HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 24, 2026
Revised: April, 25, 2026
Available online: May, 04, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh intervensi pijat *tui na* dan temulawak (*curcuma xanthorrhiza*) terhadap nafsu makan balita

Rina Yuliana Subur[1,2]*, Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

Abstract

Background: Introduction: Decreased appetite in toddlers can increase the risk of growth disorders and nutritional problems, including malnutrition and stunting. Non-pharmacological interventions such as Tui Na massage and supplementary foods made from Javanese ginger (Curcuma xanthorrhiza) can be alternatives to help increase children's appetite.
Purpose: To analyze the effect of Tui Na massage and supplementary foods made from Javanese ginger on improving appetite in toddlers.
Method: This quantitative study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest. The subjects were four 4-year-old toddlers experiencing eating difficulties. Two toddlers received Tui Na massage, while the other two received supplementary foods made from Javanese ginger. The interventions were administered for 14 days. Appetite was measured using the Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) through pre- and post-intervention assessments. Data were analyzed descriptively by comparing appetite scores at the pre- and post-test stages.
Results: There was an increase in appetite scores after both interventions. The Tui Na massage group experienced an average increase in scores of 6.5 points, while the ginger supplement group experienced an average increase in scores of 13 points. The increase in appetite scores in the ginger group was higher than in the Tui Na massage group.
Conclusion: Tui Na massage and ginger supplement both showed a positive effect on increasing toddlers' appetite. However, the ginger supplement showed a greater increase in scores. Ginger has the potential to be a more optimal non-pharmacological intervention to help address appetite issues in toddlers.
Suggestion: Providing ginger-based foods can be considered as the primary non-pharmacological intervention to increase appetite in toddlers, while Tui Na massage can be used as a supportive therapy. It is hoped that healthcare professionals and parents will implement both interventions consistently and according to the child's needs.

Keywords: Appetite; Curcuma Xanthorrhiza; Ginger; Herbal Supplementation; Toddlers; Tui Na Massage.

Pendahuluan: Penurunan nafsu makan pada balita dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan masalah gizi, termasuk gizi kurang dan *stunting*. Upaya nonfarmakologis seperti pijat Tui Na dan pemberian makanan tambahan berbahan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dapat menjadi alternatif untuk membantu meningkatkan nafsu makan anak.
Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh intervensi pijat Tui Na dan pemberian makanan tambahan berbahan temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada balita.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* tipe *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

terdiri atas empat balita berusia 4 tahun yang mengalami kesulitan makan. Dua balita mendapat intervensi pijat Tui Na, sedangkan dua balita lainnya mendapat makanan tambahan berbahan temulawak. Intervensi diberikan selama 14 hari. Nafsu makan diukur menggunakan *Children's Eating Behaviour Questionnaire* atau CEBQ melalui penilaian sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor nafsu makan pada tahap *pre-test* dan *post-test*.

Hasil: Adanya peningkatan skor nafsu makan setelah pemberian kedua intervensi. Kelompok pijat Tui Na mengalami peningkatan rata-rata skor sebesar 6,5 poin, sedangkan kelompok makanan tambahan berbahan temulawak mengalami peningkatan rata-rata skor sebesar 13 poin. Peningkatan skor nafsu makan pada kelompok temulawak lebih tinggi dibandingkan kelompok pijat Tui Na.

Simpulan: Pijat Tui Na dan makanan tambahan berbahan temulawak sama-sama menunjukkan pengaruh positif terhadap peningkatan nafsu makan balita. Namun, makanan tambahan berbahan temulawak menunjukkan peningkatan skor yang lebih besar. Temulawak berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang lebih optimal dalam membantu mengatasi masalah nafsu makan pada balita.

Saran: Pemberian makanan olahan temulawak dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis utama untuk meningkatkan nafsu makan pada balita, sementara pijat *Tui Na* dapat digunakan sebagai terapi pendukung. Diharapkan tenaga kesehatan dan orang tua dapat menerapkan kedua intervensi ini secara konsisten dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Kata Kunci: Balita; *Curcuma Xanthorrhiza*; Nafsu Makan; Pijat *Tui Na*; Temulawak; Suplementasi Herbal.

PENDAHULUAN

Balita merupakan anak yang berada pada rentang usia satu hingga lima tahun, atau sering disebut dengan anak usia di bawah lima tahun. Berdasarkan tahap perkembangannya, balita dibagi menjadi tiga kelompok usia, yaitu bayi (0-2 tahun), batita (2-3 tahun), dan prasekolah (lebih dari 3-5 tahun). Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan sangat pesat, sehingga kebutuhan nutrisi harus terpenuhi secara adekuat, baik dari segi jumlah maupun kandungan gizi. Kekurangan zat gizi pada masa balita dapat berdampak serius terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak (Gannika, 2023).

Masa balita dikenal sebagai *golden age* (masa keemasan), yaitu periode kritis yang berlangsung cepat dan tidak dapat terulang kembali. Kekurangan gizi pada periode ini bersifat *irreversible* atau tidak dapat dipulihkan, sehingga status gizi balita memerlukan perhatian yang serius (Butarbutar, Gultom, Tumanggor, & Agrifina, 2024). Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, seperti *growth faltering*, yang berpotensi berkembang menjadi stunting.

Data dari World Health Organization (WHO), menunjukkan bahwa prevalensi balita dengan gizi buruk sebesar 7.7%, underweight (berat badan kurang) sebesar 15%, dan *overweight* (kelebihan berat badan) sebesar 6.3% (World Health Organization, 2021). Sementara itu, data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 mencatat prevalensi gizi buruk pada balita sebesar 3.9% dan gizi kurang sebesar 13.8%. Nafsu makan yang rendah pada balita merupakan gangguan psikologis yang dapat memengaruhi proses tumbuh kembang anak. Jika tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat menyebabkan komplikasi, seperti gizi kurang dan gangguan perkembangan motorik (Esmianti & Andini, 2021).

Dalam praktiknya, sebagian besar orang tua masih mengandalkan pemberian multivitamin untuk mengatasi kesulitan makan pada anak. Namun, pemberian multivitamin tanpa indikasi medis yang jelas dinilai kurang tepat dan berpotensi menimbulkan efek toksik jika diberikan dalam jangka panjang atau dosis berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan dan pertumbuhan anak (Hidayanti, 2023). Kesulitan makan yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan risiko malnutrisi seiring bertambahnya usia anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Astuti, Noorbaya, & Lidia, 2024).

Pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain terapi pijat, akupresur, serta

Rina Yuliana Subur[1,2*], Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

pemanfaatan bahan herbal. Salah satu teknik pijat yang berkembang dari pijat bayi adalah pijat Tui Na. Pijat Tui Na bertujuan untuk memberikan rangsangan positif pada sistem saraf, melancarkan peredaran darah, serta membantu relaksasi tubuh anak. Teknik ini melibatkan gerakan menggoyang, memutar, menarik, menggesek, memijat, dan menggetarkan titik-titik tertentu yang berhubungan dengan sistem pencernaan, sehingga dapat membantu meningkatkan nafsu makan pada balita (Putri, Wijayanti, Apriani, Yulia, & Arahman, 2025; Windyarti, Martanti, & Wulandari, 2023).

Selain pijat Tui Na, pemanfaatan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) juga dikenal sebagai alternatif untuk meningkatkan nafsu makan anak. Temulawak mengandung pati, protein, serat, minyak atsiri, serta kurkumin yang dipercaya berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Pengolahan temulawak dalam bentuk ekstraksi dinilai lebih mudah dikonsumsi dan dicerna oleh anak (Saputri, Herminaju, Sukanto, & Retnowati, 2023). Kandungan kurkumin dan kurkuminoid dalam temulawak juga berfungsi untuk meningkatkan sekresi empedu, mempercepat pengosongan lambung, serta memiliki efek *kemopreventif* dan *kuratif* yang mendukung kesehatan anak (Amalia, Rinata, Hanum, & Azizah, 2024).

Masalah gizi pada balita, termasuk stunting, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi stunting tertinggi terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 43.82% dan terendah di Provinsi Bali sebesar 14.42%. Provinsi Banten masih memiliki prevalensi stunting di atas standar WHO sebesar 20%, yaitu 24.11% pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 24.5% pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Meskipun prevalensi gizi kurang di Kota Tangerang Selatan menunjukkan penurunan, masalah balita dengan berat badan yang tidak naik dan gizi kurang masih ditemukan di tingkat layanan primer.

Berdasarkan pemantauan status gizi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawa Buntu, masih ditemukan proporsi balita dengan masalah gizi kurang sebesar 8.2%, yang salah satunya dipengaruhi oleh penurunan nafsu makan akibat pola asuh dan pemberian makanan yang kurang sesuai. Oleh karena itu, diperlukan kajian komprehensif mengenai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam meningkatkan nafsu makan balita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat Tui Na dan pemberian makanan olahan temulawak terhadap peningkatan nafsu makan balita melalui pendekatan studi literatur sebagai dasar penguatan praktik berbasis bukti dalam pelayanan kesehatan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental* dan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan nafsu makan balita sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan berupa pijat Tui Na dan pemberian makanan olahan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat Tui Na dan pemberian makanan olahan temulawak. Variabel dependen adalah nafsu makan balita, yang dinilai berdasarkan perilaku makan anak. Penilaian dilakukan melalui skor *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ), yaitu kuesioner yang digunakan untuk menilai perilaku makan anak berdasarkan persepsi orang tua.

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Rawa Buntu, Kota Tangerang Selatan, pada bulan Juli sampai September 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 balita. Sampel penelitian terdiri atas 4 balita berusia 4 tahun yang mengalami gangguan makan. Sampel dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan subjek yang memenuhi kriteria dan tersedia pada saat penelitian berlangsung.

Empat balita yang menjadi sampel dibagi ke dalam dua kelompok intervensi. Dua balita mendapatkan intervensi pijat Tui Na, sedangkan dua balita lainnya mendapatkan makanan olahan berbahan temulawak. Intervensi dan observasi dilakukan sebanyak tiga kali dalam kurun waktu 14 hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengukuran awal atau *pretest* dan pengukuran akhir atau *posttest*. Pengukuran awal dilakukan sebelum intervensi diberikan untuk mengetahui

Rina Yuliana Subur[1,2*], Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

kondisi awal nafsu makan balita. Pengukuran akhir dilakukan setelah intervensi selesai untuk mengetahui perubahan perilaku makan balita.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ). Kuesioner ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan perilaku makan anak, baik perilaku yang menunjukkan peningkatan nafsu makan maupun penurunan nafsu makan. Pengisian kuesioner dilakukan berdasarkan informasi dari orang tua atau pengasuh yang mengetahui kebiasaan makan balita sehari-hari.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor CEBQ sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan nafsu makan balita setelah diberikan pijat Tui Na dan makanan olahan temulawak. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan tabel agar perubahan skor nafsu makan pada setiap subjek dapat terlihat dengan jelas.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografi Partisipan (N=4)

Variabel	Kelompok Pijat Tui Na (n=2)	Kelompok Temulawak (n=2)
Umur (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	4.13±0.53 (3.75-4.50)	3.54±0.65 (3.08-4.00)
3.1	0/0.0	1/50.0
3.9	1/50.0	0/0.0
4	0/0.0	1/50.0
4.6	1/50.0	0/0.0
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	1/50.0	1/50.0
Perempuan	1/50.0	1/50.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 4 balita yang terbagi sama antara kelompok pijat Tui Na dan kelompok temulawak. Rata-rata umur partisipan pada kelompok pijat *Tui Na* adalah 4.13±0.53 tahun dengan rentang 3.75-4.50 tahun, sedangkan pada kelompok temulawak adalah 3.54±0.65 tahun dengan rentang 3.08-4.00 tahun. Secara keseluruhan, rata-rata umur partisipan adalah 3.83±0.59 tahun dengan rentang 3.08-4.50 tahun. Distribusi jenis kelamin menunjukkan jumlah yang seimbang, yaitu 2 balita laki-laki dan 2 balita perempuan. Pada setiap kelompok intervensi, masing-masing terdiri atas 1 balita laki-laki dan 1 balita perempuan.

Tabel 2. Rata-rata Skor Nafsu Makan Anak Berdasarkan Jenis Intervensi (N=4)

Jenis Intervensi	Pre-test	Post-test	Rata-rata Peningkatan
Pijat *Tui Na*	49	55.5	6.5
Olahan Temulawak	48	61	13

Tabel 2. menunjukkan bahwa kedua intervensi mengakibatkan adanya peningkatan rata-rata skor nafsu makan anak setelah diberikan selama 14 hari. Kelompok pijat *Tui Na* mengalami peningkatan skor dari 49 pada *pre-test* menjadi 55.5 pada *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 6.5 poin. Sementara itu, kelompok pemberian olahan temulawak menunjukkan peningkatan skor dari 48 menjadi 61, dengan rata-rata peningkatan sebesar 13 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua intervensi nonfarmakologis dapat meningkatkan nafsu makan anak, namun pemberian olahan temulawak memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan pijat *Tui Na*.

Rina Yuliana Subur[1,2]*, Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui, bahwa pemberian intervensi pijat *Tui Na* setiap hari selama 14 hari memberikan perubahan positif terhadap nafsu makan anak. Secara deskriptif, peningkatan skor nafsu makan anak dari tahap *pre-test* ke *post-test* mencerminkan adanya perbaikan perilaku makan setelah penerapan teknik pijat *Tui Na*. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa setelah penerapan pijat *Tui Na*, skor nafsu makan anak meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum pemberian pijat (*pre-test*) (Putri et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pijat *Tui Na* dan peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun (Ahmad & Auliya, 2023). Uji eksperimen lain yang mengukur frekuensi makan setelah intervensi *Tui Na* juga menunjukkan bahwa pijat dapat meningkatkan frekuensi asupan makanan pada balita (Fetrisia, Mulia, & Rahmadheny, 2023). Beberapa studi ini semakin memperkuat hasil penelitian saat ini bahwa pijat *Tui Na* dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak.

Secara klinis, pijat *Tui Na* bekerja dengan memberikan rangsangan mekanis berupa tekanan dan gerakan pada titik-titik meridian tubuh yang secara tradisional berhubungan dengan fungsi pencernaan dan pengaturan nafsu makan (Anisya & Farida, 2022). Teknik ini dilakukan dengan menekan area tertentu di sepanjang jalur energi tubuh, terutama yang berkaitan dengan limpa, lambung, dan usus. Rangsangan tersebut diyakini mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, khususnya saraf vagus, yang berperan penting dalam mengendalikan fungsi pencernaan, pergerakan saluran cerna, serta sekresi cairan pencernaan. Aktivasi saraf dan peningkatan aliran darah ini diduga dapat memperlancar pergerakan makanan di saluran pencernaan, menstimulasi produksi enzim pencernaan, serta membantu menyeimbangkan pola haus, lapar, dan rasa kenyang. Dengan demikian, anak dapat mengalami peningkatan rasa lapar dan respons makan yang lebih baik (Su et al., 2025; Zhang et al., 2023).

Selain itu, pijat *Tui Na* juga memberikan efek relaksasi serta menurunkan tingkat stres pada anak, yang secara tidak langsung berdampak positif terhadap pola makan. Rangsangan berupa sentuhan yang lembut dan berirama dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman dan nyaman secara psikologis saat anak makan, serta mendukung kualitas interaksi sosial antara anak dan orang tua selama proses makan. Pemberian pijat secara rutin juga berperan dalam mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak, sehingga anak cenderung lebih tenang, kooperatif, dan responsif terhadap pemberian makanan (Oktaviana, Windayanti, Ridianti, & Wijayanti, 2025).

Berdasarkan asumsi peneliti, peningkatan nafsu makan setelah pemberian terapi pijat *Tui Na* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek psikososial. Stimulasi pijat yang dilakukan secara rutin setiap hari selama 14 hari dapat membentuk kebiasaan positif yang membuat anak merasa lebih nyaman dan lebih bersemangat saat waktu makan. Selain itu, karena pijat *Tui Na* melibatkan kontak sentuhan langsung dengan anak, intervensi ini turut menumbuhkan rasa aman serta meningkatkan keterlibatan anak dalam proses makan. Kondisi tersebut pada akhirnya mendorong munculnya respons yang lebih positif terhadap makanan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemberian makanan olahan temulawak dalam bentuk agar-agar yang diberikan dua kali sehari selama 14 hari memberikan peningkatan nafsu makan anak yang lebih besar dibandingkan dengan intervensi pijat *Tui Na*. Pemberian temulawak terbukti memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam memperbaiki nafsu makan anak secara klinis, khususnya pada balita dengan gangguan makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa temulawak memiliki efek positif terhadap peningkatan nafsu makan anak. Studi pada balita usia 3-5 tahun sebelumnya melaporkan adanya pengaruh pemberian ekstrak temulawak terhadap peningkatan nafsu makan balita (Saputri et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kandungan kurkumin dan kurkuminoid pada temulawak berperan dalam meningkatkan sekresi empedu dan mempercepat pengosongan lambung, sehingga merangsang rasa lapar pada anak (Nuraidah, Putri, & Febriyani, 2025). Beberapa hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan bahwa temulawak merupakan intervensi

Rina Yuliana Subur[1,2*], Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan nafsu makan balita.

Secara klinis, efek temulawak dalam meningkatkan nafsu makan berkaitan dengan kandungan senyawa aktifnya, terutama kurkumin, kurkuminoid, dan minyak atsiri. Senyawa-senyawa tersebut berperan dalam merangsang produksi cairan empedu serta enzim pencernaan yang penting dalam proses pencernaan, khususnya dalam emulsifikasi lemak (Rahmat, Lee, & Kang, 2021). Meningkatnya aktivitas sistem pencernaan ini dapat mempercepat pengosongan lambung, sehingga rangsangan rasa lapar muncul lebih awal (Musthofa, Elfitasari, Windarto, & Herawati, 2025). Selain itu, temulawak juga berkontribusi dalam memperbaiki fungsi hati dan saluran pencernaan, yang berdampak pada metabolisme zat gizi yang lebih optimal dan meningkatkan respons anak terhadap asupan makanan. Dalam penelitian ini, pemberian temulawak dalam bentuk agar-agar diduga dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi, karena memiliki bentuk dan cita rasa yang lebih disukai anak dibandingkan sediaan jamu konvensional, sehingga efektivitas intervensi dapat tercapai secara lebih maksimal.

Berdasarkan asumsi peneliti, temulawak menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pijat *Tui Na* dalam penelitian ini karena mekanisme kerjanya yang secara langsung memengaruhi sistem pencernaan dan proses metabolisme tubuh anak. Pemberian temulawak tidak hanya menimbulkan respons fisiologis, tetapi juga menghadirkan senyawa bioaktif yang berperan aktif dalam mendukung fungsi pencernaan serta pengaturan rasa lapar

SIMPULAN

Pijat *Tui Na* maupun suplementasi berbasis temulawak efektif dalam meningkatkan nafsu makan balita, dengan temulawak menunjukkan hasil yang lebih signifikan. Pijat *Tui Na* yang diterapkan selama 14 hari mampu meningkatkan nafsu makan balita, namun suplementasi temulawak memberikan peningkatan yang lebih besar. Hal ini diduga terkait dengan kandungan aktif dalam temulawak, seperti kurkumin dan kurkuminoid, yang berperan dalam merangsang sistem pencernaan dan meningkatkan sekresi empedu. Temulawak memiliki potensi sebagai solusi non-farmakologis yang lebih optimal dalam mengatasi masalah nafsu makan pada balita, sehingga dapat menjadi pilihan yang lebih efektif dan aman untuk mendukung kesehatan pencernaan dan meningkatkan asupan makanan anak.

SARAN

Pemberian makanan olahan temulawak dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis utama untuk meningkatkan nafsu makan anak pada balita, sementara pijat Tui Na dapat digunakan sebagai terapi pendukung. Tenaga kesehatan dan orang tua diharapkan dapat menerapkan intervensi ini secara konsisten dan sesuai kebutuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, M., & Auliya, F. (2023). Hubungan pijat tuina terhadap peningkatan nafsu makan anak pada usia 1-5 tahun di Puskesmas Bogor Utara. *Jurnal Kesehatan Bogor Husada*, *3*(1), 59-65.

Amalia, M. R., Rinata, E., Hanum, S. M. F., & Azizah, N. (2024). *Akupresur dan Temulawak (Curcuma Xanthorriza) Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita*. UMSIDA Preprints Server.

Anisya, S. M. K., & Farida, S. (2022). The Effectiveness of Tui Na Massage to Increase the Application Of Toddlers. In *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences* (Vol. 3, No. 1, pp. 201-206).

Astuti, Y., Noorbaya, S., & Lidia, B. (2024). Efektivitas Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 1-2 Tahun Di Wilayah Kerja Klinik Umum Dan Bersalin Ramlah Parjib 2 Samarinda. *Jurnal Media Informatika*, *5*(3), 54-60.

Butarbutar, A. F., Gultom, Y. T., Tumanggor, L., & Agrifina, M. (2024). Sosialisasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Puskesmas Padang Bulan Selayang II. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Eka Prasetya*, *3*(1), 1-8.

Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektifitas Pijat Tuina Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balitastunting Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Kebidanan Besurek*, *6*(1), 17-24.

Rina Yuliana Subur[1,2*], Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712

Fetrisia, W., Mulia, G., & Rahmadheny, S. (2023). Effectiveness of Tui Na Massage on Eating Frequency in Batita Children at The Working Area of Lubuk Alung Puskesmas, Padang Pariaman District, 2020. *International Health Sciences Journal*, *1*(1), 51-57.

Gannika, L. (2023). Hubungan status gizi dengan tumbuh kembang pada anak usia 1-5 tahun: Literature review. *Jurnal Ners*, *7*(1), 668-674.

Hidayanti, A. N. (2023). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapuan Kapubaten Blora. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, *8*(01), 50-61.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Diakses dari: https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022

Musthofa, R., Elfitasari, T., Windarto, S., & Herawati, V. E. (2025). The effect of different doses of curcuma extract (Curcuma xanthorrhiza) added to commercial feed on the feed efficiency, growth and survival of the Java barb, Barbonymus gonionotus (Bleeker, 1849). *Aquaculture, Aquarium, Conservation & Legislation*, *18*(2), 639-649.

Nuraidah, N., Putri, R., & Febriyani, P. A. (2025). Efektivitas Penggunaan Temulawak dan Madu untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, *15*(02), 58-64.

Oktaviana, N., Windayanti, H., Ridianti, N., & Wijayanti, D. (2025). Pijat Tui Na untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Bayi dan Balita di Dusun Krajan Desa Candirejo Kecamatan Pringapus. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4, No. 1, pp. 1356-1363).

Putri, S. D. Y., Wijayanti, A., Apriani, M., Yulia, Y., & Arahman, S. (2025). Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Anak Dengan Usia 1-3 Tahun Di Poskesdes Kutapandan. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, *14*(1), 99-105.

Rahmat, E., Lee, J., & Kang, Y. (2021). Javanese turmeric (Curcuma xanthorrhiza Roxb.): Ethnobotany, phytochemistry, biotechnology, and pharmacological activities. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2021*(1), 9960813.

Saputri, B. Y., Herminaju, K., Sukanto, S., & Retnowati, D. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita Usia 3-5 Tahun di Posyandu. *Care Journal*, *2*(2), 48-56.

Su, H., Mao, H., Zhang, Y., Yin, H., Chen, S., Hong, J., & Li, X. (2025). Impact of pediatric Tui Na over three months on children's growth: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Integrative Medicine*, 102548.

World Health Organization. (2021). *WHO child growth standards: Training course on child growth assessment*. Diakses dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257

Windyarti, M. L. N. Z., Martanti, A., & Wulandari, D. A. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina Terhadap Perilaku Makan Anak Balita Usia 1-3 Tahun dengan Gizi Kurang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *6*(2), 89-95.

Zhang, X., Liang, F., Lau, C. T., Chan, J. C., Wang, N., Deng, J., & STRICTOTM Working Group. (2023). Standards for reporting interventions in clinical trials of Tuina/massage (STRICTOTM): extending the CONSORT statement. *Journal of Evidence-Based Medicine*, *16*(1), 68-81.

Rina Yuliana Subur[1,2]*, Reka Saka Dwi Arti[1], Eka Desita Mustikawati[1], Putry Susilowati[1], Marlin Agustina[1], Agustina Sari[1], Ratna Wulandari[1]

[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju
[2]Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
Korespondensi penulis: Rina Yuliana Subur. *Email: rinayulianasubur@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2712