

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Balita

2.1.1 Pengertian

Balita merupakan anak yang berusia di bawah lima tahun, yaitu sekitar 1-5 tahun, yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan paling cepat dalam kehidupan manusia. Dalam klasifikasi kesehatan anak yang usia kurang dari satu tahun dikategorikan sebagai bayi (infan), sehingga tidak termasuk dalam kategori balita. Anak dengan usia lebih dari satu hingga tiga tahun disebut “batita”, usia lebih dari tiga sampai empat tahun disebut “balita muda” dan usia lebih dari empat hingga lima tahun disebut “balita tua”. Seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, fungsi organ tubuh juga ikut berkembang, sehingga jenis makanan serta cara pemberiannya perlu disesuaikan dengan kondisi anak (Riska,N., 2023). Balita adalah anak yang berusia lebih dari satu tahu, yang secara umum dikenal sebagai kelompok usia di bawah lima tahun (Judith Brown. 2022).

Istilah balita digunakan sebagai sebutan umum untuk anak usia 1-3 tahun (batita) serta anak usia prasekolah 3-5 tahun. Pada fase batita, anak masih sangat bergantung pada orang tua dalam melakukan aktivitas dasar seperti mandi, buang air, dan makan (Karen J, 2023).

Balita merupakan anak yang berusia kurang dari 5 tahun dengan ciri pertumbuhan yang sangat pesat terutama pada rentang usia 0-1 tahun. Pada periode ini, berat badan dapat meningkat dua kali lipat pada usia sekitar 5 bulan, menjadi tiga kali lipat saat usia 1 tahun dan mencapai empat kali pada usia 2 tahun. Setelah memasuki masa prasekolah, pertumbuhan mulai melambat dengan kenaikan berat badan rata-rata sekitar 2 kg per tahun, hingga akhirnya menjadi lebih stabil (Robert M., 2020).

Masa balita merupakan fase krusial dalam proses tumbuh kembang manusia, karena Perkembangan pada periode ini sangat menentukan tahap selanjutnya. Proses pertumbuhan pada usia ini berlangsung sangat pesat dan tidak dapat terulang kembali, sehingga dikenal sebagai *golden age* atau masa keemasan.

2.1.2 Karakteristik Balita

Karakteristik balita dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu:

1. Anak usia 1-3 tahun
2. Anak usia prasekolah (3-5 tahun)

Anak usia 1-3 tahun termasuk sebagai konsumen pasif, yaitu hanya mengonsumsi makanan yang disiapkan oleh orang tua. Pada masa ini pertumbuhan berlangsung lebih cepat dibandingkan usia prasekolah, sehingga kebutuhan asupan makanan relatif lebih tinggi. Tetapi, karena ukuran lambung kecil, porsi makanan yang dapat dikonsumsi dalam

satu kali makan juga terbatas. Oleh sebab itu, pola makan yang tepat adalah dengan porsi kecil tetapi diberikan lebih sering.

Memasuki usia prasekolah, anak mulai berperan sebagai konsumen aktif karena sudah bisa memilih makan yang disukai. Pada tahap ini, anak juga mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar atau mengikuti kegiatan playgroup. Mereka memasuki fase suka menolak atau memilih-milih makanan. Pada periode ini, berat badan anak dapat mengalami penurunan akibat meningkatnya aktivitas serta kebiasaan memilih dan menolak makanan. (American Academy, 2022).

2.2 Konsep Dasar Gizi balita

2.2.1 Kebutuhan zat gizi bagi balita

Balita memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda dibandingkan orang dewasa. Pada masa ini, kebutuhan lemak cenderung lebih tinggi, sedangkan kebutuhan serat relatif lebih rendah. Oleh karena itu, penting untuk memenuhi pola makan seimbang yang sesuai dengan kebutuhan balita yaitu:

a. Gula dan garam

Konsumsi garam untuk balita sebaiknya tidak melebihi $\frac{1}{6}$ dari batas maksimal konsumsi orang dewasa per hari, atau kurang dari 1 gram. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan makanan yang diberikan kepada balita perlu disesuaikan, karena makanan yang biasa dikonsumsi orang dewasa belum tentu sesuai dengan kebutuhan mereka.

b. Porsi makan

Porsi makan anak tidak sama dengan orang dewasa. anak memerlukan asupan sebagai sumber energi yang mengandung gizi lengkap, namun dengan jumlah yang sedikit tetapi diberikan dengan frekuensi yang lebih sering.

c. Kebutuhan energi dan nutrisi

Anak perlu mengonsumsi bermacam-macam sumber energi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat setiap hari. Oleh karena itu, penting untuk mengatur pola makan agar seluruh kebutuhan gizi tersebut terpenuhi dalam menu harian.

d. Susu pertumbuhan

Susu merupakan salah satu sumber kalsium, yang penting bagi balita. Setidaknya, balita membutuhkan sekitar 350 ml (12 oz) per hari. Susu pertumbuhan adalah jenis susu dengan kandungan nutrisi lengkap yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak usia di atas 12 bulan. (Natalie D. 2023).

2.2.2 Pengaruh status gizi pada balita

Status gizi pada balita harus mendapat perhatian khusus dari orang tua, sebab kekurangan gizi pada periode ini dapat menimbulkan dampak permanen yang tidak dapat diperbaiki. Ukuran tubuh yang pendek merupakan salah satu indikator kekurangan gizi yang berkepanjangan pada balita. Kekurangan gizi yang berlangsung lama pada balita dapat memberikan dampak serius, terutama terhadap perkembangan otak.

Dampak yang lebih berat akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi otak anak (Judy More.2021). Perkembangan otak berlangsung sangat cepat, pada rentang usia sekitar 30 minggu hingga 18 bulan. Penilaian status gizi balita dapat dilakukan dengan membandingkan usia anak dengan berat badan standar berdasarkan acuan WHO-NCHS. Pada orang dewasa, status gizi umumnya diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) atau BMI. perhitungan IMT dilakukan dengan membagi berat badan dengan dikuadrat tinggi badan.

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB(cm)^2}$$

Nilai IMT dikatakan normal apabila berada pada kisaran 18,5 hingga 25. jika kurang dari 18,5 maka termasuk kategori kurus, sedangkan jika lebih dari 25 tergolong gemuk. Untuk menilai status gizi balita, parameter yang digunakan meliputi berat badan, tinggi badan, serta lingkar kepala. Pengukuran lingkar kepala menjadi salah satu parameter penting untuk menggambarkan perkembangan otak. Anak yang mengalami gizi buruk biasanya menunjukkan ciri-ciri seperti tubuh kurus, rambut tampak kemerahan atau mudah rontok, perut membesar, wajah tampak membulat (moon face) akibat pembengkakan atau wajah keriput (monkey face). Selain itu, anak cenderung kurang aktif, mudah lelah dan responnya rendah. Faktor penyebab kurang gizi pada balita antara lain kondisi ekonomi yang rendah, penyakit seperti diare, kurangnya pengetahuan orang tua akibat pendidikan rendah, serta adanya pantangan makan yang menyebabkan anak tidak mendapatkan

asupan gizi yang cukup. Kondisi kekurangan gizi ini dapat berdampak pada perkembangan fisik maupun mental anak. (Nur Riska, Rusilanti dkk. 2023).

2.3 Konsep Dasar Nafsu Makan Balita

2.3.1 Pengertian Nafsu Makan

Nafsu makan dapat diartikan sebagai dorongan atau keinginan untuk makan makanan. Tidak mau makan atau susah makan pada balita ini disebabkan karena nafsu makannya sedang menurun. Keadaan ini dalam istilah medis disebut dengan anoreksia. Pada masa balita tanggung jawab makan ada pada orang tua. Anak yang makannya susah atau porsi makannya sedikit memang sering kali menjadi masalah bagi orang tuanya. selama masa pertumbuhan dan perkembangan, anak memerlukan asupan gizi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh sebab itu, anak yang enggan makan atau hanya memilih jenis makanan tertentu beresiko mengalami kekurangan satu atau lebih gizi penting, sehingga proses pertumbuhan dan perkembangannya dapat terhambat (Nur Riska, 2023).

Penurunan atau bahkan hilangnya nafsu makan bukanlah suatu penyakit, melainkan merupakan gejala klinis dari kondisi atau gangguan tertentu. Banyak hal yang menyebabkan antara lain faktor psikologis, faktor fisik, dan pola makan. Selain itu gangguan pada sistem pencernaan juga dapat menjadi penyebabnya. Beberapa tanda yang menunjukkan adanya gangguan tersebut anatara lain perut terasa

kembung, sering bersendawa, sering buang angin, muntah atau menunjukkan tanda ingin muntah saat diberi makanan.

Kurang nafsu makan bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Bila dibiarkan saja dan berlangsung lama maka berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serta gangguan tumbuh kembang lainnya.

2.3.2 Faktor penyebab balita kurang nafsu makan

a. Faktor psikologis

Penurunan selera makan pada anak bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Bayi dapat mengalami frustrasi yang ditunjukkan dengan sering menangis, kemungkinan karena ASI yang diberikan belum mampu memenuhi rasa lapar dan hausnya secara optimal.
- 2) Anak dapat merasa tertekan apabila dipaksa menghabiskan makanan dalam jumlah tertentu yang tidak sesuai dengan kapasitas lambungnya.
- 3) Kurangnya variasi dalam menu makanan dapat menyebabkan anak merasa bosan sehingga minat makannya menurun.
- 4) Anak yang terbiasa makan sendiri tanpa didampingi atau tanpa suasana makan bersama keluarga cenderung memiliki nafsu makan yang lebih rendah.

- 5) Susu formula yang diberikan mungkin tidak disukai anak, baik karena aroma maupaun rasanya yang kurang menarik.
- 6) pemberian susu formula dalam jumlah banyak membuat anak merasa kenyang terlebih dahulu, sehingga tidak mau mengonsumsi makanan lainnya.
- 7) Kebiasaan melewatkan waktu makan (sering menunda makan)
- 8) Terlalu banyak mengonsumsi minuman tinggi gula yang berlebih.

b. Faktor fisik

Penurunan nafsu makan umumnya terjadi karena anak mengalami kondisi kesehatan tertentu, seperti diare, gangguan pencernaan, sariawan, batuk pilek, luka di area mulut atau bibir, demam, dan lain-lain. Setelah anak pulih dari sakit, nafsu makannya biasanya akan kembali normal. Gejala yang menandakan adanya gangguan tersebut meliputi perut kembung, sering cegukan, sering buang angin, atau rasa ingin muntah saat diberi makan.

c. Pola makan

Jika pemberian makanan tidak diatur dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan anak, hal tersebut dapat menurunkan nafsu makannya.

Ini dapat terjadi apabila:

- 1) Pemberian makanan pengganti ASI yang terlalu dini dapat mengurangi minat anak untuk menyusu. sebaliknya, jika

pemberian makanan pendamping terlambat, bayi bisa mengalami kesulitan menerima, bahkan menolak makanan tersebut.

- 2) Jenis serta tekstur asupan nutrisi yang diberikan tidak sesuai dengan usia dan perkembangan anak.
- 3) Jadwal pemberian makan dan minum yang kerap terlambat membuat bayi sering berada dalam kondisi lapar atau haus.
- 4) Kemungkinan makanan yang diberikan baik dari segi jenis maupun bentuknya kurang menarik bagi anak (Rahayu Widaryanti, 2020).

2.3.3 Faktor penyebab lain yang mengakibatkan kurangnya nafsu makan balita

- a. Adanya kejadian yang membuat anak takut pada waktu makan, misalnya pengalaman tersedak atau tercekik lantaran makan dengan terburu-buru
- b. Menu yang membosankan atau kurang variatif membuat anak jadi kehilangan selera makan sehingga nafsu makan pun berkurang
- c. Hilangnya nafsu makan atau anoreksia

Gangguan ini memang lazim pada anak remaja atau dewasa, tapi bisa juga terjadi pada bayi atau anak-anak. Penyebabnya adalah faktor psikologis, misalnya berpisah atau kehilangan seseorang yang selama ini dekat dengannya. Selain itu, penyakit kronis, atau

gangguan metabolisme pun bisa menyebabkan hilangnya nafsu makan.

d. Hiperaktif

Anak hiperaktif mempunyai kecenderungan untuk melupakan jam makan atau jika makan, porsiya terlalu sedikit. Bila dibiarkan terus maka tubuh anak tersebut akan menjadi kurus atau dibawah berat badan normal.

e. Munculnya gangguan proses makan di mulut seperti penyakit karies atau gigi berlubang membuat saat makan atau mengunyah makanan jadi terasa sakit, dan nafsu makan pun turun dengan sendirinya.

f. Suasana makan yang kurang nyaman atau menyenangkan.

2.3.4 Gejala balita kurang nafsu makan

Gejala yang tampak dari gangguan kurangnya nafsu makan pada anak atau balita dalam bentuk yang ringan seperti:

- a. Susu dalam botol sering tidak habis diminum.
- b. Durasi menyusu ASI menjadi lebih singkat, misalnya dari 20 menit menjadi sekitar 10 menit.
- c. Makan yang dikonsumsi sering tidak habis atau hanya sedikit, bahkan terkadang anak memuntahkan atau memainkan makanan di dalam mulut.
- d. Anak membutuhkan waktu lama saat makan dan cenderung bermain dengan makannnya.

- e. Pada kondisi yang lebih serius, anak dapat menolak makan dan minum dengan menutup mulutnya.

2.3.5 Cara mengatasi kurangnya nafsu makan pada balita

- a. Jika anak sulit makan karena penyakit. Langkah utama yang harus dilakukan orang tua adalah dengan menyembuhkan sakitnya si anak dengan membawanya ke dokter dan orang tua tidak perlu merasa cemas, karena bila sakitnya sembuh maka si anak dengan sendirinya selera makannya akan bangkit kembali
- b. Jika disebabkan oleh faktor psikologis, Langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah:
 - 1) Makanan disajikan dengan cara yang menarik agar dapat meningkatkan selera makan.
 - 2) Jangan memaksa serta memarahi anak untuk menghabiskan makanan yang diberikan, karena kapasitas perut anak tidak seperti orang dewasa.
 - 3) Usakan agar perasaan si anak merasa senang dan gembira.
 - 4) Sebaiknya jadwal makan disesuaikan dengan jadwal makan orang dewasa. Dengan demikian anak mempunyai semangat untuk menghabiskan makanannya.
 - 5) Hindari membicarakan hal-hal negative mengenai jenis makanan tertentu di depan anak, tanamkan pada anak untuk menyukai setiap jenis makanan yang bernilai gizi tinggi.

- 6) Alihkan perhatiannya, bila si anak mulai tidak makan dan jangan memarahinya.
 - 7) Sewaktu anak diberi makan, ajaklah ia jalan-jalan disekitar rumah.
- c. Jika anak sulit makan karena pola dan menu makanan yang disajikan tidak disukai, maka orang tua dapat melakukan beberapa hal sebagai berikut:
- 1) Usahakan jadwal makan serta pemberian makanan saat anak sedang merasa lapar dan haus.
 - 2) Hindari terlalu banyak minum sebelum mulai atau sewaktu makan, terutama minuman manis
 - 3) Obat nafsu makan dapat diberikan pada anak sesuai anjuran dokter, dan hanya apabila anak benar-benar membutuhkannya. Umumnya, obat penambah nafsu makan tersebut berfungsi meningkatkan untuk meningkatkan metabolisme, merangsang sekresi, serta menekan produksi asam lambung. Apabila obat diberikan secara terus-menerus anak akan menjadi kecanduan, sehingga apabila pemberian obat tersebut dihentikan maka anak tidak lagi mempunyai selera makan.

2.3.6 Perawatan

Masalah kekurangan gizi akibat rendahnya nafsu makan perlu diatasi dengan pengaturan pola makan yang sesuai dengan selera anak, serta memilih menu yang bergizi tinggi dan bervariasi agar anak tidak

merasa bosan. Bila memang diperlukan, anak juga bisa diberikan suplemen vitamin. Suplemen vitamin ini diperlukan untuk mencegah kekurangan vitamin ketika nafsu makan anak belum sepenuhnya pulih, sehingga asupan makanan yang masuk ke tubuh belum cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi yang ada termasuk kebutuhan akan vitamin.

Selain itu, orang tua perlu mencari tahu penyebab hilangnya nafsu makan pada anak sehingga bisa mendapatkan penanganan lebih lanjut dan tidak boleh diabaikan. Untuk obat-obatan perangsang nafsu makan hanya boleh diberikan jika memang sangat dibutuhkan dan tidak ditemukan penyebab yang sangat serius dari hilangnya nafsu makan pada anak tersebut (Nur Riska, 2023).

2.3.7 Pengukuran Nafsu Makan pada Balita

Menurut Widaryanti R (2024) Pengukuran nafsu makan merupakan suatu proses untuk menilai keinginan atau minat anak dalam mengonsumsi makanan. Pada balita, pengukuran nafsu makan penting dilakukan karena nafsu makan yang baik berhubungan dengan kecukupan asupan gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Penurunan nafsu makan dapat menjadi salah satu indikator adanya gangguan kesehatan, infeksi, maupun masalah gizi.

2.3.8 Tujuan Pengukuran Nafsu Makan pada Balita

Pengukuran nafsu makan bertujuan untuk mengetahui tingkat keinginan makan balita, mengidentifikasi balita yang berisiko mengalami masalah gizi, mengevaluasi keberhasilan intervensi seperti

pijat Tuina dalam meningkatkan nafsu makan dan menjadi dasar perencanaan tindakan kesehatan dan gizi pada balita.

2.3.9 Metode Pengukuran Nafsu Makan pada Balita

Berdasarkan tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Ickes dkk. (2022), pengukuran nafsu makan pada anak usia di bawah 5 tahun dapat dilakukan melalui dua metode utama:

a. Metode Observasi Langsung

Metode ini dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku makan anak, meliputi:

- 1) Jumlah makanan yang dihabiskan.
- 2) Kecepatan makan.
- 3) Minat anak terhadap makanan.
- 4) Frekuensi meminta makanan tambahan.

b. Metode Kuesioner atau Wawancara Orang Tua

Metode ini paling sering digunakan dalam penelitian karena mudah dan praktis. Penilaian dilakukan berdasarkan persepsi ibu atau pengasuh mengenai perilaku makan anak, seperti:

- 1) Anak tampak lapar saat waktu makan.
- 2) Anak menghabiskan porsi makan.
- 3) Anak meminta makanan tambahan.
- 4) Anak menunjukkan antusiasme terhadap makanan.
- 5) Anak menolak atau memilih-milih makanan.

2.3.10 Indikator Nafsu Makan Balita

Beberapa indikator yang dapat digunakan untuk menilai nafsu makan balita meliputi:

1. Frekuensi makan dalam sehari.
2. Jumlah porsi yang dihabiskan.
3. Keinginan meminta makanan.
4. Ketertarikan terhadap makanan.
5. Lama waktu makan.
6. Perilaku menolak makanan.
7. Variasi makanan yang mau dikonsumsi.

2.3.11 Kategori Penilaian Nafsu Makan

Kategori	Kriteria
Baik	Anak menghabiskan $\geq 75\%$ porsi makan, makan teratur, tidak menolak makanan
Cukup	Anak menghabiskan 50–75% porsi makan dan terkadang menolak makanan
Kurang	Anak menghabiskan $< 50\%$ porsi makan, sering menolak makan, dan tidak menunjukkan minat makan

2.1 (Kategori Penilaian Nafsu makan)

2.4 Konsep Dasar Pijat *Tui Na*

2.4.1 Pengertian

Menurut Roesli, pijat pada dasarnya merupakan bentuk perawatan kesehatan dan terapi yang telah dikenal sejak manusia pertama ada dan diwariskan secara turun-temurun selama berabad-abad, terutama oleh dukun bayi (Waheed A, 2022).

Pijat *Tui Na* merupakan teknik pijat tradisional yang berasal dari tiongkok dan diperkenalkan oleh Dr. Fan Ya-Li sebagai ahli *Tui Na* pada anak. Di Indonesia, pijat *Tui Na* mulai dikenal luas sejak tahun 2013. Istilah *Tui Na* terdiri dari dua kata, yaitu *Tui* dan *Na*. secara harfiah, *Tui* berarti mendorong, sedangkan *Na* berarti mengambil atau menggenggam. Dengan demikian, teknik ini meliputi gerakan mendorong, menekan, menggenggam, mengetuk, memberikan tekanan menggunakan kuku, memutar, menepuk, serta mengurut bagian tubuh yang bertujuan melancarkan peredaran darah, menghilangkan pathogen eksternal seperti angin dan dingin, serta menyeimbangkan fungsi otot dan sendi (Herman T, dkk 2024). Secara ilmiah, pijatan memberikan rangsangan produksi hormon dalam tubuh, yaitu zat yang berperan dalam mengatur berbagai fungsi seperti selera makan, kualitas tidur, daya ingat, proses belajar, suhu tubuh, suasana hati, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, Serta sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan dan pubertas). Sehingga pijat pada

umumnya dapat membantu meningkatkan berat badan pada balita, serta membuat balita tidur dengan lebih nyenyak (Waheed, 2022).

2.4.2 Manfaat Pijat *Tui Na*

Pijat Tui Na memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai salah satu metode untuk menunjang proses tumbuh kembang anak, baik dari aspek mental, fisik, maupun social.
- b. Melancarkan aliran darah pada limpa dan pencernaan.
- c. Membantu mempererat hubungan emosional serta rasa kasih sayang antara orang tua dan anak.
- d. Meregangkan otot serta memperbaiki sumbatan untuk mendapatkan efek terapeutik tertentu
- e. Salah satu keunggulan pijat Tui Na dibandingkan metode pijat lainnya terletak pada kemampuannya yang lebih terarah dalam menangani masalah tertentu. Terapi ini tidak hanya berfokus pada otot, tulang, dan sendi, tetapi juga bekerja pada energi tubuh yang lebih mendalam sehingga dapat membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh (Inara P, 2023)

2.4.3 Tujuan Pijat *Tui Na*

- a. Untuk memberikan stimulasi positif serta membantu melancarkan sistem saraf sehingga tubuh menjadi lebih rileks, segar, dan nyaman (Noviani R, 2023)

- b. Untuk mencegah timbulnya Penyakit dengan cara memperkuat kekebalan tubuh melalui penguatan sistem imun (energi vital) yang terdapat dalam tubuh (Waheed, 2022).

2.4.4 Waktu pelaksanaan Pijat *Tui Na*

Pijat ini dilakukan satu kali setiap hari selama tujuh hari secara berturut-turut. Umumnya, satu rangkaian terapi sudah cukup. Namun, jika masih diperlukan, dapat dilanjutkan dengan memberikan jeda selama 1-2 hari sebelum memulai rangkaian berikutnya. Selain itu anak tidak dianjurkan dipaksa makan saat sedang tidak ingin, karena hal tersebut dapat menimbulkan trauma psikologis terhadap makanan (Herman T, dkk, 2024).

2.4.5 Teknik pijat *Tui Na*

Pijat *Tui Na* mencakup berbagai teknik, di antaranya Gerakan mengusap (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), serta mengetuk (*Tapotement* atau *Da*), serta Gerakan lain seperti menggosok, menarik, memutar, menggoyangkan, dan memberikan getaran pada titik-titik tertentu di tubuh.

a. Mendorong

Mendorong dan menjepit otot dengan jari-jari, telapak tangan, atau siku ke depan dan belakang

b. Menggenggam

Mengangkat dan menjepit kulit atau otot dengan tiga atau lima jari dari satu atau kedua tangan.

c. Menekan

Menekan akupoin atau bagian yang terkena dengan ibu jari, telapak, atau buku jari

d. Mengetuk

Mengetuk titik di tubuh pasien dengan ujung jari

e. Menekan dengan kuku

Menekan pada satu titik di tubuh dengan kuku jari untuk menghasilkan rangsangan yang kuat

f. Mengurut

Menggosok bagian yang terkena sakit dengan ujung jari atau telapak tangan dengan gerakan melingkar

g. Memilin

Meremas dan menekan otot tungkai dengan kedua telapak tangan

h. Menepuk

Menepuk lembut dengan telapak tangan atau sisi tangan untuk relaksasi

2.4.6 Tata Cara

- a. Satu rangkaian terapi dilakukan sebanyak satu kali setiap hari selama kurang lebih 6-7 hari secara berurutan.
- b. Pemijatan cukup dilakukan pada satu sisi tangan saja, sehingga tidak perlu dilakukan pada kedua sisi.
- c. Jangan makan sambil membaca atau bermain.

(Waheed A, 2022)

2.4.7 Langkah-langkah Pijat *Tui Na*

Menurut Kursani dan Purba (2020) pelaksanaan pijat tuina pada balita dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Langkah 1

Lakukan ketukan ringan pada ibu jari anak, kemudian gosok bagian samping ibu jari di area telapak tangan, dimulai dari ujung hingga ke pangkalnya sebanyak kurang lebih 100-500 kali. Teknik ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kinerja sistem pencernaan dan limpa.



Gambar 2.1 Langkah 1 Pijat *Tui Na*

Langkah 2

Lakukan penekanan dengan gerakan melingkar pada pangkal ibu jari yang memiliki jaringan paling tebal sebanyak kurang lebih 100-300 kali. Teknik ini membantu mengurangi penumpukan makanan yang belum tercerna sekaligus merangsang kelancaran sistem pencernaan.



Gambar 2.2 Langkah 2 Pijat *Tui Na*.

Langkah 3

Lakukan Gosokan dengan Gerakan memutar di area tengah telapak tangan sebanyak sekitar 100-300 kali. Gerakan dilakukan dengan radius sekitar $\frac{2}{3}$ dari pusat telapak menuju ke pangkal jari kelingking. Stimulasi ini bertujuan untuk memperlancar aliran energi dan peredaran darah, serta membantu menyeimbangkan fungsi lima organ utama dalam tubuh.



Gambar 2.3 Langkah 3 Pijat *Tui Na*

Langkah 4

Lakukan penusukan ringan menggunakan, kemudian lanjutkan dengan penekanan berbentuk gerakan melingkar pada titik yang berada di lekukan dekat telapak, tepatnya pada pangkal ruas jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Penusukan dapat dilakukan sekitar 3-5 kali, kemudian dilanjutkan dengan pijatan sebanyak kurang lebih 30-35 kali pada setiap titik. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi stagnasi pada meridian serta membantu mengatasi penumpukan sisa makanan.



Gambar 2.4 Langkah 4 Pijat *Tui Na*

Langkah 5

Lakukan penekanan dengan gerakan melingkar menggunakan telapak tangan pada area perut (pusar) dengan arah searah jarum jam sekitar 100-300 kali. Gerakan ini membantu merangsang system pencernaan agar proses pengolahan makanan menjadi lebih lancar.



Gambar 2.5 Langkah 5 Pijat *Tui Na*

Langkah 6

Gunakan kedua ibu jari untuk menekan sambil menggeser pada area bawah tulang rusuk kearah sisi perut sebanyak 100-300 kali. Gerakan ini bertujuan memperkuat fungsi limpa dan lambung serta membantu meningkatkan proses pencernaan.



Gambar 2.6 Langkah 6 Pijat *Tui Na*

Langkah 7

Lakukan tekanan memutar pada titik dibagian luar bawah lutut, kira-kira empat jari di bawah tempurung lutut anak sebanyak 50-100 kali. Teknik ini membantu menyeimbangkan fungsi kinerja lambung, usus, dan sistem pencernaan.



Gambar 2.7 Langkah 7 Pijat Tui Na

Langkah 8

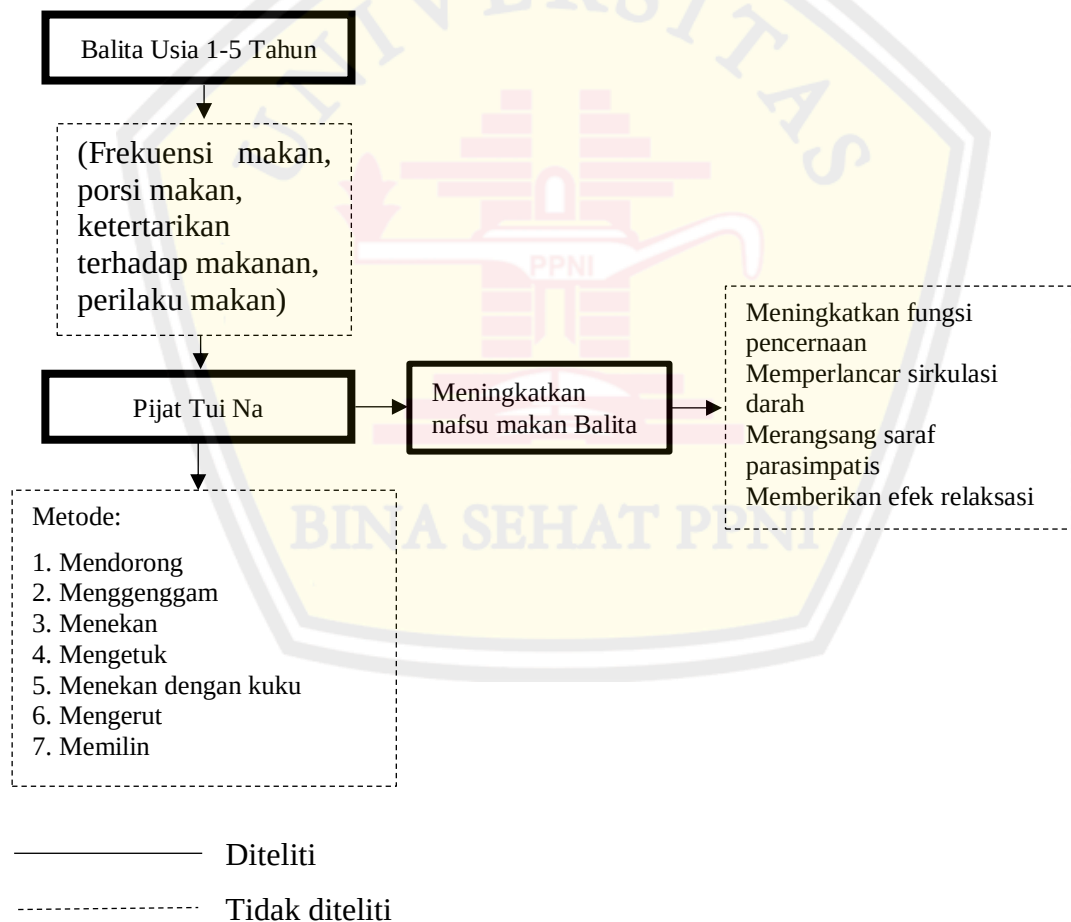
Pijatan pada area punggung anak secara umum. Berikan tekanan ringan sepanjang tulang belakang dari bagian atas ke bawah sebanyak 3 kali. Selanjutnya, cubit perlahan kulit disisi kiri dan kanan tulang ekor, lalu gerakan ke arah atas hingga melebar sebanyak 3-4 kali. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh fisik anak, melancarkan aliran energi (chi), serta membantu meningkatkan nafsu makan anak.



Gambar 2.8 Langkah 8 Pijat Tui Na

2.5 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah struktur konseptual yang berisi kumpulan teori, definisi, dan referensi yang saling terkait, disusun sebagai landasan sistematis untuk memandu penelitian. Kerangka ini berfungsi membatasi ruang lingkup, menjelaskan variabel penelitian, dan menjadi dasar analisis data, seringkali dirumuskan dalam bentuk narasi atau diagram hubungan sebab-akibat (Rapingah, 2022)



Gambar 2.9 Kerangka Konsep

(Riska N, dkk.2023)

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel lain dari masalah yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan uraian diatas peneliti membuat kerangka konsep penelitian efektifitas pijat tuina terhadap nafsu makan balita sebagai Berikut:

