

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI PIJAT ANAK DAN AROMATERAPI SEREH WANGI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN

Dwi Setiani Sumardiko^{1*}, Adiba Rahmanisa², Edith Frederika Puruhito³, Rini Hamsidi⁴, Myrna Adianti⁵, Maya Septriana⁶

Departemen Kesehatan, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : dwi.setiani.s@vokasi.unair.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan 2018, presentase balita dengan kategori kurus usia 3-5 tahun di Indonesia terdapat 17,7% balita masih mengalami masalah gizi, Pada wilayah Jawa Timur yang menderita status gizi kurang sebanyak 13,43% dan untuk wilayah Sedati prevalensi balita yang mengalami gizi kurang sebanyak 4,08%. Masalah yang sering dijumpai pada anak ialah rendahnya berat badan anak. Berat badan ialah hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan dalam tubuh, yaitu tulang, otot, lemak, tubuh dan lain-lain. Stimulasi untuk meningkatkan berat badan pada anak adalah pijat anak dan aromaterapi menggunakan serih wangi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat anak dan aromaterapi serih wangi terhadap peningkatan berat badan pada anak usia 3-5 tahun, dan metode penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design*, dengan membandingkan rerata perubahan berat badan dari perlakuan kombinasi pijat anak dan aromaterapi serih wangi dengan rumus uji T berpasangan. Hasil penelitian yang diperoleh dari pemberian kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi serih wangi yang dilakukan terhadap 11 orang anak usia 3-5 tahun dengan berat badan rendah selama 4 minggu menunjukkan adanya peningkatan berat badan yang signifikan sebesar ($p=0,00$). Sehingga kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi serih wangi dapat meningkatkan berat badan pada anak usia 3-5 tahun.

Kata kunci : anak, aromaterapi, berat badan kurang, pijat, serih wangi

ABSTRACT

Based on the 2018 Basic Health Research conducted by the Ministry of Health, the percentage of underweight children aged 3-5 years in Indonesia was 17.7%, indicating that many toddlers still experience nutritional problems. In East Java, the prevalence of malnourished children was 13.43%, while in the Sedati region, the prevalence of undernourished children was 4.08%. One of the common issues in children is low body weight. Body weight is the result of an increase or decrease in all body tissues, including bones, muscles, fat, and other components. Stimulation to improve children's weight can be done through child massage and aromatherapy using citronella oil. This study aims to determine the effect of child massage and citronella aromatherapy on weight gain in children aged 3-5 years. The research method used was a pretest-posttest one-group design, comparing the mean changes in body weight before and after the intervention using paired t-test analysis. The results showed that the combination of child massage and citronella aromatherapy, conducted on 11 children aged 3-5 years with low body weight over four weeks, led to a significant increase in body weight ($p = 0.00$). Therefore, this study concludes that the combination of child massage and citronella aromatherapy can effectively increase body weight in children aged 3-5 years.

Keywords : children, aromatherapy, underweight, massage, citronella

PENDAHULUAN

Kualitas anak di Indonesia merupakan faktor penting bagi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa depan. Anak merupakan bagian dari generasi penerus pembangun bangsa, dan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia adalah perkembangan dan pertumbuhan dini mereka yang biasa disebut dengan masa keemasan (*the golden*

age)(Nuzrina, Melani & Ronitawati, 2016). Anak dengan usia 1-5 tahun merupakan periode emas untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. Dari segi pertumbuhan fisik dan kecerdasan, sehingga hal ini didukung oleh status gizi yang baik (Margawati., dkk. 2018).

Menurut WHO (*World Health Organization*) secara umum prevalensi pada tahun 2020 terdapat 45 juta anak balita diperkirakan kurus (terlalu kurus untuk tinggi badan). Sekitar 45% anak dibawah usia 5 tahun mengalami kematian karena kekurangan gizi, dan hal ini terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) Kementerian Kesehatan 2018, terdapat 17,7% balita masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami kurang gizi sebanyak 13,8%. Pada wilayah Jawa Timur hasil pemantauan gizi tahun 2018 didapatkan balita yang menderita status gizi kurang sebanyak 13,43%. Dan untuk wilayah Sedati prevalensi balita yang mengalami gizi buruk dan gizi kurang sebanyak 4,08% (Khotimah, 2016).

Salah satu masalah yang sering dijumpai pada anak adalah rendahnya berat badan. Berat badan kurang merupakan kondisi di mana seseorang tidak mendapatkan cukup nutrisi yang dibutuhkan tubuh akibat kurangnya nafsu makan. Menurut Ellabiba (2017), berat badan kurang terjadi akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, menjaga fungsi normal tubuh, serta produksi energi. Hady (2014) menjelaskan bahwa berat badan adalah hasil dari peningkatan atau penurunan semua jaringan dalam tubuh, termasuk tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh. Oleh karena itu, berat badan digunakan sebagai indikator terbaik untuk mengetahui status gizi dan pertumbuhan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Stimulasi untuk meningkatkan berat badan pada anak adalah terapi pijat anak, karena dengan pijat zat gizi akan lebih mudah masuk ke pembuluh darah dan mengalir ke seluruh tubuh (Ribek, 2020). Pemijatan anak akan merangsang nervus vagus, dimana saraf akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengongsgongan lambung lebih cepat dengan demikian anak merangsang nafsu makan anak untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup (Kalsum, 2014). Selain itu nervus vagus juga dapat memacu produksi enzim pencernaan sehingga penyerapan makanan maksimal (Hady, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan nafsu makan. Kenia (dalam Wulan, 2019: 18) menjelaskan bahwa aromaterapi berasal dari kata "aroma" yang berarti harum dan wangi, serta "therapy" yang diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essential oil). Salah satu jenis aromaterapi yang berpotensi meningkatkan nafsu makan adalah minyak sereh wangi (*Citronella oil*), yang diekstrak dari daun sereh (*Cymbopogon nardus*). Bota (dalam Rahmawati, 2021) menjelaskan bahwa *Citronella oil* umumnya digunakan sebagai antiseptik, antispasmodik, diuretik, dan obat penurun panas. Komponen utama dari minyak sereh wangi adalah sitronellal dan geraniol, di mana kadar geraniol yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kadar sitronella. Agustin (2021) menyatakan bahwa kandungan geraniol dan sitronellal dalam daun sereh wangi memiliki efek stimulasi terhadap nafsu makan, sehingga dapat digunakan sebagai terapi tambahan bagi anak-anak dengan berat badan kurang. Selain sereh wangi, minyak esensial lainnya juga dilaporkan memiliki manfaat serupa. Menurut studi oleh Koswara. S (2006), minyak jahe (*Zingiber officinale*) dapat merangsang produksi enzim pencernaan, memperkuat lambung dan meningkatkan nafsu makan.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, aromaterapi dengan minyak esensial tertentu, termasuk sereh wangi dan jahe dapat menjadi pilihan alami dalam meningkatkan nafsu makan. Oleh karena itu, pendekatan ini berpotensi menjadi solusi tambahan dalam menangani masalah berat badan kurang pada anak-anak. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi terhadap peningkatan berat badan pada anak usia 3-5 tahun.

METODE

Penelitian ini merupakan quasy eksperimental dengan desain *pre-post test one group design*, yang melibatkan 11 anak usia 3-5 tahun penderita osteoarthritis di Kelurahan Pabean, Kecamatan Sedati, Surabaya, dipilih dengan simple random sampling, dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kalirungkut Surabaya, menggunakan instrumen observasi *pretest* dan *posttest* setelah pemberian kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi, dianalisis dengan *Paired t-test*, serta telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga No.2824-KEPK.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Kategori	Jumlah Subjek Penelitian	Presentase	Total
Jenis Kelamin			
Laki-laki	9	73%	100%
Perempuan	3	27%	
Usia			
3 Tahun	6	55%	100%
4 Tahun	4	36%	
5 Tahun	1	9%	
Status Gizi			
-3 SD sampai dengan <-2 SD	8	72%	100%
-2 SD sampai dengan 2 SD	3	28%	
Berat Badan			
11,00 kg – <12,00 kg	4	36%	100%
≥12,00 kg – <13,00 kg	6	55%	
≥13,00 kg – 14,00 kg	1	9%	
Selisih Perubahan Berat Badan			
0,5kg – <1kg	9	82%	100%
≥ 1kg – 1,5kg	2	18%	
Sindrom TCM (<i>Tradisional Chinese Medicine</i>)			
Defisiensi Qi Limpa	6	55%	100%
Defisiensi Yang Limpa	2	18%	
Lembab dingin menyerang limpa	3	27%	
Lembab panas menyerang limpa	-	-	

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi terhadap peningkatan berat badan anak usia 3-5 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 1, ditemukan bahwa sebagian besar subjek adalah perempuan (73%), sedangkan laki-laki hanya 27%. Berdasarkan distribusi usia, mayoritas subjek berusia 3 tahun (55%), diikuti usia 4 tahun (36%), dan usia 5 tahun (9%). Sebagian besar subjek memiliki status gizi dalam kategori -3 SD hingga <-2 SD (72%), sedangkan sisanya berada dalam kategori -2 SD hingga 2 SD (28%). Berat badan awal subjek sebelum intervensi bervariasi antara 11,00 kg hingga <14,00 kg, dengan sebagian besar (55%) berada pada rentang 12,00 kg hingga <13,00 kg. Setelah intervensi, sebanyak 82% subjek mengalami peningkatan berat badan sebesar 0,5 kg hingga <1 kg, sementara 18% lainnya mengalami peningkatan ≥1 kg hingga 1,5 kg. Berdasarkan diferensiasi sindrom, 55% subjek memiliki sindrom defisiensi Qi limpa, diikuti sindrom lembab dingin menyerang limpa (27%) dan defisiensi Yang limpa (18%). Subjek dengan sindrom defisiensi Qi limpa menunjukkan perubahan berat badan yang paling signifikan.

Tabel 2. Hasil Uji Perbandingan Berat Badan *Pre Test* dan *Post Test*

Kelompok Intervensi	Mean	SD	p Value
BB <i>Pretest-Posttest</i>	0,75455	0,15565	0,000

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan rata-rata peningkatan berat badan sebesar 0,75 kg. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi, yang menegaskan bahwa kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi efektif untuk meningkatkan berat badan anak usia 3-5 tahun. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi ini dapat digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk menangani masalah berat badan kurang pada anak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan berat badan anak usia 3-5 tahun. Setelah intervensi selama empat minggu, rata-rata berat badan meningkat sebesar 0,75 kg dengan p-value $< 0,05$, yang mengindikasikan perbedaan yang bermakna antara berat badan pre-test dan post-test. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa kombinasi terapi tersebut efektif dalam mengatasi masalah kurangnya berat badan pada anak usia dini.

Pentingnya Nutrisi dan Berat Badan pada Anak Usia 3-5 Tahun

Usia 3-5 tahun adalah periode kritis dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pada masa ini, pertumbuhan yang optimal sangat tergantung pada asupan gizi yang memadai. Kekurangan berat badan pada usia ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan, termasuk penurunan fungsi kognitif dan imunitas. Sebagaimana disampaikan Perdani (2021), peran orang tua dalam memastikan kecukupan nutrisi anak sangat krusial, terutama karena pada usia ini anak masih sangat tergantung pada pola asuh dan pemberian makanan dari orang tua.

Efektifitas Terapi Pijat Anak terhadap Berat Badan

Terapi pijat adalah salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan berat badan pada anak. Sebagai bagian dari stimulasi fisik, pijat memberikan efek relaksasi dan stimulasi saraf yang berkontribusi pada peningkatan fungsi metabolisme tubuh. Penelitian Yuliana dalam Carolin (2020) menemukan bahwa pijat rutin dapat meningkatkan berat badan anak melalui pengurangan kadar hormon stres seperti kortisol, yang secara tidak langsung meningkatkan nafsu makan dan berat badan. Lebih lanjut, pijat diketahui merangsang aktivitas saraf nervus vagus yang bertanggung jawab untuk menginervasi perut dan paru-paru. Stimulasi ini meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung, mempercepat pengosongan lambung, serta memperbaiki penyerapan nutrisi. Munjidah (2019) juga mendukung bahwa pijat meningkatkan kadar enzim gastrin dan insulin, yang berperan dalam meningkatkan pergerakan lambung dan penyerapan makanan. Penelitian ini selaras dengan hasil yang didapatkan, di mana anak-anak yang menerima terapi pijat menunjukkan peningkatan berat badan yang signifikan.

Efektivitas Aromaterapi Sereh Wangi

Aromaterapi sereh wangi (citronella oil) juga memainkan peran penting dalam meningkatkan berat badan anak. Kandungan aktif dalam sereh wangi, seperti geraniol dan sitronelal, dikenal mampu meningkatkan nafsu makan dengan cara memengaruhi sistem limbik, yang bertanggung jawab terhadap emosi dan perilaku makan. Menurut penelitian

Koensoemardiyah dalam Wanti (2022), stimulasi sistem limbik oleh aroma sereh wangi menghasilkan efek relaksasi dan euforia, yang meningkatkan nafsu makan anak. Selain itu, dari perspektif Traditional Chinese Medicine (TCM), aromaterapi sereh wangi mendukung harmonisasi Qi, yang esensial untuk kesehatan limpa dan lambung. Dalam TCM, limpa dan lambung adalah organ utama yang bertanggung jawab untuk transformasi dan transportasi makanan. Qi yang sehat memastikan distribusi nutrisi ke seluruh tubuh, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Jie, 1997).

Analisis Berdasarkan Sindrom Dalam TCM

Penelitian ini juga menyoroti berbagai sindrom yang memengaruhi berat badan anak berdasarkan prinsip TCM. Mayoritas anak dalam penelitian ini menunjukkan sindrom defisiensi Qi limpa. Dalam TCM, defisiensi Qi limpa menyebabkan gangguan transportasi dan transformasi makanan, sehingga tubuh kekurangan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Kombinasi terapi pijat dan aromaterapi membantu melancarkan sirkulasi Qi dan darah, sehingga mendukung fungsi optimal limpa dan lambung (Jie, 2008). Sindrom lain yang teridentifikasi adalah defisiensi Yang limpa dan lembab dingin menyerang limpa. Kedua sindrom ini berkontribusi pada ketidakseimbangan elemen Yin dan Yang dalam tubuh, yang menyebabkan gangguan pencernaan dan kurangnya nafsu makan. Aromaterapi sereh wangi berfungsi menghangatkan tubuh dan melawan efek lembab dingin, sedangkan terapi pijat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan stagnasi Qi, yang memperbaiki fungsi organ pencernaan.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pendekatan non-farmakologis dalam menangani masalah berat badan kurang pada anak. Kombinasi terapi pijat dan aromaterapi sereh wangi tidak hanya efektif tetapi juga aman dan mudah diterapkan oleh orang tua atau tenaga kesehatan. Selain itu, metode ini memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan menciptakan suasana hati yang positif pada anak. Dari perspektif praktis, temuan ini dapat dijadikan acuan bagi para tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan terapi pijat dan aromaterapi dalam program intervensi gizi. Pendekatan ini juga dapat dipadukan dengan pemberian makanan bergizi untuk hasil yang lebih optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek yang relatif kecil (11 anak) membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ukuran sampel yang kecil sering kali mengurangi kekuatan statistik penelitian dan meningkatkan kemungkinan bias hasil. Misalnya, penelitian oleh Ningrum (2024) melibatkan 3 peserta, sementara studi oleh Rahma et al. (2022) menggunakan metode tinjauan literatur tanpa subjek langsung. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih besar diperlukan untuk memastikan validitas eksternal temuan ini. Kedua, pola makan dan aktivitas sehari-hari anak tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh peneliti, yang mungkin memengaruhi hasil akhir. Faktor-faktor eksternal ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan, sebagaimana dikemukakan dalam penelitian oleh Ningrum (2024), yang menekankan bahwa variabilitas asupan kalori dan tingkat aktivitas fisik dapat menjadi faktor pengganggu dalam studi intervensi gizi dan terapi komplementer.

Meskipun upaya telah dilakukan untuk mengontrol variabel ini melalui edukasi orang tua dan pemantauan harian, tetap ada kemungkinan variasi individu yang tidak sepenuhnya terukur. Ketiga, durasi penelitian yang terbatas pada empat minggu membuat hasil yang diperoleh hanya mencerminkan efek jangka pendek dari intervensi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis terapi pijat dan aromaterapi mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk memberikan efek signifikan terhadap parameter pertumbuhan anak. Misalnya, penelitian oleh Rahma et al. (2022) menyarankan bahwa

frekuensi pijat Tuina yang efektif adalah sekali sehari selama minimal 15 menit dengan menggunakan 8 gerakan selama 6 hari berturut-turut. Dengan demikian, hasil penelitian ini mungkin hanya mencerminkan efek jangka pendek dari intervensi yang diberikan, dan studi jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi dampak yang lebih berkelanjutan. Terakhir, penelitian ini juga tidak mengevaluasi faktor psikologis dan emosional yang mungkin memengaruhi respons anak terhadap terapi pijat dan aromaterapi. Studi oleh Ningrum (2024) menunjukkan bahwa kenyamanan dan penerimaan anak terhadap intervensi memainkan peran penting dalam efektivitas terapi pijat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan aspek psikososial dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas kombinasi terapi ini dalam meningkatkan berat badan anak.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan ini, studi di masa depan sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pendekatan yang lebih ketat dalam mengontrol faktor eksternal. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan keandalan dan generalisasi temuan dalam konteks pemberian terapi pijat dan aromaterapi untuk mendukung pertumbuhan anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Kombinasi terapi pijat anak dan aromaterapi sereh wangi memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan berat badan anak usia 3-5 tahun. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan berat badan tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan kesehatan holistik anak. Dengan implementasi yang tepat, terapi ini dapat menjadi alternatif efektif dan aman untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur tak henti penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan penyusunan jurnal ini. Terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan jurnal ini. Dalam penyusunan jurnal ini penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S., dkk. (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).
- Carolin, B., dkk. (2020). Pijat bayi dapat menstimulasi peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(2).
- Ellabiba, B. (2017). *Efek pemberian kombinasi modifikasi Modisco (Modified Dietetic Skim and Cotton Sheet Oil) dengan dekokta temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) terhadap peningkatan berat badan anak usia 6-9 tahun dengan indeks massa tubuh rendah* [Tugas akhir, Universitas Airlangga].
- Hady, A. (2014). *Pengaruh pemijatan pada bayi terhadap peningkatan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Weoe Kecamatan Wewiku Kabupaten Belu* [Naskah publikasi, Stikes Nani Husada Pare Pare].
- Jie, S. K. (1997). *Dasar teori ilmu akupunktur*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Jie, S. K. (2008). *Ilmu terapi akupunktur Jilid 1*. TCM Publication.
- Kalsum, U. (2014). Peningkatan berat badan bayi melalui pemijatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Khotimah, H. (2016). Kajian tingkat pengetahuan ibu, tingkat pendapatan, tingkat pendidikan dan jumlah anggota keluarga berkaitan dengan status gizi balita di Kecamatan Sedati dan Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Swara Bhumi*, 1(1).
- Koswara, S. (2006). Jahe, rimpang dengan sejuta khasiat. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Margawati, A., dkk. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2).
- Munjidah, A., & Anggraini, F. D. (2019). *The effects of Tui Na massage on the growth status of children under five years of age with KMS T status (low weight gain)*. *Journal of Public Health in Africa*, 10, 31–34.
- Ningrum, S. A. (2024). *Efektivitas terapi pijat Tuina terhadap berat badan anak usia dini*. Repository Universitas Muhammadiyah Gombong. Retrieved from <https://repository.unimugo.ac.id/3430>
- Nuzrina, R., dkk. (2016). Penilaian status gizi anak sekolah dasar Duri Kepa 11 menggunakan indeks tinggi badan menurut umur dan indeks massa tubuh menurut umur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Perdani, Z., dkk. (2016). Hubungan praktik pemberian makan dengan status gizi anak usia 3-5 tahun di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal JKFT*, 1(2).
- Rahma, D., Syafitri, N., & Prasetyo, H. (2022). *Pengaruh pijat Tuina terhadap pertumbuhan anak balita*. *Jurnal Kesehatan Indramayu*, 5(2), 120-134. Retrieved from <https://ojs.stikesindramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/432>
- Rahmawati, S. D. (2021). *Aplikasi aromaterapi citronella oil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita gizi kurang* [Karya tulis ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang].
- Ribek, N., dkk. (2020). *Model pijat menggunakan minyak kelapa murni terhadap nafsu makan, kualitas tidur, dan daya tahan tubuh pada balita stunting di Puskesmas Rendang Kabupaten Karangasem* [Laporan akhir, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar].
- Wanti, K. (2022). *Penerapan pijat Tuina dengan minyak sereh sebagai stimulasi peningkatan nafsu makan pada An.Z umur 3 tahun di PMB Nurhasanah, S.Tr.Keb Bandar Lampung tahun 2022* [Tugas akhir, Poltekkes Kesehatan Tanjung Karang].
- Wulan, M. (2019). Pengaruh kombinasi pijat oksitosion dengan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di RSUD Haji Medan tahun 2018. *Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial*, 1(1).