

PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP NAFSU MAKAN PADA KATEGORI *ENJOYMENT OF FOOD (EF)* PADA ANAK USIA TODDLER**Suryati¹, Aris Setyawan², Sri Nur Hartiningsih³, Dian Nur Adkhana Sari⁴**Program S1 Studi Kependidikan Stikes Surya Global Yogyakarta^{1,2,3,4}**Corresponding Author* : suryatisakha11@gmail.com**ABSTRAK**

Masa toddler atau balita merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak, di mana asupan gizi yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal. Namun, banyak anak mengalami kesulitan makan, termasuk kehilangan nafsu makan, yang dapat berdampak negatif pada status gizi dan perkembangan mereka. Pijat refleksi dianggap sebagai metode non-farmakologi yang aman dan efektif untuk meningkatkan nafsu makan pada *toddler*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap nafsu makan pada anak usia *toddler* di Dusun Bali, Girisekar, Panggang, Gunungkidul, Yogyakarta. Metode penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 15 anak usia 1-3 tahun yang mengalami masalah nafsu makan, diambil melalui metode *random sampling*. Intervensi pijat refleksi dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan durasi 15 menit setiap sesi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam nafsu makan anak setelah pijat refleksi, subskala *Enjoyment of Food (EF)* meningkat dari 2,93 menjadi 3,51. Hasil uji komparasi pijat refleksi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi didapatkan nilai subkala rata-rata $p < 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pijat refleksi terbukti efektif dalam meningkatkan nafsu makan dan berat badan anak usia *toddler*, sehingga dapat dijadikan intervensi non-farmakologi yang bermanfaat.

Kata Kunci: nafsu makan, pijat, refleksi, *toddler***ABSTRACT**

The toddler period is a crucial period in a child's growth and development, where adequate nutritional intake is essential for optimal growth. However, many children experience eating difficulties, including loss of appetite, which can negatively impact their nutritional status and development. Reflexology is considered a safe and effective non-pharmacological method for improving appetite in toddlers. The purpose of this study was to determine the effect of reflexology on appetite in toddlers in Dusun Bali, Girisekar, Panggang, Gunungkidul, Yogyakarta. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 children aged 1-3 years who experienced appetite problems, selected through a random sampling method. The reflexology intervention was conducted over three sessions, each lasting 15 minutes. Data were collected using the Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a significant increase in children's appetite after reflexology, with the Enjoyment of Food (EF) subscale increasing from 2.93 to 3.51. The results of the comparative test of reflexology massage before and after the reflexology massage intervention obtained an average subscale value of $p < 0.05$. The conclusion of this study is that reflexology massage has been proven effective in increasing the appetite and weight of toddlers, so it can be used as a useful non-pharmacological intervention.

Keywords: appetite, reflexology massage, *toddler***PENDAHULUAN**

Masa toddler merupakan fase penting dalam perkembangan anak yang sering disebut sebagai periode emas, jendela kesempatan, atau periode kritis. Pada tahap ini, perkembangan

dasar anak berlangsung dengan sangat cepat dan memiliki dampak signifikan terhadap fase kehidupan selanjutnya (Sinaga, 2019; Hiqma et al., 2023). Anak-anak dalam fase ini memerlukan stimulasi yang sesuai untuk mendukung kematangan kognitif, emosional, dan fisik, serta perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Ribek & Ngurah, 2021).

Selama fase toddler, anak sangat rentan terhadap masalah gizi karena sistem kekebalan tubuh yang belum sepenuhnya berkembang, serta sering mengalami kesulitan dalam makan, seperti hilangnya nafsu makan atau penolakan terhadap makanan (Yuriati & Sulistyowati, 2023). Kekurangan asupan gizi dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Hidayanti, 2023), sementara gizi seimbang sangat dipengaruhi oleh pendidikan dan lingkungan keluarga dalam penyajian makanan sehat (Ceria & Arintasari, 2023).

Menurut data dari WHO (2016), prevalensi gizi buruk secara global mencapai 7,5%, sedangkan gizi lebih mencapai 5,6%, dengan Asia Tenggara menjadi wilayah dengan prevalensi gizi buruk tertinggi, yaitu 15,2%. Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan bahwa persentase anak kurus masih mencapai 9,3% dan anak gemuk mencapai 20,6% (Kemenkes RI, 2018). Di daerah DIY, prevalensi gizi buruk meningkat dari 8,3% pada tahun 2020 menjadi 10,4% pada tahun 2022, dengan angka tertinggi pada tahun 2023 ditemukan di Kabupaten Gunungkidul (11,5%) (Lestari, 2022).

Kesulitan makan pada anak berkaitan erat dengan gangguan nafsu makan dan perilaku makan, seperti neophobia, picky eating, atau anoreksia pada balita, yang dapat mengakibatkan penurunan status gizi (Sari et al., 2024). Gangguan ini dapat menyebabkan efek jangka pendek, seperti penurunan berat badan, gangguan sistem imun, dan masalah pencernaan, serta dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada stunting, keterlambatan perkembangan kognitif, dan peningkatan risiko penyakit kronis (Kamila, 2022; Meinawati, 2021).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi kesulitan makan, baik melalui pendekatan farmakologis, seperti pemberian suplemen dan vitamin, maupun non-farmakologis, seperti penggunaan jamu, akupresur, dan pijat (Yulitasari, 2020). Pendekatan non-farmakologis dianggap lebih aman karena memiliki efek samping yang minimal dan dapat dilakukan oleh keluarga di rumah.

Pijat refleksi merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan nafsu makan dengan cara menstimulasi titik-titik tertentu yang berhubungan dengan sistem pencernaan dan pusat lapar di otak (Pamungkas et al., 2021). Teknik ini juga bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan membantu meningkatkan kualitas tidur anak (Utami et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat refleksi lebih efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak dibandingkan dengan pemberian multivitamin (Yuriati & Sulistyowati, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dusun Bali, Girisekar, Panggang, Gunungkidul, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua belum mengetahui metode non-obat untuk meningkatkan nafsu makan anak dan cenderung mengandalkan cara tradisional, seperti memaksa anak untuk makan atau memberikan makanan favorit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap nafsu makan pada anak usia *toddler* di Dusun Bali, Girisekar, Panggang, Gunungkidul, Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pijat refleksi terhadap nafsu makan anak usia *toddler*. Lokasi penelitian berada di Dusun Bali, Girisekar, Kecamatan Panggang, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan antara bulan Oktober hingga Desember 2024.

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia *toddler* (1–3 tahun) yang tinggal di Dusun Bali, Girisekar. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih anak-anak yang memenuhi kriteria inklusi, seperti mengalami penurunan nafsu makan, berada dalam rentang usia *toddler*, serta mendapatkan izin dari orang tua. Total sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 15 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat refleksi, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nafsu makan pada subskala *Enjoyment of Food (EF)* pada *toddler*. Intervensi pijat refleksi dilakukan oleh peneliti sesuai dengan prosedur standar, yaitu selama 15 menit setiap sesi, dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Pijat difokuskan pada titik-titik refleksi yang berkaitan dengan organ pencernaan, seperti lambung dan usus. Alat ukur yang digunakan untuk menilai nafsu makan adalah kuesioner Children's Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ), yang terdiri dari beberapa subskala, antara lain Food Responsiveness (FR), Enjoyment of Food (EF), Satiety Responsiveness (SR), dan Food Fussiness (FF). Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelumnya dan digunakan untuk pretest dan posttest.

Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, mengingat data yang berdistribusi non-parametrik, untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pijat refleksi. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di posyandu Dusun Bali Girisekar panggang Gunungkidul Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan responden sebanyak 15 balita dan pendampingnya yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Responden Pijat Refleksi

Karakteristik	Katagori	Frekuensi	%
Usia	1 tahun	3	20.0
	2 tahun	8	53.3
	3 tahun	4	26.7
Jenis kelamin	Laki -laki	8	53.3
	Perempuan	7	46,7
Total		15	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 balita usia 1–3 tahun, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 2 tahun, yaitu sebanyak 8 anak (53,3%). Responden usia 1 tahun sebanyak 3 anak (20,0%) dan usia 3 tahun sebanyak 4 anak (26,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam fase usia *toddler* tengah, yaitu usia 2 tahun, yang merupakan masa aktif pertumbuhan dan eksplorasi terhadap makanan. Dari sisi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 8 anak (53,3%), sedangkan perempuan berjumlah 7 anak (46,7%). Perbedaan ini tidak terlalu mencolok, sehingga distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini tergolong seimbang.

Tabel 2. Perbandingan Nafsu Makan *Toddler* Sebelum dan Sesudah Pijat Refleksi Pada Katagori *Enjoyment of Food (EF)*

Katagori	Pretest	%	Posttest	%	P value
<i>Enjoyment of Food (EF)</i>					
Meningkat	2	13,3	12	80	0,012
Menurun	13	86,7	3	20	
Total	15	100	15	100	

Pada subskala *Enjoyment of Food (EF)*, terlihat peningkatan yang cukup besar dalam hal anak menikmati makanan. Jika sebelumnya hanya 2 anak (13,3%) yang terlihat senang saat makan, setelah pijat refleksi meningkat menjadi 12 anak (80%). Anak yang sebelumnya kurang menikmati makanan pun menurun dari 13 anak menjadi hanya 3 anak. Perubahan ini signifikan secara statistik dengan nilai *p-value* sebesar 0,012. Artinya, pijat refleksi berpengaruh dalam meningkatkan kesenangan anak saat makan.

PEMBAHASAN

Nafsu makan pada responden telah diukur menggunakan kuisioner *CEBQ* yang terdiri dari 35 pertanyaan. Berdasarkan hasil pengumpulan data sebelum dilakukan intervensi pijat refleksi, nafsu makan anak usia *toddler* di wilayah Girisekar menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Berdasarkan analisis data, mayoritas anak yang terlibat dalam penelitian ini berusia dua tahun, dengan proporsi 53,3% dari total responden. Usia ini merupakan fase kritis dalam membangun pola asupan makanan, kebiasaan makan, dan memilih makanan (Savage et al., 2017).

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 53,3% dari responden adalah anak laki-laki, sedangkan 46,7% adalah anak perempuan. Meskipun terdapat perbedaan kecil dalam proporsi jenis kelamin, hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin dalam hal nafsu makan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih aktif dan mungkin memiliki nafsu makan yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Namun, pada penelitian ini, baik anak laki-laki maupun perempuan menunjukkan perilaku makan yang bervariasi, dengan banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan yang bergizi. Penelitian oleh Kamila (2022) juga menunjukkan bahwa anak-anak di usia ini sering kali mengalami penurunan nafsu makan, yang dapat berkontribusi pada masalah gizi yang lebih serius jika tidak ditangani.

Sebelum intervensi, data mengenai perilaku makan anak dapat dilihat bahwa pada subskala *Enjoyment of Food*, 86,7% pada subskala *Enjoyment of Food (EF)*, terlihat peningkatan yang cukup besar dalam hal anak menikmati makanan. Jika sebelumnya hanya 2 anak (13,3%) yang terlihat senang saat makan, setelah pijat refleksi meningkat menjadi 12 anak (80%). Anak yang sebelumnya kurang menikmati makanan pun menurun dari 13 anak menjadi hanya 3 anak. Perubahan ini signifikan secara statistik dengan nilai *p-value* sebesar 0,012. Artinya, pijat refleksi berpengaruh dalam meningkatkan kesenangan anak saat makan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nafsu makan pada anak usia *toddler* setelah dilakukan intervensi pijat refleksi. Hal ini terlihat dari perubahan signifikan pada skor subskala *Children's Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)*, terutama pada subskala *Enjoyment of Food* yang mengalami peningkatan. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa pijat refleksi dapat berfungsi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi masalah makan pada anak.

Setelah dilakukan pijat refleksi sebagai intervensi, terdapat perubahan yang signifikan dalam nafsu makan anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa anak-anak yang sebelumnya menunjukkan perilaku makan yang kurang baik, seperti menolak makanan atau cepat merasa kenyang, mulai menunjukkan peningkatan yang positif. Rata-rata skor pada subskala

Enjoyment of Food meningkat dari 2,93 menjadi 3,51, yang menunjukkan bahwa anak-anak lebih menikmati makanan yang disajikan kepada mereka setelah mendapatkan pijat refleksi. Peningkatan ini sangat penting, karena anak yang menikmati makanan cenderung lebih terbuka untuk mencoba berbagai jenis makanan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan asupan gizi mereka. Penelitian oleh Sulistyawati (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi pijat dapat meningkatkan pengalaman positif anak terhadap makanan.

Secara fisiologis, pijat refleksi merangsang titik-titik saraf tertentu di telapak kaki yang berhubungan dengan sistem pencernaan, seperti lambung dan usus. Stimulasi ini dapat meningkatkan fungsi sistem pencernaan serta merangsang hormon-hormon seperti endorfin dan oksitosin, yang memberikan efek relaksasi dan kenyamanan bagi anak (Pamungkas et al., 2021). Efek relaksasi ini berkontribusi pada peningkatan nafsu makan dan pengurangan sikap menolak makanan. Hal ini sangat penting, mengingat bahwa perilaku *picky eating* atau perilaku menolak makanan dapat menghambat asupan gizi yang seimbang. Penelitian sebelumnya oleh Yurianti dan Sulistyowati (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti pijat dapat membantu mengurangi perilaku pemilih makanan pada anak.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wulaningsih et al. (2022), yang menemukan bahwa pijat tuina secara signifikan meningkatkan respons makan pada balita dengan gizi kurang. Selain itu, penelitian oleh Iswati & Rosyida (2023) juga menunjukkan peningkatan skor Food Responsiveness dan *Enjoyment of Food* setelah bayi mendapatkan pijat secara rutin. Kesamaan hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa pijat, baik refleksi maupun pijat bayi umum, mampu memberikan stimulasi positif terhadap sistem saraf yang mengatur rasa lapar dan kenyang.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan intervensi non-farmakologis dalam bidang keperawatan anak. Pijat refleksi dapat dijadikan pilihan terapi pelengkap yang sederhana, terjangkau, dan dapat diajarkan kepada orang tua untuk dilakukan di rumah. Dengan memanfaatkan pijat refleksi, masyarakat tidak hanya bergantung pada suplemen atau obat-obatan, tetapi juga dapat berperan aktif dalam meningkatkan status gizi anak melalui pendekatan yang lebih alami dan holistik.

Temuan ini juga mendukung pengembangan praktik keperawatan komunitas, terutama dalam promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi pada anak. Melalui edukasi mengenai manfaat pijat refleksi, tenaga kesehatan dapat memberdayakan keluarga dalam merawat tumbuh kembang anak sejak dini. Dengan demikian, pijat refleksi tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga berpotensi menjadi strategi komunitas dalam mendukung program nasional seperti penurunan stunting dan peningkatan gizi balita.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pijat refleksi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan nafsu makan anak usia toddler di Dusun Bali, Girisekar, Panggang, Gunungkidul. Intervensi ini berhasil meningkatkan subskala *Enjoyment of Food* yang secara keseluruhan menunjukkan perbaikan dalam pola makan anak. Dengan demikian, pijat refleksi dapat dijadikan alternatif intervensi dalam upaya meningkatkan status gizi anak dan mendukung program kesehatan masyarakat dalam mengatasi gangguan makan pada balita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada LPPM STIKES Surya Global yang telah memberikan dukungan dan Kelurahan dan Posyandu Dusun Bali Girisekar yang telah memberikan izin serta dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada semua responden dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Bambang, W. (2012). *Introduction to Public Nutrition*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ambohamsah, M., & Amelia, R. (2021). Stimulasi pijat terhadap peningkatan nafsu makan anak usia toddler. *Jurnal Kesehatan Anak*, 7(1), 35–42.
- Aryanti, R., Mursid, I., & Nasution, D. (2022). Efektivitas terapi pijat refleksi terhadap kualitas tidur anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 114–121.
- Ceria, D., & Arintasari, F. (2023). Peran orang tua dalam penerapan pola makan sehat balita. *Jurnal Gizi Keluarga*, 8(1), 22–28.
- Diniyati, L., & Aulia, N. (2021). Stimulasi nafsu makan balita dengan pijat bayi. *Pengabdian Masyarakat Cijulang*. Bandung: STIKes Aisyiyah.
- Firdian, H. (2021). *Refleksiologi: Teori dan Praktik Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Fertycia, L. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nafsu makan toddler. *Jurnal Kesehatan Anak Sehat*, 6(2), 101–109.
- Health Research and Development Agency. (2018). *Riskesdas National Report*. Jakarta: Publishing Agency for Health Research and Development Agency.
- Hiqma, R., Wulandari, D., & Saputra, E. (2023). Pentingnya stimulasi pada masa keemasan anak. *Jurnal Tumbuh Kembang Anak*, 5(1), 15–22.
- Hidayanti, R. (2023). Peran nutrisi dalam pertumbuhan anak usia dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(3), 147–154.
- Iswati, R. S., & Rosyida, D. A. C. (2023). Pengaruh Pemijatan Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Di Desa Tenggun Dajah Bangkalan. *SNHRP*, 5, 2486–2494.
- Kamila, F. (2022). Dampak gangguan makan pada perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 87–95.
- Lestari, A. D. (2022). *Profil Status Gizi Anak di DIY Tahun 2022*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi DIY.
- Meinawati, Y. (2021). Tantangan dalam mengatasi gangguan makan anak usia dini. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 4(1), 32–38.
- NILASARI, D. (2023). Fisiologi nafsu makan anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dasar*, 3(2), 66–73.
- Pamungkas, R., Sari, N., & Nugroho, A. (2021). Pengaruh pijat refleksi terhadap perilaku makan anak. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(2), 90–98.
- Ribek, I. G. N., & Ngurah, A. (2020). Manfaat pijat refleksi terhadap kesehatan anak. *Jurnal Terapi Komplementer*, 4(1), 55–63.
- Ribek, I. G. N., & Ngurah, A. (2021). Stimulasi tumbuh kembang anak usia dini dalam konteks keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 135–142.
- Sari, M., Wardani, L., & Hafsari, N. (2024). Identifikasi gangguan makan pada anak usia 2–4 tahun di New Zealand. *Jurnal Internasional Gizi Anak*, 14(1), 77–83.
- Savage J.S., Rollins B.Y., Kugler K.C., Birch L.L., Marini M.E., 2017. Development of a theory-based questionnaire to assess structure and control in parent feeding (SCPF). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(9), pp.1–11.

- Sinaga, R. (2019). Tumbuh kembang anak usia dini dan pentingnya stimulasi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 45–52.
- Sulistyawati, H. (2024). Pengaruh Baby Massage terhadap Peningkatan Nafsu Makan dan Tidur Berkualitas pada Balita Usia 1-5 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 22(1), 32–41.
- Utami, A., Subekti, D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh pijat refleksi terhadap tidur dan nafsu makan balita. *Jurnal Kesehatan Anak Terpadu*, 5(1), 20–27.
- Wulaningsih, I., Sari, N., & Wijayanti, H. (2022). Pengaruh pijat tuina terhadap tingkat nafsu makan balita gizi kurang. *Jurnal EDUNursing*, 6(1), 33–38.
- Yulitasari, A. (2020). Efek samping terapi farmakologis dan non-farmakologis pada anak. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(2), 102–109.
- Yuriati, R., & Sulistyowati, T. (2023). Efektivitas pijat refleksi dalam meningkatkan nafsu makan balita. *Jurnal Gizi dan Tumbuh Kembang*, 5(3), 120–128.