nafsu makan (Agustin et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di day care al-amiin kota kediri menunjukan, balita usia 1–3 tahun masih menghadapi masalah saat makan seperti sulit makan**,** frekuensi makan yang belum konsisten, hanya mau makanan tertentu, serta pilih-pilih makanan**,** fakta ini terlihat dari temuan lapangan di Tempat yang menunjukan nafsu makan balita mengalami masalah. Berdasarkan konteks di atas, penelitian ini fokus pada pengaruh pijat balita menggunakan citronella oil terhadap nafsu makan balita usia 1-3 tahun sebagai terapi nonfarmakologis. Meskipun pijat balita umumnya aman, diperlukan bukti empiris untuk memastikan efektivitasnya pada kelompok usia ini, terutama di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut terdapat kesenjangan antara harapan dengan fakta yang ada yaitu masih banyak balita yang mengalami penurunan atau masalah nafsu makan, serta belum ada pemanfaatan optimal dan bukti yang cukup terkait penggunaan citronella oil dalam pijat balita untuk mengatasi masalah tersebut sehingga dapat dirumuskan masalah penelitian:

“Apakah Pijat Balita Menggunaan Citronella Oil Berpengaruh Terhadap Nafsu Makan Balita Usia 1 – 3 Tahun?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Pijat Balita Menggunakan *Citronella Oil* Terhadap Nafsu Makan Pada Balita usia 1-3 tahun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi nafsu makan balita usia 1–3 tahun (12-47 bulan) sebelum diberikan intervensi pijat balita menggunakan citronella oil.
2. Mengidentifikasi perubahan tingkat nafsu makan balita usia 1–3 tahun (12-47 bulan) setelah diberikan intervensi pijat balita menggunakan citronella oil.
3. Menganalisis perbedaan nafsu makan balita usia 1–3 tahun (12-47 bulan) sebelum dan setelah diberikan pijat balita menggunakan citronella oil.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang berkaitan dengan pijat balita menggunakan citronella oil. Setelah penelitian ini dilakukan, hasilnya juga diharapkan bisa digunakan sebagai informasi penting mengenai pijat balita dengan menggunakan citronella oil dan

menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya di bidang kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

   Manfaat bagi peneliti, hasil dari penelitian ini menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai pijat balita, khususnya dalam konteks Pengaruh Pijat Balita Menggunakan Citronella Oil Terhadap Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-3 Tahun, penelitian ini juga dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi variabel lain yang mempengaruhi Nafsu Makan Balita

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Sebagai referensi ilmiah dan bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan atau layanan kesehatan dalam mengembangkan atau melanjutkan penelitian sejenis yang berkaitan dengan manfaat terapi pijat balita menggunakan citronella oil dalam aspek kesehatan dan kesejahteraan balita.

3. Bagi Institusi Kesehatan

   Bagi institusi kesehatan, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam menganalisa salah satu faktor yang mempengaruhi nafsu makan dengan terapi non farmakologis yakni pijat balita menggunakan citronella oil.

4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman orang tua terhadap Pijat Balita menggunakan citronella oil. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai Pijat Balita Menggunakan Citronella Oil Terhadap Nafsu Makan Balita Usia 1-3 Tahun.