BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Balita Usia 1–3 Tahun

2.1.1 Pengertian Balita Usia 1–3 Tahun

Balita usia 1–3 tahun, yang sering disebut juga masa batita, adalah anak yang berada pada rentang usia 12 sampai kurang dari 47 bulan (anisa nanang Tien Popangg, 2018). Periode ini merupakan masa peralihan dari fase bayi menuju fase prasekolah yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang berlangsung sangat cepat, sehingga disebut sebagai periode emas (golden period) tumbuh kembang anak (Hayuningtyas et al., 2019).

Pada masa ini anak mulai menunjukkan kemajuan kemampuan motorik, bahasa, dan interaksi sosial, namun tetap sangat bergantung pada orang tua atau pengasuh dalam pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, kebersihan diri, dan rasa aman (mega septiasari Ratih, 2023). Kualitas kesehatan anak di masa mendatang sangat ditentukan pada fase ini karena kebiasaan makan, pola tidur, serta respons emosional terhadap lingkungan mulai terbentuk. Meski demikian, balita usia 1–3 tahun juga kerap menunjukkan perilaku makan yang tidak menentu, seperti memilih-milih makanan, menolak makan, atau mengalami penurunan nafsu makan, yang berisiko memengaruhi kecukupan asupan gizinya.

Balita tidak hanya dipahami dari sisi usia semata, tetapi juga dari tahap perkembangan serta tingginya ketergantungan anak pada peran keluarga dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatannya, karena pada usia ini anak mulai belajar mandiri dan meniru perilaku orang dewasa meskipun kemampuan mengontrol diri masih terbatas (Israyati et al., 2021).

2.1.2 Karakteristik Tumbuh Kembang Balita Usia 1–3 Tahun

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik balita usia 1–3 tahun berlangsung lebih lambat dibandingkan masa bayi, namun tetap stabil dan terukur. Kenaikan berat badan dan tinggi badan menjadi indikator utama status pertumbuhan, terutama dalam deteksi dini *stunting*, dan dipantau melalui pengukuran berat badan, tinggi/panjang badan, serta lingkar lengan atas yang dibandingkan dengan kurva pertumbuhan standar (Israyati et al., 2021).

2. Perkembangan Motorik, Bahasa, Kognitif, dan Sosial Emosional

Perkembangan motorik ditandai dengan kemampuan berjalan mandiri, berlari, menaiki tangga, hingga koordinasi gerak halus seperti memegang sendok dan mencoret-coret, yang menunjukkan kematangan sistem saraf dan otot (Palmin et al., 2023). Sejalan dengan itu, kemampuan bahasa berkembang pesat melalui peningkatan kosakata, rasa ingin tahu yang tinggi mewarnai perkembangan kognitif, sedangkan kemandirian dan ekspresi emosi menjadi ciri perkembangan sosial emosional pada rentang usia ini (Palmin et al., 2023).

3. Gizi dan Lingkungan

Tumbuh kembang balita usia 1–3 tahun sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi dan kondisi lingkungan. Asupan energi, protein, serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin A berperan penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sementara lingkungan yang bersih, aman, dan penuh stimulasi mendukung pencapaian perkembangan optimal. Sebaliknya, kekurangan gizi dan infeksi berulang pada usia ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Prasetyawati, 2024).

2.1.3 Perkembangan Perilaku Makan Balita Menurut Kelompok Usia

Kemampuan dan minat makan balita berkembang sejalan dengan kemampuan motorik, pertumbuhan gigi susu, serta peningkatan kemandirian anak, sehingga karakteristik nafsu makan berbeda pada tiap tahun usia. Anak usia 1–3 tahun termasuk dalam kelompok balita yang berada pada fase *toddler*. Dalam praktik kesehatan anak, usia balita dinyatakan dalam satuan bulan karena memberikan pengukuran yang lebih spesifik terhadap tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, usia 1–3 tahun dalam penelitian ini dikonversi menjadi rentang 12–47 bulan, yang selanjutnya dikelompokkan menjadi 12–23 bulan, 24–35 bulan, dan 36–47 bulan. Pengelompokan tersebut digunakan untuk memudahkan klasifikasi responden sesuai tahapan perkembangan anak serta analisis data penelitian. Berikut penjelasannya:

1. Usia 1 Tahun (12–23 Bulan)
    a. Anak berada pada tahap penyesuaian dari makanan lumat menuju makanan keluarga bertekstur lebih padat sehingga nafsu makan cenderung berubah-ubah karena masih membiasakan diri dengan rasa dan tekstur baru.
    b. Jumlah gigi susu masih terbatas (sekitar 4–8 gigi) sehingga kemampuan mengunyah belum optimal dan lebih sesuai diberikan makanan lunak.
    c. Nafsu makan sering naik-turun karena perkembangan kemampuan motorik yang pesat membuat anak lebih tertarik untuk bergerak dibandingkan fokus pada kegiatan makan (Suryana et al., 2022).
2. Usia 2 Tahun (24–35 Bulan)
    a. Jumlah gigi susu bertambah menjadi sekitar 12–16 gigi sehingga kemampuan mengunyah meningkat dan anak dapat mencoba lebih banyak variasi makanan.
    b. Anak mulai memasuki fase *picky eater*, yaitu memilih makanan berdasarkan bentuk, rasa, atau warna, dan nafsu makan dapat menurun seiring munculnya kemandirian dan penolakan terhadap makanan tertentu meskipun sebenarnya lapar. Kondisi *picky eater* pada rentang usia ini merupakan fenomena yang umum ditemukan dan dipengaruhi oleh faktor perkembangan maupun pola asuh makan (Candrasari et al., 2025).

c. Rutinitas makan yang konsisten sangat dibutuhkan karena pola makan mudah terganggu oleh aktivitas bermain yang meningkat, dan konsistensi rutinitas membantu memperbaiki respons lapar (Handayani & Petralina, 2024).

3. Usia 3 Tahun (36–47 Bulan)

a. Hampir seluruh gigi susu telah tumbuh (sekitar 18–20 gigi) sehingga kemampuan mengunyah makanan padat berkembang optimal dan anak lebih siap menerima makanan keluarga dengan variasi lebih luas.

b. Nafsu makan cenderung lebih stabil dibanding usia sebelumnya meskipun sebagian anak masih berada pada fase memilih makanan, dengan respons lapar yang lebih teratur karena rutinitas harian mulai terbentuk.

c. Anak sudah mampu duduk makan lebih tenang dan menikmati proses makan, namun tetap memerlukan pendampingan agar tidak mudah teralihkan oleh aktivitas bermain, keteladanan makan dari orang tua sangat memengaruhi nafsu makan pada fase ini (Pérez-Escamilla et al., 2017).

Data karakteristik responden pada hasil penelitian (Bab IV) menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada rentang usia atau 12-23 bulan (14.7%), 24-35 bulan (61,8%), dan 36-47 (23,5%) yaitu kelompok usia yang menurut uraian di atas memang rawan mengalami fase

picky eater dan perilaku makan yang tidak menentu. Uraian karakteristik usia ini menjadi dasar untuk memahami mengapa sebagian besar responden berada pada kategori nafsu makan cukup sebelum diberikan intervensi.

2.2 Konsep Nafsu Makan pada Balita Usia 1–3 Tahun

2.2.1 Pengertian Nafsu Makan dan Gangguan Nafsu Makan Balita

Nafsu makan pada balita merupakan indikator penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian karena berkaitan langsung dengan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kekebalan tubuh yang optimal (WHO, 2025). Gangguan nafsu makan pada balita dapat dipahami sebagai kondisi ketika anak sulit atau enggan makan sehingga jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhannya, yang pada akhirnya berdampak pada pemenuhan gizi serta proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Saidah & Dewi, 2020).

Gangguan nafsu makan tidak hanya berkaitan dengan anak yang pilih-pilih makanan, tetapi juga mencakup masalah kesehatan, kebiasaan makan yang tidak tepat, keterampilan makan yang belum optimal, serta faktor psikologis dan lingkungan sekitar anak (Disorder, 2023). Apabila kondisi ini tidak dikenali dan ditangani sejak dini, gangguan nafsu makan berisiko berkembang menjadi masalah gizi yang lebih serius, seperti berat badan tidak naik atau gangguan tumbuh kembang.

2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Nafsu Makan Balita Usia 1–3 Tahun

1) Masalah Struktur Fisik dan Organ Tubuh**.** Kelainan pada rongga mulut, gigi, lidah, atau struktur saluran pencernaan dapat membuat anak tidak nyaman saat mengunyah atau menelan, sehingga cenderung menolak makan atau makan dalam porsi kecil secara terus-menerus (Kaban, 2023).
2) Gangguan Perkembangan Saraf dan Kemampuan Oral-Motor. Perkembangan saraf yang belum optimal dapat memengaruhi koordinasi mengunyah, mengatur cairan, dan menelan, sehingga anak kesulitan menghabiskan makanan atau menolak makanan yang membutuhkan keterampilan oral lebih kompleks (Indriyani & Livana, 2025).
3) Gangguan Perilaku Makan dan Pola Interaksi dengan Pengasuh. Perilaku pilih-pilih makanan, penolakan tanpa sebab medis yang jelas, atau kebiasaan makan yang kurang teratur dapat membuat anak tidak termotivasi untuk makan, terlebih jika pola interaksi saat makan bersama pengasuh kurang mendukung.
4) Faktor Psikososial dan Lingkungan Keluarga. Pola asuh makan keluarga dan suasana saat makan turut memengaruhi nafsu makan; anak cenderung lebih siap makan bila suasana tenang, orang tua memberi contoh perilaku makan yang baik, dan interaksi antara pengasuh dan balita bersifat positif (Setiawandari, 2019).

5) Pengalaman Negatif Sebelumnya Saat Makan. Pengalaman tidak nyaman seperti tersedak atau sakit saat menelan dapat memicu rasa takut atau kecemasan terhadap makanan tertentu, sehingga secara tidak langsung mengurangi keinginan anak untuk makan dan menjadi faktor penyebab gangguan nafsu makan yang menetap (Saidah & Dewi, 2020).

2.2.3 Dampak Penurunan Nafsu Makan Balita Usia 1–3 Tahun

Balita usia 1–3 tahun berada pada fase pertumbuhan cepat dengan kebutuhan energi dan zat gizi yang tinggi, sementara kapasitas lambungnya masih terbatas. Penurunan nafsu makan pada periode ini menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan yang berdampak langsung pada status gizi, daya tahan tubuh, dan perkembangan anak, sehingga dalam asuhan kebidanan kondisi ini menjadi indikator penting bagi intervensi dini.

1. Usia 1 Tahun: Gangguan Kenaikan Berat Badan dan Penurunan Daya Tahan Tubuh

Pada usia 1 tahun, kebutuhan energi dan protein meningkat seiring aktivitas gerak anak yang semakin aktif. Penurunan nafsu makan menyebabkan asupan tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut sehingga kenaikan berat badan menjadi tidak optimal (Israyati et al., 2021), sekaligus mengurangi zat gizi mikro yang berperan dalam sistem imun sehingga balita lebih mudah terserang infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan (Calder & Kulkarni, 2018).

2. Usia 2 Tahun: Hambatan Pertumbuhan Tinggi Badan (Stunting)

Pada usia 2 tahun, pertumbuhan tinggi badan berlangsung pesat dan membutuhkan asupan protein, kalsium, serta zat gizi mikro yang cukup. Penurunan nafsu makan yang berkelanjutan menghambat pembentukan tulang dan jaringan tubuh sehingga balita berisiko mengalami stunting, yang dipandang sebagai dampak kekurangan gizi kronis pada periode awal kehidupan (Maryuni et al., 2024).

3. Usia 3 Tahun: Kebiasaan Makan Tidak Sehat dan Hambatan Sosial Emosional

Pada usia 3 tahun, penurunan nafsu makan yang tidak ditangani sejak usia sebelumnya dapat berkembang menjadi kebiasaan menolak makanan bergizi (Purba et al., 2021), sekaligus menurunkan aktivitas fisik dan ketertarikan anak untuk bermain atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga berpotensi menghambat perkembangan sosial emosional dan kesiapan anak memasuki pendidikan prasekolah (Alban-Anlage & Schiariti, 2021).

2.2.4 Indikator dan Pengukuran Nafsu Makan Balita Usia 1–3 Tahun

1) Perilaku Makan. Ditunjukkan melalui ketertarikan terhadap makanan yang disajikan, respons terhadap bau/rasa makanan, dan lamanya waktu makan. Balita dengan nafsu makan baik biasanya menunjukkan minat saat makan dan mampu menyelesaikan porsi sesuai kapasitas usianya (Suryana et al., 2022).

2) Frekuensi Makan dan Kepatuhan terhadap Jadwal. Nafsu makan yang baik ditunjukkan dengan kesediaan makan teratur sesuai jadwal (misalnya 3 kali makan utama dan 1–2 kali snack sehat); sebaliknya, sering menunda atau melewatkan jadwal makan mengindikasikan rendahnya nafsu makan (Maryuni et al., 2024).
3) Asupan Makanan Sesuai Porsi Perkembangan. Kemampuan menghabiskan porsi makan yang sesuai usianya, dinilai antara lain menggunakan acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG) balita (Purba et al., 2021).
4) Stimulasi Makan dan Keterampilan Makan. Kemampuan mengambil makanan sendiri, memegang sendok, atau ikut serta dalam makan bersama keluarga mencerminkan keterlibatan aktif yang berkontribusi pada nafsu makan yang lebih baik (Saidah & Dewi, 2020).

Keempat indikator tersebut tercermin dalam instrumen *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ), yaitu kuesioner yang secara khusus dikembangkan dan telah teruji validitasnya untuk menilai perilaku makan anak usia *toddler* dan prasekolah, mencakup dimensi ketertarikan terhadap makanan, respons terhadap rasa kenyang, kerewelan makan, serta kecepatan makan (Mou et al., 2024). Dalam penelitian ini, keempat dimensi perilaku makan tersebut menjadi dasar penyusunan kuesioner yang digunakan pada tahap pengumpulan data (Bab III) serta menjadi acuan dalam menetapkan

kategori nafsu makan baik, cukup, dan kurang yang dilaporkan pada hasil penelitian (Bab IV).

2.2.5 Metode Peningkatan Nafsu Makan Balita Usia 1–3 Tahun

Upaya peningkatan nafsu makan balita secara umum dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis.

1. Pendekatan Farmakologis

   Pada kondisi tertentu ketika nafsu makan balita menurun secara signifikan dan berdampak pada pemenuhan kebutuhan nutrisi, pendekatan farmakologis dapat dipertimbangkan berupa pemberian obat atau suplemen penambah nafsu makan. Pendekatan ini umumnya dilakukan setelah evaluasi medis untuk memastikan penyebab penurunan nafsu makan serta mempertimbangkan risiko dan manfaatnya bagi anak (Agustin et al., 2021).

2. Pendekatan Nonfarmakologis

   Pendekatan nonfarmakologis dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Beberapa bentuk stimulasi nonfarmakologis yang dikenal dalam pelayanan kebidanan antara lain sebagai berikut.

   a. Pijat Balita (*Baby Massage*)

      Merupakan bentuk terapi sentuh yang memberikan stimulasi fisik dan emosional pada anak (Lita & Susanti, 2024). Sentuhan lembut yang dilakukan secara teratur merangsang sistem saraf

parasimpatis yang berperan dalam pencernaan, sehingga pencernaan lebih lancar dan nafsu makan meningkat (Setiawandari, 2019). Beberapa penelitian melaporkan pijat bayi maupun balita secara umum berhubungan dengan peningkatan nafsu makan, kualitas tidur, dan kenaikan berat badan (Fitriani & Nurhidayati, 2019).

b. Akupresur atau Pijat Tui Na

Merupakan teknik memberikan tekanan lembut pada titik-titik tertentu di tubuh yang dipercaya membantu relaksasi dan memperbaiki fungsi fisiologis, termasuk pencernaan (Adela, 2022). Pijat Tui Na banyak dikaji dalam literatur sebagai salah satu bentuk stimulasi titik tubuh yang berpengaruh terhadap peningkatan nafsu makan dan berat badan balita (Astuti et al., 2024; Noorhasanah et al., 2024; Wulan et al., 2025), serta disimpulkan secara konsisten meningkatkan nafsu makan anak dalam telaah literatur (Hidayat et al., 2021). Pijat Tui Na dan pijat balita menggunakan citronella oil sama-sama berbasis stimulasi sentuhan pada tubuh, namun berbeda pada titik dan teknik pemijatan serta media yang digunakan.

c. Aromaterapi (Minyak Atsiri)

Penggunaan aroma dari minyak atsiri seperti sereh wangi saat sesi pijat atau sesi makan membantu menciptakan suasana

nyaman dan tenang. Aroma yang menyenangkan menurunkan ketegangan dan memperbaiki mood anak sehingga balita lebih kooperatif dan tidak menolak makanan (Sulaswatty & Adilina, 2019).

Penelitian ini menggabungkan dua pendekatan nonfarmakologis di atas, yaitu stimulasi sentuh melalui pijat balita dan stimulasi penciuman melalui aromaterapi, dengan menggunakan citronella oil sebagai media pijat sekaligus sumber aroma.

2.3 *Citronella Oil* (Sereh Wangi)

2.3.1 Pengertian *Citronella Oil*

Citronella oil (sereh wangi) merupakan salah satu jenis minyak esensial yang berasal dari tanaman sereh dan memiliki aroma khas yang kuat, sehingga termasuk dalam kelompok minyak aromatik yang digunakan dalam aromaterapi. Dalam konteks asuhan kebidanan, citronella oil diposisikan sebagai media aroma yang memberikan rangsangan penciuman sesuai prinsip terapi komplementer, yaitu pemanfaatan minyak esensial untuk mendukung kenyamanan dan keseimbangan respons tubuh (Sulaswatty & Adilina, 2019).



Gambar 2.1 Citronella Oil

2.3.2 Kandungan Kimia

Minyak citronella diperoleh dari hasil penyulingan daun dan batang tanaman sereh wangi (Cymbopogon nardus). Kandungan kimianya berasal dari metabolit sekunder tanaman yang berfungsi sebagai pelindung alami tanaman sekaligus pemberi aroma khas, sehingga banyak dimanfaatkan dalam bidang kesehatan, kosmetik, dan aromaterapi (Sulaswatty & Adilina, 2019).

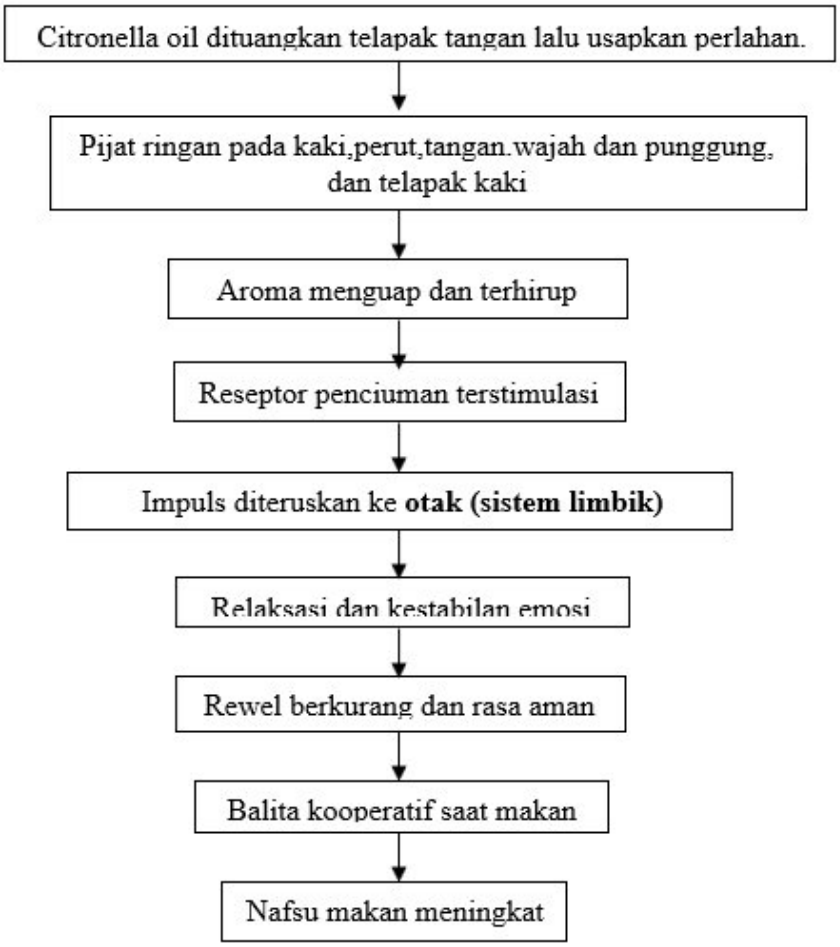
Komponen utamanya adalah sitronelal, senyawa aldehid alami beraroma lemon kuat yang paling dominan menentukan kualitas minyak sereh wangi dan berperan besar dalam efek aroma menyegarkan (Federal, 2020). Selain itu terdapat geraniol, senyawa alkohol alami beraroma manis dan lembut yang memperhalus aroma minyak sereh wangi, serta sejumlah kecil ester dan senyawa terpen lain yang turut menyumbang karakter aroma dan sifat fisik minyak (Sani et al., 2023).

2.3.3 Manfaat Citronella Oil bagi Nafsu Makan Balita

1) Aroma sereh wangi membantu menciptakan rasa tenang dan nyaman; balita usia 1–3 tahun sering menolak makan ketika suasana hati sedang tidak baik, sehingga lingkungan yang tenang membuat anak lebih siap menerima makanan (Sulaswatty & Adilina, 2019).
2) Memperbaiki suasana hati sehingga mendukung minat makan. Aroma minyak atsiri membantu memperbaiki suasana hati; anak dengan

suasana hati baik cenderung lebih kooperatif dan tertarik untuk makan (Sani et al., 2023).

3) Menciptakan lingkungan makan yang nyaman. Aroma sereh wangi sebagai pengharum ruangan alami membuat suasana makan terasa lebih nyaman dan tidak membosankan, sehingga anak lebih fokus dan tidak mudah menolak makanan (Sani et al., 2023).
4) Mengurangi rasa tidak nyaman pada anak. Aroma segar membantu mengurangi kegelisahan; anak yang rewel biasanya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga kondisi yang lebih nyaman memudahkan anak diajak makan tanpa paksaan (Agustin et al., 2021).
5) Membuat proses makan menjadi lebih santai. Suasana makan yang tidak terburu-buru dan bebas tekanan membantu balita meningkatkan keinginan makan secara perlahan (Carolin et al., 2023).



Gambar 2. 2 Mekanisme Kerja Citronella Oil untuk Meningkatkan Nafsu Makan

2.3.4 Keamanan dan Syarat Pemberian Citronella Oil pada Balita

Pijat balita menggunakan citronella oil sebaiknya dilakukan ketika anak dalam kondisi sehat, tidak demam, tidak sedang rewel, serta tidak dalam keadaan terlalu lapar atau terlalu kenyang (Kaban, 2023). Minyak harus selalu dicampur dengan minyak pembawa dan digunakan dalam jumlah sangat sedikit karena tidak boleh dioleskan dalam bentuk murni pada kulit balita yang masih sensitif, dan perlu dilakukan uji tempel sederhana sebelum pijat untuk memastikan tidak ada reaksi alergi

(Sembiring et al., 2023). Teknik pijat dilakukan dengan gerakan lembut, ritmis, dan tidak menekan terlalu kuat terutama pada area perut (Mardliyana & Puspita, 2022), dengan durasi singkat sekitar 10–15 menit karena hanya mencakup area kaki, perut, punggung, dan wajah (Kaban, 2023).

Secara ringkas, syarat minimal pemberian citronella oil dalam setting klinis meliputi penggunaan minyak yang aman dan sesuai untuk kulit balita, dilakukannya uji sensitivitas (patch test), dihindarkannya penggunaan pada kulit yang luka atau iritasi, diperhatikannya usia dan kondisi balita, serta pengawasan respons anak dengan penghentian pijat apabila muncul tanda negatif (Indriyani & Livana, 2025).

2.4 Konsep Pijat Balita

2.4.1 Pengertian Pijat Balita

Pijat balita merupakan rangkaian gerakan usapan yang dilakukan secara perlahan dan lembut pada seluruh tubuh anak, dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, hingga punggung. Pijat termasuk salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang penting dalam tumbuh kembang anak karena indra peraba merupakan salah satu indra yang paling awal berkembang, sehingga sentuhan melalui pijat memberikan rasa nyaman serta membantu mengurangi ketegangan dan kegelisahan pada balita (Indriyani & Livana, 2025).

Meskipun dilakukan secara sederhana dan rutin (misalnya satu kali sehari), pijat balita memberikan efek relaksasi karena sentuhan lembut merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu menurunkan ketegangan otot dan stres, sehingga tubuh balita menjadi lebih rileks, mendukung kualitas tidur, sekaligus memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak (McClure, 2022).

2.4.2 Manfaat Pijat Balita

1. Memberikan sentuhan yang menenangkan serta mengingatkan balita akan rasa nyaman.
2. Membuat anak lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, makan lebih baik, dan pencernaan lebih lancar.
3. Mempererat kelekatan (bonding) antara anak dan orang tua.
4. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit anak terlihat lebih sehat.
5. Mengurangi risiko kolik, sembelit, dan diare.
6. Memperkuat otot-otot dan koordinasi tubuh anak.
7. Memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga anak lebih tahan terhadap infeksi.
8. Membantu anak tumbuh lebih riang, jarang rewel, dan lebih jarang mengalami tantrum (Mardliyana & Puspita, 2022).

2.4.3 Waktu dan Syarat Pelaksanaan Pijat Balita

Pijat balita dengan campuran citronella oil paling baik dilakukan saat anak tenang, yaitu 30–60 menit setelah makan atau menjelang waktu makan berikutnya, dengan durasi 10–15 menit karena hanya beberapa bagian tubuh yang dipijat. Pemilihan waktu yang tepat, disertai teknik pijat yang lembut dan penggunaan minyak yang aman, membuat anak merasa lebih nyaman dan tenang sehingga secara tidak langsung dapat mendukung peningkatan nafsu makan (Kaban, 2023).

Pijat balita dapat dilakukan apabila anak dalam kondisi sehat dan nyaman secara fisik, berada pada usia dan tahap perkembangan yang sesuai, tidak memiliki kondisi medis yang kontraindikatif seperti luka, infeksi, atau demam, serta menunjukkan respons nyaman tanpa paksaan atau tangisan berlebihan selama proses pemijatan (Roesli, 2024).

2.4.4 Patofisiologi/Mekanisme Kerja Pijat Balita terhadap Nafsu Makan

Pijat balita bekerja melalui stimulasi mekanik pada kulit yang kaya reseptor sensorik. Rangsangan sentuhan diteruskan melalui saraf perifer ke sistem saraf pusat, khususnya hipotalamus, sehingga memicu respons neuroendokrin berupa peningkatan pelepasan hormon oksitosin dan serotonin yang memberikan rasa tenang, nyaman, serta memperbaiki suasana hati balita. Pada saat yang sama, pijat menurunkan kadar hormon stres kortisol sehingga balita menjadi lebih rileks dan tidak mudah rewel (Lisbet S et al., 2022).

Penjelasan tersebut juga didukung oleh *literature review* yang dilakukan oleh Hidayat et al. (2021), yang menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian yang ditelaah menunjukkan adanya pengaruh positif pijat terhadap peningkatan nafsu makan anak. Hasil kajian tersebut memperkuat bahwa stimulasi pijat mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta memperbaiki fungsi pencernaan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan nafsu makan pada anak.

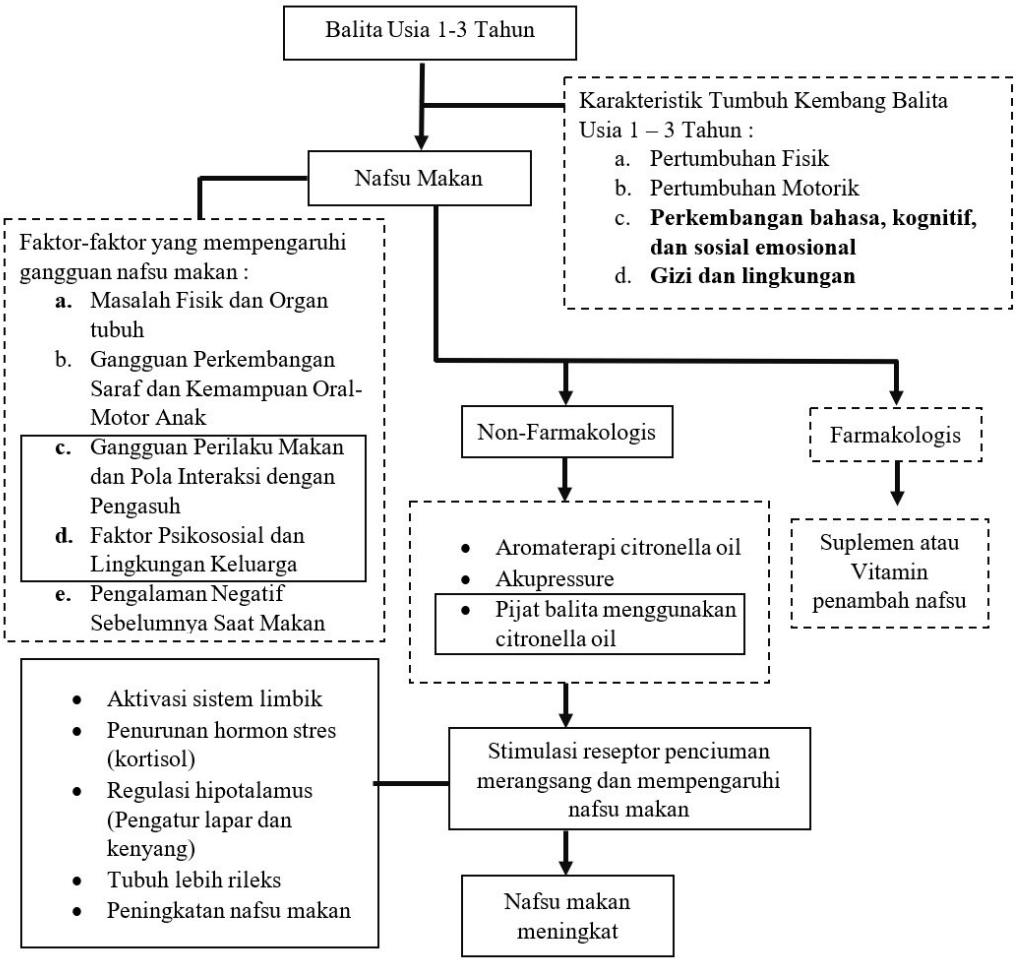
Temuan tersebut didukung oleh penelitian Lita & Susanti (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi secara teratur berhubungan dengan peningkatan nafsu makan. Hasil penelitian tersebut menguatkan teori bahwa stimulasi pijat dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis melalui aktivasi saraf vagus sehingga memperbaiki fungsi pencernaan dan meningkatkan nafsu makan pada anak.

Selain itu, pijat balita mengaktivasi saraf vagus yang berperan penting dalam sistem saraf parasimpatis. Aktivasi saraf vagus meningkatkan fungsi pencernaan dan metabolisme, memperbaiki penyerapan nutrisi, serta meningkatkan nafsu makan, sehingga berdampak pada peningkatan berat badan dan pertumbuhan balita. Dari sisi imunologis, pijat balita meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfe sehingga membantu distribusi sel-sel imun dan meningkatkan daya tahan tubuh (Lisbet S et al., 2022).

Mekanisme neuroendokrin dan aktivasi saraf vagus inilah yang secara teoritis mendasari temuan pada hasil penelitian (Bab IV), yaitu terjadinya

peningkatan proporsi balita dengan nafsu makan kategori baik dari 29,4% sebelum intervensi menjadi 100% setelah diberikan pijat balita menggunakan citronella oil, dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan pengaruh signifikan (p-value < 0,001). Efek relaksasi melalui penurunan kortisol serta peningkatan oksitosin dan serotonin menjelaskan mengapa hampir seluruh responden (33 dari 34 balita) mengalami peningkatan skor nafsu makan setelah intervensi.

2.5 Kerangka Konseptual



Keterangan:

Diteliti :

Tidak diteliti :

Berhubungan :

Gambar 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual di atas menggambarkan bahwa pijat balita menggunakan citronella oil sebagai variabel bebas bekerja melalui

mekanisme sensorik (stimulasi taktil dan penciuman) yang memengaruhi respons neuroendokrin (peningkatan oksitosin, serotonin, dan aktivasi saraf vagus, serta penurunan kortisol), sehingga berdampak pada perbaikan perilaku makan yang diukur melalui empat indikator nafsu makan, yaitu ketertarikan terhadap makanan, frekuensi dan kepatuhan jadwal makan, asupan sesuai porsi perkembangan, serta stimulasi dan keterampilan makan sebagai variabel terikat. Variabel karakteristik balita seperti usia dan jenis kelamin turut disajikan sebagai data penunjang (data umum) untuk memperkaya interpretasi hasil, namun tidak dianalisis pengaruhnya secara statistik dalam penelitian ini.

2.6 Hipotesis Penelitian

H_0 : Tidak ada pengaruh signifikan pemberian pijat balita menggunakan citronella oil terhadap nafsu makan pada balita usia 1-3 tahun

H_1 : Terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat balita menggunakan citronella oil terhadap nafsu makan pada balita usia 1-3 tahun.

Rumusan hipotesis ini didasarkan pada variabel bebas (pijat balita menggunakan citronella oil) dan variabel terikat (nafsu makan balita usia 1–3 tahun), dengan asumsi bahwa intervensi pijat balita dapat memengaruhi respons fisiologis dan perilaku makan anak melalui mekanisme sensorik

dan relaksasi sebagaimana diuraikan pada sub-bab patofisiologi pijat balita, yang selanjutnya diuji secara empiris dan hasilnya disajikan pada Bab IV.