

Penerapan Pijat Tui Na Menggunakan *Citronella Oil* Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita

Juni Sofiana¹✉, Siti Nurfay Waluyo², Eka Novyriana³, Wulan Rahmadhani⁴

¹ Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

✉ junisofiana@unimugo.ac.id

Abstract

WHO data in 2020, as many as 149.2 million children under the age of 5 years were too short for their age (stunting), 45.4 million children were too thin for their height (wasting) and 38.9 million children too heavy for his height (overweight). To overcome this problem, pharmacological and non-pharmacological treatment can be carried out. One of the non-pharmacological treatments is tui na massage using citronella oil. This massage will later help increase the toddler's appetite, so that it can improve the child's weight and height problems. The purpose to Implementing the application of tui na massage using citronella oil to increase toddlers' appetite. This study used methods descriptive research methods with a cased study design and it taken 5 respondents. Data obtained from observation, documentation, and library memories. Results: Before the application of 5 respondents (100%) were included in the category of poor appetite, then the application of tui na massage using citronella oil was carried out, 5 respondents (100%) were included in the category of good appetite, meaning that there was an increase in appetite in toddlers. Conclusion: The use of tui na massage using lemongrass oil can help increase toddlers' appetite.. [Century 10 pt, italic]

Keywords: *Tui Na Massage; Appetite; Toddlers [Century 10 pt, italic]*

Penerapan Pijat Tui Na Menggunakan *Citronella Oil* Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita

Data WHO tahun 2020, 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami terlalu pendek untuk usianya (stunting), 45,4 juta terlalu kurus untuk tinggi badannya (wasting) dan 38,9 juta terlalu berat untuk tinggi badannya (overweight). Untuk menangani permasalahan tersebut dilakukan penanganan non-farmakologis, salah satunya yaitu pijat tui na menggunakan *citronella oil* yang nantinya akan membantu meningkatkan nafsu makan balita, sehingga dapat memperbaiki permasalahan berat badan dan tinggi badan anak. Tujuan penelitian ini adalah melakukan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* untuk meningkatkan nafsu makan balita. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain studi kasus yang mengambil 5 responden. Data diperoleh dari observasi, dokumentasi. Hasil penelitian yaitu sebelum dilakukan penerapan sebanyak 5 responden (100%) masuk dalam kategori nafsu makan kurang, kemudian setelah dilakukan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* 5 responden (100%) masuk dalam kategori nafsu makan baik, artinya terdapat peningkatan nafsu makan pada balita. Kesimpulan penerapan ini adalah pijat tui na menggunakan *citronella oil* dapat membantu meningkatkan nafsu makan balita. [Century 10 pt]

Kata kunci: *Pijat Tui Na; nafsu makan; balita [Century 10 pt]*

1. Pendahuluan

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, sekitar 52 juta anak berumur di bawah 5 tahun atau sekitar 7.7% secara global menghadapi peristiwa gizi kurang, persentase peristiwa gizi kurang pada anak umur balita tertinggi ada di Asia Selatan 15.4%, di Oceania 9.4%, di Asia Tenggara 8.9%, di Afrika Barat 8.5%, dan persentase kejadian gizi kurang pada anak umur balita terendah terdapat di Amerika Utara 0.5% (Melsi et al., 2022). Sedangkan, data WHO pada tahun 2020, 149.2 juta anak di bawah usia 5 tahun terlalu pendek untuk usianya (*stunting*), 45.4 juta terlalu kurus untuk tinggi badannya (*wasting*) dan 38.9 juta terlalu berat untuk tinggi badannya (*overweight*).

Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2019 persentase anak-anak umur balita yang termasuk dalam kategori gizi buruk 3.9% serta persentase gizi kurang 13.8% (Wulaningsih, 2022). Tahun 2021 proporsi berat badan sangat kurang pada anak umur balita di Provinsi Jawa Tengah sebesar 1.2% dan proporsi berat badan kurangnya 7.6%, hal ini menyebabkan Provinsi Jawa Tengah urutan ke-17 dari 34 provinsi (Kemenkes RI, 2022). Ada dua faktor penyebab berat badan kurang (*underweight*) pada balita yaitu langsung dan tidak langsung (Teguh Akbar Budiana & Sekolah, 2021). Faktor langsung *underweight* yaitu konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak serta penyakit infeksi yang dapat diderita anak beberapa kali (Teguh Akbar Budiana & Sekolah, 2021).

Infeksi pada balita juga dapat berhubungan dengan gangguan gizi melalui beberapa cara, yakni mempengaruhi nafsu makan, menyebabkan hilangnya zat gizi dikarenakan muntah/diare, serta mempengaruhi metabolisme makanan (Carolin et al., 2020). Sedangkan penyebab tidak langsung *underweight* sangat bervariasi, antarlain pendidikan orang tua, kebersihan lingkungan, wilayah, ketersediaan pangan, jumlah anggota keluarga, ekonomi keluarga, gaya pengasuhan keluarga, dan kepemilikan asuransi kesehatan (Teguh Akbar Budiana & Sekolah, 2021).

Kondisi kekurangan gizi maupun gizi buruk tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia selanjutnya (N. R. Putri, 2022). Apabila tidak diatasi kondisi ini dapat mengakibatkan balita sakit atau diare, berat badan kurang, lemas, sistem kekebalan tubuh melemah secara kronis, dan berujung pada kematian anak (Renyonet & Nai, 2019). Gangguan nafsu makan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan menurunnya asupan kalori yang dibutuhkan sehingga bisa mempengaruhi tumbuh kembang anak. Akibat dari sulit makan awalnya mempengaruhi berat badan (tetap ataupun turun) kemudian akan berpengaruh terhadap tinggi badan serta status gizinya (Carolin et al., 2020).

Pijat Tui Na merupakan salah satu kemajuan teknologi acupressure yang membantu mengatasi masalah nafsu makan. Kelebihan pijat ini, selain untuk mengatasi kesulitan makan pada anak balita, juga dapat memperlambat ikatan antara anak dan orang tua. Komunikasi orang tua melalui Pijat Tui Na dapat membentuk ikatan khusus yang kuat bagi anak balita, sentuhan dan tekanan positif yang diberikan dengan lembut ini dapat mencegah masalah psikologi anak sehingga anak akan mudah untuk makan (N.R. Putri, 2022). Pijat Tui Na merupakan pilihan non-farmakologis yang dapat membuat nafsu makan anak usia balita meningkat sehingga nutrisinya bisa dipenuhi (Noflida putri et al., 2020). Berdasarkan beberapa penelitian, sumber daun serai wangi (*Citronella Oil*) dapat dijadikan sebagai perangsang nafsu makan, dikarenakan konsentrasi *geraniol* dan *sitronellal* paling tinggi dapat meningkatkan nafsu makan (Agustinet al., 2021). Persentase kandungan *geraniol* yang ada dalam *Citronella Oil* sebesar 80-97%, sedangkan persentase kandungan *sitronellal* didalam *Citronella Oil* sebesar 30-45% (Agustin et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat Tui Na terhadap peningkatan nafsu makan pada balita.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain studi kasus, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Pijat Tui Na menggunakan *citronella oil* untuk meningkatkan nafsu makan balita. Responden penelitian ini adalah 5 ibu yang balita. Pijat dilakukan selama 7 hari, evaluasi/observasi nafsu makan dilakukan 2 kali (sebelum dilakukan pijat dan setelah 7 hari dilakukan pijat). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sop pijat dan lembar observasi.

3. Hasil dan Pembahasan

4.1 Karakteristik Responden Balita Meliputi Umur, Jenis Kelamin, dan Kebiasaan Jajan

Tabel 1. Karakteristik Responden Balita

No	Kategori	Jumlah	Persentase %
1	Usia Anak		
	1 - <3 tahun	3	60%
	3 - <5 tahun	2	40%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	2	40%
	Perempuan	3	60%
3	Kebiasaan Jajan		
	Ya	5	100%
	Tidak	0	0%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 5 responden, anak usia 1 - <3 tahun yaitu 3 anak (60%), jenis kelamin perempuan sebanyak 3 anak (60%), dan anak yang memiliki kebiasaan jajan diperoleh hasil sebanyak 5 anak (100%).

4.2 Karakteristik Responden Pengasuh Meliputi Pendidikan dan Pekerjaan

Tabel 2. Karakteristik Responden Pengasuh

No	Kategori	Jumlah	Persentase %
1	Pendidikan Terakhir Ibu		
	SD/Sederajat	0	0%
	SLTP/Sederajat	2	40%
	SLTA/Sederajat	3	60%
2	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	3	60%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa 5 responden pengasuh, ibu yang pendidikan terakhirnya SLTA/Sederajat sebanyak 3 orang (60%) dan ibu yang tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga sebanyak 3 orang (60%).

4.3 Nafsu Makan Balita Sebelum Diterapkan Pijat Tui Na Menggunakan *Citronella Oil* Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita di PMB Diana Yulita A., S.Tr.Keb Desa Sawangan, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen

Tabel 3. Nafsu Makan Balita Sebelum Diterapkan Pijat

<i>Pre-test</i>			
No	Hasil total	Nilai	Kategori

Responden	skor	Median	
01	2,6	3	Kurang
02	2,8	3	Kurang
03	2,6	3	Kurang
04	2,6	3	Kurang
05	2,6	3	Kurang

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil *pre-test* nafsu makan balita sebelum diberikan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* didapatkan kategori kurang yaitu 5 responden.

Tabel 4. Persentase Nafsu Makan Sebelum Diberikan Penerapan Pijat

Kategori	Jumlah	
	Responden	%
Baik	0	0%
Kurang	5	100%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebelum diterapkan pijat tui na menggunakan *citronella oil* didapatkan kategori nafsu makan kurang sebanyak 5 responden (100%).

4.4 Nafsu Makan Balita Sesudah Diterapkan Pijat Tui Na Menggunakan *Citronella Oil* Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita

Tabel 5. Nafsu Makan Balita Sesudah Diterapkan Pijat

<i>Post-test</i>			
No Responden	Hasil total skor	Nilai Median	Kategori
01	1,8	1,5	Baik
02	2,5	2	Baik
03	2,5	1	Baik
04	2,5	1	Baik
05	2,5	2	Baik

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa *post-test* nafsu makan balita sesudah diberikan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* didapatkan kategori baik yaitu 5 responden.

Tabel 6. Persentase Nafsu Makan Sesudah Diberikan Penerapan Pijat

Kategori	Jumlah	
	Responden	%
Baik	5	100%
Kurang	0	0%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa sebelum diterapkan pijat tui na menggunakan *citronella oil* didapatkan kategori nafsu makan baik sebanyak 5 responden (100%).

PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden Balita Meliputi Umur, Jenis Kelamin, dan Kebiasaan Jajan

Berdasarkan penelitian Carolin et al., (2022) kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usia 1-3 tahun yang disebut juga usia jag food, dimana anak hanya makan makanan yang disukainya atau bahkan mengalami kesulitan makan. Sedangkan, menurut penelitian Agustin et al., (2021) anak prasekolah (usia 3 - <5 tahun) adalah konsumen aktif,

mereka dapat memilih makanan mereka sukai. Saat ini berat badan anak cenderung menurun, hal tersebut dikarenakan aktivitas anak yang mulai banyak serta pemilihan dan penolakan makanan dari orang tua.

Karakteristik responden balita pada Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa menurut jenis kelamin, frekuensi laki-laki dan perempuan hanya berselisih satu yaitu jenis kelamin perempuan berjumlah 3 responden (60%), sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 2 responden (40%).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Aizah (2013) yang menyatakan bahwa kesulitan makan pada anak mayoritas dialami oleh laki-laki daripada perempuan. Hasil penelitian Aizah (2013) menunjukkan jenis kelamin laki-laki memang lebih banyak daripada perempuan. Hal ini dikarenakan anak laki-laki lebih aktif daripada perempuan, sehingga lebih banyak laki-laki yang mengalami kesulitan makan.

Hasil Penelitian Aizah (2013) yang menyimpulkan bahwa gangguan nafsu makan banyak disebabkan oleh faktor eksternal berupa anak senang mengonsumsi makanan ringan dengan persentase 75%. Hal ini didukung oleh pengamatan peneliti di tempat penelitian yang ditemukan bahwa anak yang senang mengonsumsi makanan ringan seperti chiki, coklat, permen, dll akan merasa kenyang ketika waktunya makan.

4.2 Karakteristik Responden Pengasuh Meliputi Pendidikan dan Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh R. M. Putri et al., (2017) pendidikan orang tua memberikan pengaruh secara tidak langsung dalam status gizi balita. Balita yang memiliki orang tua berpendidikan lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang baik, karena pengetahuan yang dimiliki orang tua, motivasi dan berdampak pada penyediaan makanan yang baik. Pengetahuan dalam menyediakan dan menyajikan makanan yang lebih bervariasi sehingga tidak membuat anak bosan dan mau untuk mencoba jenis makanan yang lain.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh R. M. Putri et al., (2017) orang tua yang bekerja di luar rumah cenderung memiliki waktu yang sedikit untuk berinteraksi dengan anaknya daripada ibu yang tidak bekerja. Sehingga waktu untuk mendampingi sang anak menjadi sedikit, hal ini dapat memberi dampak pada perkembangan mental dan kepribadian anak

4.3 Nafsu Makan Balita Sebelum Diterapkan Pijat Tui Na Menggunakan *Citronella Oil*

Pijat Tui Na adalah teknik pijat tradisional China yang dilakukan dengan teknik pijat geser (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), menepuk (*Tapotement* atau *Da*), menggosok, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik-titik tertentu yang nantinya dapat mempengaruhi aliran energi tubuh (Munjidah, 2018). Pijat Tui Na juga dapat mengatasi gangguan makan pada anak usia dini dengan cara memperlancar aliran darah kelimpa dan memperlancar pencernaan. Teknik pijat ini merupakan modifikasi dari akupuntur dan relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan akupuntur (Munjidah, 2018). Nafsu makan balita sebelum dilakukan penerapan pijat adalah 100% masuk dalam kategori nafsu makan kurang.

4.4 nafsu makan balita sesudah penerapan pijat tuina

Sebelum diberikan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* untuk meningkatkan nafsu makan balita, responden diukur menggunakan kuesioner yang berisi 18 pertanyaan dengan jawaban tidak pernah, jarang, kadang, sering, dan selalu. Hasil yang didapatkan adalah 5 responden (100%) mengalami nafsu makan kurang.

Berdasarkan data yang ada diketahui bahwa nafsu makan responden balita sebelum dan sesudah diberikan penerapan pijat tui na menggunakan *citronella oil* mengalami peningkatan yang sebelumnya 5 responden masuk dalam kategori kurang menjadi kategori

baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat tui na menggunakan citronella oil yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dapat berpengaruh dalam memperbaiki nafsu makan balita.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulaningsih (2022) yang berjudul Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut meliputi 8 gerakan kepada 16 responden, dengan hasil 16 balita mengalami peningkatan nafsu makan sesudah dilakukan pijat. Penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian pijat Tui Na membantu memperlancar peredaran darah dan dapat memaksimalkan fungsi organ, salah satu organ yang bisa dimaksimalkan adalah organ pencernaan, dimana dengan pemijatan motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan.

Menurut penelitian Agustin et al., pada tahun 2021 yang berjudul Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya, penelitian ini dilakukan kepada 20 responden balita dengan hasil balita yang mengalami tidak nafsu makan sebelum dilakukan penerapan sebanyak 20 responden (100%), dan sesudah dilakukan penerapan 20 responden (100%) tersebut mengalami peningkatan nafsu makan

4. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini 1) karakteristik responden balita 60% dan umur 3 -<5 tahun persentasenya berusia <3 th, serta 60% berjenis kelamin perempuan 2) karakteristik responden pengasuh 60% berpendidikan SMA/ sederajat, serta 60% ibu rumah tangga, 3) nafsu makan balita sebelum dilakukan penerapan Pijat yaitu masuk dalam kategori kurang 5 (100%), 4) nafsu makan balita sesudah diterapkan Pijat Tui Na menggunakan *citronella oil* yaitu masuk dalam kategori baik 5 (100%).

Referensi

- [1] Agustin, S., Simanungkalit, H. M., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 59–64 <https://doi.org/10.31964/jsk.v12i1.241>.
- [2] Aizah, S. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Dusun Pagut Desa Blabak Kecamatan Pesantren Kota Kediri
- [3] Alifiani, H. (2015). Pusat Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Tingkat Sarjana Senirupa Dan Desain*, 1, 2.
- [4] Ariana, R. (2016). Metodologi Penelitian
- [5] Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020a). Pertumbuhan dan Perkembangan Balita (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- [6] Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020b). PIJAT BALITA STUNTING. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- [7] Candra, A. (2020). Pemeriksaan Status Gizi. http://eprints.undip.ac.id/80671/1/BUKU_PEMERIKSAAN_STATUS_GIZI_KOMPLIT.pdf
- [8] Carolin, B. T., Kurniati, D., & Suadah, U. (2022). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CITRONELLA OIL TERHADAP NAFSU MAKAN PADA BALITA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- [9] Carolin, B. T., Saputri, A. R., & Silawati, V. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi

Status Gizi Balita (12-59 Bulan) di Puskesmas Sukadiri Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7835–7846.

- [10] Gunawan, R. (2016). Pijat Tui Na Anak Tingkatkan Nafsu Makan dan Penyerapan. Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh Pijat Tui Na terhadap Nafsu Makan pada Balita: Literature Review. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1321–1330.
- [11] Kamila, L. (2022). Perbedaan Nafsu Makan Balita Usia 2 – 3 Tahun Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 29–36. <https://doi.org/10.33867/jaia.v7i1.316>
- [12] Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- [13] Melsi, R., Sudarman, S., & Syamsul, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Status Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 5(1), 23–31
- [14] Noflidaputri, R., Meilinda, V., & Hidayati, Y. (2020). Efektifitas pijat tui na dalam meningkatkan berat badan terhadap balita di wilayah kerja puskesmas lintau buo. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(1), 1–5.
- [15] Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. *JURNAL EDUNursing*, 6(1), 33–38. <http://journal.unipdu.ac.id>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
