

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER
SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSU MAKAN
PADA BALITA USIA 1-5 TAHUN DI PUSKESMAS LABUAPI**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2022/2023**

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER
SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSU MAKAN
PADA BALITA USIA 1-5 TAHUN DI PUSKESMAS LABUAPI**

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2022/2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA BALITA USIA 1-5 TAHUN DI PUSKESMAS LABUAPI

SKRIPSI

Disusun oleh:
ANNISATUL ISLAMI
2019E1D002

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/tanggal: 8/8 - 2023

Menyetujui:

Pembimbing I



Indriyani Makmun, S.ST M. Keb
NIDN: 1104128801

Pembimbing II



Risa Arieska, S.ST M. Keb
NIDN: 0824039601

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER
SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA
BALITA USIA 1-5 TAHUN DI PUSKESMAS LABUAPI**

SKRIPSI

Disusun oleh:
ANNISATUL ISLAMI
2019E1D002

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

| Dosen Penguji | Tanggal | Tanda Tangan |
|---|------------|---|
| 1. Ketua Tim Penguji : Indriyani Makmun, S.ST.,M.Keb | 08-08-2023 |  |
| 2. Penguji I : Evi Diliانا, S.ST.,M.Keb | 08-08-2023 |  |
| 3. Penguji II: Risa Arieska, S.ST.,M.Keb | 11-08-2023 |  |

Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dekan,


(apt Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin)

NIDN: 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Mataram, 17 Agustus 2023

Annisatul islami



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANNISATUL ISLAMI
NIM : 2019E1D002
Tempat/Tgl Lahir : Songak, 13-Maret-2001
Program Studi : ST Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
No. Hp : 082 340 700 829
Email : annisaicaaak@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis* saya yang berjudul :

Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender sebagai stimulasi
peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 Tahun

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 40%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 10. Agustus2023
Penulis



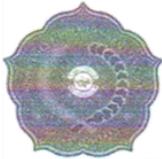
ANNISATUL ISLAMI
NIM. 2019E1D002

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos.,M.A. udy
NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANNISATUL ISLAMU
NIM : 2019E1D002
Tempat/Tgl Lahir : Songgak, 13-Maret-2001
Program Studi : SI Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
No. Hp/Email : 082 340 700 829
Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender sebagai stimulasi peningkatan nafsu makan pada Balita usia 1-5 Tahun

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 10. Agustus 2023
Penulis



ANNISATUL ISLAMU
NIM. 2019E1D002

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A. udy
NIDN. 0802048904

MOTTO

“ Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya ”

(Q.S Al-Baqarah, 2:286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan ”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)

“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth the wait”

“Minta pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya ALLAH bersama orang-orang yang sabar”

*“Orang lain ga akan paham struggle akan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya* aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun ga aka nada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga denga napa yang kita perjuangkan hari ini.*

Jadi tetap berjuang ya”

*“Prosesnya mungkin ga akan mudah tapi endingnya bikin ga berhenti bilang *alhamdulillah* ”*

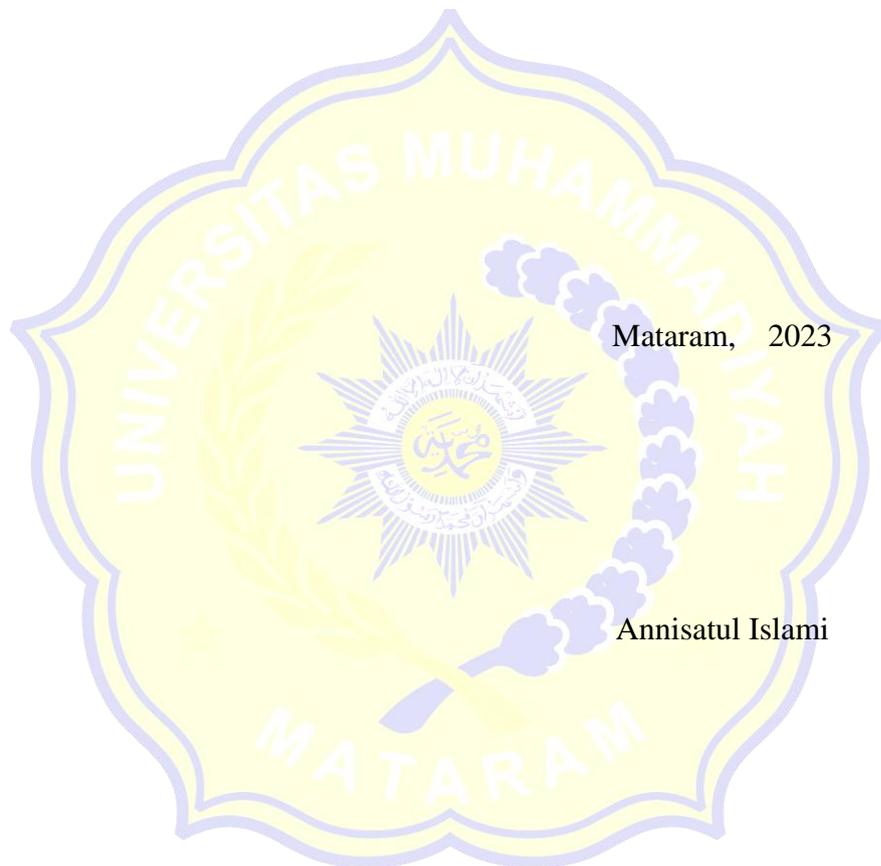
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua karena atas limpahan berkah dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Sebagai Stimulasi Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Labuapi”. Penulisan skripsi ini sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kebidanan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Drs. Abdul Wahab, M. A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. apt Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Rohayati, S.Si Selaku Kepala Puskesmas Labuapi Kabupaten Lombok Barat.
4. Catur Esty Pamungkas, M. Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
5. Indriyani Makmun, S.ST.,M. Keb selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Risa Arieska, S.ST.,M. Keb selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
7. Evi Diliانا, S.ST.,M. Keb selaku penguji yang banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya Prodi Kebidanan yang telah memberikan bimbingan selama saya kuliah.

9. Teristimewa kepada kedua orang tua yang saya cintai yaitu Bapak Abdullah dan mama Fathiyah serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan saya doa dan dukungan yang penuh sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dengan ini saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Kepada cinta kasih kedua Kakak tersayang Ratna Ermawati Lestari, Amd dan Ade Atma Wiraguna, Amd. Kep terimakasih selalu memberikan saya support dan bantuan dengan penuh rasa kasih dan sayang.
11. Kepada seluruh teman-teman saya yaitu Rizki Putri Suci Diniaty, S.farm, Bd Hopipah, S.keb CHTT, Bd Nadia Ropida, S.keb CHTT, Bd Mifanatul Hairah, S.keb CHTT, Bd Nova Irmayanti Pratiwi, S.Keb CHTT, dan adek saya Amalia Sakila Ihtiarini yang telah memberikan saya dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini saya ucapkan terimakasih sebanyak banyaknya.
12. Kepada kedua sahabat saya yaitu Gusti Ayu Dwi Nopia Ardina dan Maulidya Juniarti yang telah menemani perjuangan masa sebelum dan sesudah masuk kuliah dan memeberikan hiburan canda tawa, semangat dan juga memberikan support dan dukungan yang penuh sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Seseorang yang selalu datang dan pergi dihidup saya dan juga pernah menjadi bagian dihidup saya di masa kelam itu, saya ucapkan terimakasih selalu memberikan saya semangat dan support sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Semoga semua bantuan dan dukungan yang diberikan kepada saya mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis harapkan kritik dan saran yang dapat mendorong penulis untuk menyempurnakan.



EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA BALITA USIA 1-5 TAHUN DI PUSKESMAS LABUAPI

Annisatul islami¹, Indriyani Makmun², Risa Arieska³

INTISARI

Latar Belakang: Kurangnya nafsu makan pada anak merupakan masalah dalam pemberian makanan maupun pemenuhan kebutuhan gizi yang pada umumnya dijumpai pada anak dan menjadi masalah kesehatan disleuruh dunia. Sebagian besar tidak nafsu makana pada anak berkaitan dengan gangguan pertumbuhan, sedangkan kesulitan makan pada anak disertai dengan gangguan perkembangan. Oleh karena itu harus cepat ditangani, salah satunya dengan memberikan aromaterapi lavender secara inhalasi pada balita. Tujuan : Untuk mengetahui efektifitas aromaterapi Lavender sebagai stimulus untuk peningkatan nafsu makan anak balita.

Metode: Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimen* dengan rancangan *One Group Pre Test - Post Test Design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel sebanyak 30 orang. Analisis yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Hasil: Sebelum pemberian aromaterapi lavender mayoritas balita mengalami nafsu makan jarang (63,3%) dan setelah pemberian aromaterapi lavender lebih dari setengah sampel yaitu (50%) mengalami tingkat nafsu makan dalam kategori sering. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh *P Value* 0,000.

Kesimpulan: Ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi pada balita usia 1-5 tahun di Puskesmas Labuapi.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Balita, Nafsu Makan
Kepustakaan : 3 Buku, 5 Artikel, 18 Jurnal, 3 Skripsi
Jumlah Halaman : 54 halaman, 7 Tabel, 2 Gambar, 8 Lampiran

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

²Dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

³Dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

EFFICACY OF LAVENDER AROMATHERAPY AS A STIMULUS FOR INCREASING APPETITE IN CHILDREN AGED 1-5 YEARS AT LABUAPI COMMUNITY HEALTH CENTER

Annisatul islami¹, Indriyani Makmun², Risa Arieska³

ABSTRACT

Background: *Inadequate appetite in children poses a significant issue in terms of both nutritional intake and meeting dietary requirements. This problem is commonly observed among children and constitutes a global health concern. A substantial portion of childhood appetite issues is linked to growth disturbances and developmental hindrances associated with eating difficulties. Therefore, swift interventions are necessary. One potential approach is the administration of lavender aromatherapy via inhalation for young children.*

Objective: *This study aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy as a stimulus for enhancing appetite in toddlers.*

Method: *The research employs a Pre-experiment design with a One Group Pre-Test - Post-Test Design. Purposive sampling is utilized to select a total sample of 30 participants. The Wilcoxon signed-rank test is employed for data analysis.*

Results: *Prior to lavender aromatherapy intervention, a majority of toddlers exhibited infrequent appetite (63.3%). However, after the administration of lavender aromatherapy, over half of the sample (50%) experienced an improved appetite level. Statistical analysis using the Wilcoxon signed-rank test yielded a significant p-value of 0.000.*

Conclusion: *There is a significant positive impact following the administration of aromatherapy on toddlers aged 1-5 years at Labuapi Community Health Center.*

Keywords : *Lavender Aromatherapy, Toddlers, Appetite*

References : *3 Books, 5 Articles, 18 Journals, 3 Theses*

Total Pages : *54 pages, 7 Tables, 2 Figures, 8 Appendices*

¹*Student of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram*

²*Lecturers of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram*

³*Lecturers of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram*

MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

Humaira, M.Pd
NIDN. 0803048601

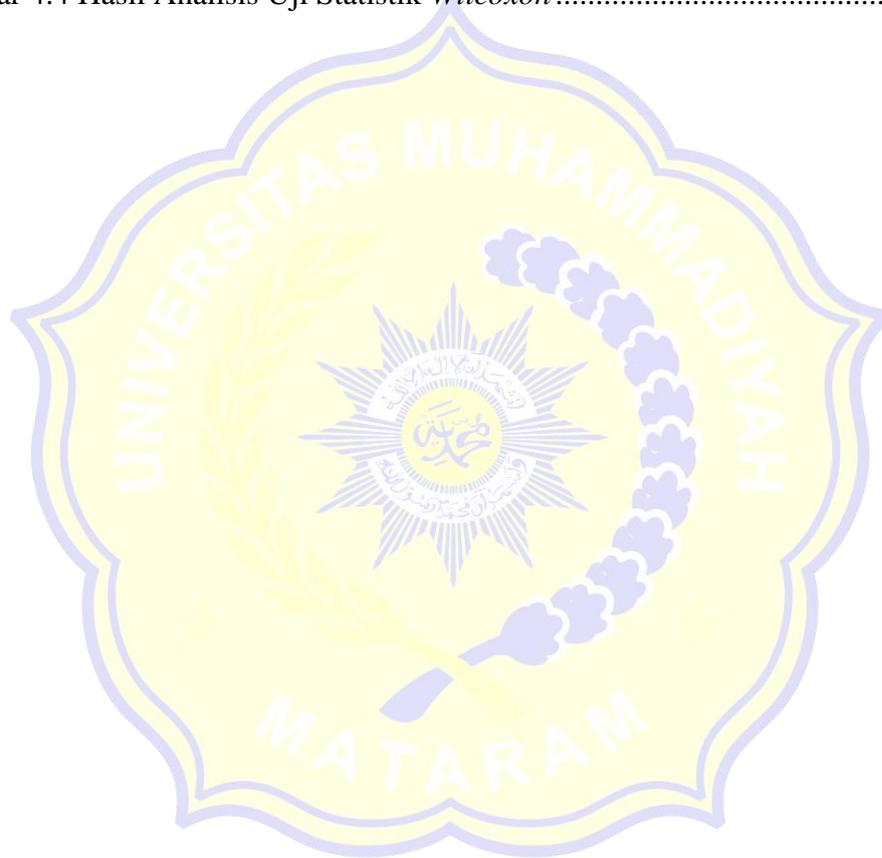
DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..... | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI | v |
| SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI | vi |
| MOTTO | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| ABSTRAK | xi |
| ABSTRACT..... | xii |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian..... | 7 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| A. Tinjauan Teoritis | 9 |

| | |
|---|-----------|
| B. Tinjauan Islami..... | 36 |
| C. Kerangka Teori..... | 37 |
| D. Kerangka Konsep..... | 38 |
| E. Hipotesis..... | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 39 |
| A. Rancangan Penelitian..... | 39 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 39 |
| C. Variabel Penelitian..... | 40 |
| D. Definisi Operasional Penelitian..... | 40 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 42 |
| F. Etika Penelitian..... | 43 |
| G. Alat dan Metode Pengumpulan Data..... | 46 |
| H. Metode Pengolahan dan Analisis Data..... | 46 |
| I. Alur Penelitian..... | 48 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 51 |
| A. Hasil..... | 51 |
| B. Pembahasan..... | 54 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 58 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 59 |
| A. Kesimpulan..... | 59 |
| B. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... | 8 |
| Tabel 3.1 Rencana Penelitian | 39 |
| Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian | 41 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin dan usia | 52 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Peningkatan Nafsu Makan Sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi | 53 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Nafsu Makan | 53 |
| Gambar 4.4 Hasil Analisis Uji Statistik <i>Wilcoxon</i> | 54 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori Modifikasi dari Bakri 2019 | 37 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Sebagai Stimulasi Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Labuapi | 38 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi Lavender

Lampiran 4 Uji Normalitas

Lampiran 5 Uji Wilcoxon

Lampiran 6 Kuesioner Penelitian

Lampiran 7 Master table

Lampiran 8 Dokumentasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Balita memainkan peran penting dalam keseluruhan proses perkembangan manusia. Keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang ditentukan oleh perkembangan dan pertumbuhan yang dialaminya selama ini. Masa tumbuh kembang pada usia ini ditandai dengan perubahan yang cepat dan sering disebut sebagai “zaman emas” (Setyawati & Hartini, 2018). Ini adalah fase unik yang tidak dapat diulang. Konsumsi makanan memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan, serta perkembangan fisik dan mental anak. Oleh karena itu, makanan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi balita secara memadai. Pengaturan makanan sebaiknya disesuaikan dengan usia balita. Penting untuk memberi mereka makanan bergizi yang mendukung pertumbuhan, pemeliharaan, dan aktivitas fisik mereka. (Deice et al., 2018)

World Health Organization (WHO, 2015). menjelaskan Balita antara usia 1 dan 5 sangat rentan terhadap masalah gizi. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga sangat penting bagi mereka untuk mengonsumsi makanan dan minuman bergizi dalam jumlah yang cukup. Pertumbuhan dan perkembangan balita memerlukan perhatian yang signifikan.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan

bahwa kasus anak usia pra-sekolah yang mengalami kekurangan gizi di dunia sebesar 15,7% (WHO,2018). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi berdasarkan rasio berat badan terhadap tinggi badan (BB/U) menunjukkan bahwa 11,7% penduduk berstatus sangat pendek, sedangkan 9,4% tergolong pendek. Di Indonesia, proyeksi persentase untuk tahun 2022 adalah 21,6%. Data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat, jumlah balita yang gizi kurang yaitu sebanyak 53,00 atau 14,1% dan untuk data Kabupaten Lombok Barat yaitu sebanyak 9,067 atau 19,0% (PemProv.NTB, 2020). Sedangkan data yang di peroleh dari Puskesmas Labuapi, Balita yang mengalami gizi kurang yakni sebanyak 124 Balita.

Pertumbuhan dan perkembangan balita pada masa pertumbuhan yang cepat, yang dikenal dengan istilah *growth spurt*, memerlukan perhatian yang cukup signifikan. Periode ini melibatkan pertumbuhan fisik dan mental. Balita, atau anak-anak di bawah usia lima tahun, mengalami tingkat pertumbuhan yang lebih lambat dibandingkan dengan masa bayi. Namun, tingkat aktivitas mereka secara bertahap akan mulai meningkat. Tahap balita adalah periode kritis yang membutuhkan perhatian signifikan untuk memastikan nutrisi yang optimal dan mendorong pertumbuhan yang sehat. (Agustin,2021)

Masalah kesehatan umum di seluruh dunia adalah kurangnya nafsu makan pada anak-anak, yang menjadi tantangan dalam menyediakan nutrisi yang cukup bagi mereka. Masalah ini menghambat pemenuhan kebutuhan gizi mereka. Sebagian besar kasus di mana anak kurang nafsu makan dapat

dikaitkan dengan gangguan pertumbuhan, sedangkan kesulitan makan pada anak sering disertai dengan gangguan perkembangan. Jika tidak ditangani, kurang nafsu makan pada anak bisa berakibat serius. Ini termasuk malnutrisi, dehidrasi, kekurangan berat badan, ketidakseimbangan elektrolit, gangguan perkembangan kognitif, gangguan kecemasan, dan dalam kasus yang parah, bahkan dapat mengancam jiwa. (Yusari asih, mugianti, 2018).

Orang tua sering menghadapi tantangan menghadapi kesulitan dalam kebiasaan makan anak-anak mereka. Keluhan umum termasuk anak-anak menolak makan, menghabiskan waktu terlalu lama untuk menghabiskan makanan, hanya minum daripada makan, muntah setelah makan, mengeluh sakit perut, dan menunjukkan kemarahan atau agresi saat diminta makan. Balita yang sering menunjukkan perilaku tertentu mungkin menunjukkan tanda-tanda gangguan makan. Penelitian telah mengidentifikasi enam jenis kesulitan makan yang biasa diamati pada anak-anak. Salah satu kesulitan ini adalah preferensi untuk hanya mengonsumsi makanan cair atau tumbuk. 27,3% individu mengalami kesulitan mengisap, mengunyah, atau menelan. Selain itu, 24,1% orang tidak menyukai berbagai variasi makanan dalam diet mereka. Persentase orang yang mengalami keterlambatan makan sendiri adalah 11,1%. Selain itu, 8,0% individu mengalami tantrum selama waktu makan. (Agustin et al., 2021).

Aroma seperti narkoba, secara langsung mempengaruhi otak manusia. Hidung manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk mendeteksi dan membedakan lebih dari 100.000 aroma berbeda, yang semuanya dapat

berdampak pada sistem penciuman kita, seringkali tanpa kita sadari. Aroma ini berdampak pada daerah otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Menghirup aroma lavender misalnya, bisa meningkatkan gelombang alfa di otak. Gelombang ini dikenal untuk membantu keadaan relaksasi. (Maifrisco, 2014)

Aromaterapi memiliki efek positif karena kemampuannya merangsang reseptor sensorik dengan aroma yang segar dan harum. Stimulasi ini dapat berdampak kuat pada emosi dan pada akhirnya mempengaruhi organ tubuh lainnya. Reseptor di hidung menangkap aroma dan mengirimkan informasi ke berbagai area di otak. Area ini mengontrol emosi dan ingatan, serta memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus bertanggung jawab untuk mengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan respons terhadap stres. (Shinobi, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 Maret 2022 pada balita yang berjumlah 7 orang dimana terdapat 3 balita yang mengalami penurunan nafsu makan dan 2 balita lainnya yang mengalami berat badan rendah (kurus) dan 2 balita lainnya memiliki berat badan normal, balita yang mengalami penurunan nafsu makan melakukan dengan berbagai cara di antaranya yaitu pemberian makanan tambahan seperti makanan pendamping air susu ibu (MPASI), pemberian vitamin penambah nafsu makan dan tidak pernah melakukan penanganan lainnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perumusan masalah adalah Adakah pengaruh penggunaan aromaterapi Lavender sebagai stimulus peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di PKM Labuapi 2023

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas aromaterapi Lavender sebagai stimulus untuk peningkatan nafsu makan anak balita.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi responden antara lain: jenis kelamin, dan usia
- b. Mengidentifikasi peningkatan nafsu makan balita sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender
- c. Untuk menganalisis efektifitas penggunaan aromaterapi terhadap nafsu makan balita

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi, keahlian, dan pandangan yang berharga kepada penulis dalam bidang asuhan kebidanan pada balita mengenai penggunaan aromaterapi Lavender untuk meningkatkan nafsu makan pada balita.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan berharga yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan nafsu makan pada balita.

b. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menerapkan pemanfaatan aromaterapi lavender untuk meningkatkan nafsu makan pada balita.

c. Bagi Institusi Tempat Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khusus kebidanan dalam pengobatan non farmakologi dengan aromaterapi lavender sebagai peningkatan nafsu makan pada balita.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berkontribusi pada basis pengetahuan yang ada, memungkinkan peneliti untuk menerapkan wawasan ilmiah yang diperoleh dalam upaya penelitian di masa depan.

E. Ruang lingkup penelitian

1) Ruang lingkup tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Labuapi

2) Ruang lingkup waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada Tanggal 19 Juni 2023



F) Keaslian Penelitian

| No | Judul Penelitian | Metode Penelitian | Hasil | Perbedaan |
|----|---|---|---|---|
| 1 | Aplikasi aromaterapi CitronellaOil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita gizi kurang | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi untuk meningkatkan asupan makan pada balita. Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest design group. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi minyak serai tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan asupan makan balita, khususnya dalam hal asupan makanan pokok, lauk pauk sayur, serta konsumsi sayur dan buah. | Waktu, tempat dan responden pada penelitian ini dan peneliti ini meneliti dengan aromaterapi <i>Citronella oil</i> sedangkan saya dengan Aromaterapi Lavender |
| 2 | Aromaterapi Citronellaoil terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1-5 tahun di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka | Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dan menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest design. | Penelitian ini mengkaji pengaruh aromaterapi minyak serai wangi terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Posyandu Tulip Desa Pahandut, Palangka Raya. | Waktu dan tempat penelitian ini berbeda peneliti ini menggunakan uji <i>McNemar T-test</i> sedangkan penelitian saya menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> |
| 3 | Pemanfaatan Aromaterapi Lavender Sebagai Stimulan Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Anak Pra sekolah | Jenis penelitian ini adalah penelitian Eksperimen semu dengan menggunakan desain kelompok pretest-posttest design dengan sampel sebanyak 21 responden di ambil dengan teknik total sampling | Ada pengaruh terhadap meningkatka nafsu makan anak pra sekolah dengan p-value $0,009 < 0,05$. | Waktu dan tempat penelitian dan responden penelitian ini menggunakan metode Eksperimen semu |
| 4 | Perbedaan efektivitas pijat Tuina dan minyak aromaterapi sereh dalam mengatasi kesulitan makan pada anak di Wilayah Kerja Kesehatan Balowerti Kota Kediri | Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan desain two group pre test dan posttest design | Ada pengaruh pijat tunia dan minyak aromaterapi sereh dalam mengatasi sulit makan pada anak. | Penelitian ini menggunakan pijat tuina dan metode yang digunakan pre eksperimen dengan desain two group |
| 5 | Pengaruh nafsu makan balita terhadap kejadian stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta | Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 35 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik accidental sampling. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh nafsu makan balita terhadap kejadian stunting, dengan nilai signifikan $0,560 (p > 0,05)$. | Peneliti ini menggunakan balita dengan kejadian stunting dan metode yang di gunakan yaitu deskriptif analitik dengan pendekatan cross section |

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Balita

a. Pengertian Balita

Balita mengacu pada individu atau kelompok individu dalam rentang usia tertentu, yang dianggap sebagai bagian dari populasi. Usia balita dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok usia bayi (0-2 tahun), kelompok balita (2-3 tahun), dan kelompok prasekolah (di atas 3-5 tahun). Menurut World Health Organization (WHO), kelompok usia balita didefinisikan sebagai anak yang berusia antara 0 hingga 60 bulan (Andriani & Wirjatmadi, 2017). Balita adalah anak-anak yang berumur satu tahun atau lebih dan umumnya diasosiasikan dengan kelompok umur anak-anak di bawah lima tahun. Istilah "balita" mengacu pada anak-anak yang berusia antara 1 dan 3 tahun, sedangkan "anak prasekolah" adalah anak-anak yang berusia antara 3 dan 5 tahun. Selama tahap balita, anak-anak bergantung sepenuhnya pada orang tua mereka untuk membantu mereka melakukan tugas-tugas penting seperti mandi, menggunakan toilet, dan makan (Setyawati & Hartini, 2018).

Pada masa anak usia dini, khususnya antara usia 12 dan 59 bulan, anak mengalami penurunan laju pertumbuhan. Namun, periode ini ditandai dengan kemajuan signifikan dalam perkembangan motorik,

termasuk gerakan kasar dan halus, serta peningkatan fungsi sekretori. Masa balita merupakan tahapan penting dalam perkembangan anak. Pertumbuhan mendasar yang terjadi pada masa bayi akan sangat berpengaruh dan membentuk perkembangan anak selanjutnya. Selama tiga tahun pertama kehidupan, sel-sel otak terus tumbuh dan berkembang setelah lahir. Periode ini sangat penting untuk pertumbuhan serabut saraf dan cabang-cabangnya, yang pada akhirnya mengarah pada pembentukan jaringan saraf dan otak yang rumit. Menurut Marmi dan Rahardjo (2015),

Jumlah dan susunan koneksi antar sel saraf berdampak signifikan pada berbagai fungsi otak, termasuk kemampuan belajar berjalan, mengenal huruf, dan bersosialisasi. Pada tahap balita terjadi perkembangan pesat kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, kecerdasan emosional, yang berfungsi sebagai landasan untuk perkembangan di masa depan (Marmi & Rahardjo, 2015).

Masa balita merupakan masa yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang ditentukan oleh perkembangan dan pertumbuhan yang dialaminya selama ini. Masa pertumbuhan dan perkembangan pada usia ini merupakan fase yang cepat dan unik, sering disebut sebagai masa keemasan (Setyawati & Hartini, 2018).

b. Pertumbuhan Balita

Pertumbuhan mengacu pada proses sel dan jaringan intraseluler meningkat dalam ukuran dan jumlah. Hal ini mengakibatkan pemuai

fisik struktur tubuh yang dapat dikuantifikasi dengan menggunakan pengukuran panjang dan berat badan (Kemenkes RI, 2012). Pertumbuhan mengacu pada proses peningkatan jumlah dan ukuran sel di seluruh tubuh. Hal ini dapat diukur secara kuantitatif sebagaimana dikemukakan oleh Rahardjo (2015).

Pertumbuhan menunjukkan karakteristik yang berbeda, termasuk perubahan ukuran, perubahan proporsi, pelepasan sifat lama, dan perkembangan sifat baru. Salah satu aspek penting dari pertumbuhan adalah kecepatannya yang bervariasi di berbagai kelompok umur. Selain itu, setiap organ menunjukkan pola pertumbuhan yang berbeda (Rahardjo, 2015).

- c. Kebutuhan utama tumbuh kembang anak adalah sebagai berikut: Orang tua memperhatikan tumbuh kembang anaknya. Pertumbuhan merupakan bagian integral dari proses perkembangan, karena terkait erat dengan perkembangan individu secara keseluruhan. Setiap anak harus berhasil menyelesaikan setiap tahap perkembangan sebelum maju ke tahap berikutnya. Ia percaya bahwa tumbuh kembang setiap anak harus terjadi secara optimal dan tidak lepas dari tiga kebutuhan mendasar: pengasuhan, kasih sayang, dan stimulasi.

Ketika anak-anak tumbuh, mereka mengalami perubahan dalam kemampuan dan fungsi mereka. Misalnya, saat otak dan serabut saraf anak tumbuh, kecerdasannya juga berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada tahap awal kehidupan seorang anak

memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangannya di masa depan.

Ada tiga kebutuhan primer yang sangat menentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak:

1) Asuh

Terkait asupan gizi anak selama masa kehamilan dan setelah melahirkan, penting untuk memastikan mereka mendapat asupan gizi yang cukup. Selain itu, memberi mereka tempat berlindung yang sesuai dan pakaian yang aman sangat penting. Perawatan kesehatan dini, termasuk imunisasi dan intervensi segera untuk tanda-tanda penyakit apa pun, juga penting.

2) Asih

Membangun rasa aman emosional melalui kontak fisik dan psikologis sejak dini dengan ibu sangatlah penting. Sangat penting untuk memberi anak-anak kasih sayang, perhatian, penghargaan, pengalaman baru, pujian, dan kesempatan untuk kemandirian.

3) Asah

Pendidikan dan pelatihan sejak dini dan komprehensif sangat penting untuk pengembangan proses pembelajaran. Sangatlah penting selama 4-5 tahun pertama, sering disebut sebagai tahun-tahun emas, untuk berfokus pada pengembangan perilaku etis, mengembangkan kepribadian yang positif, memelihara kecerdasan, mendorong kemandirian, mengasah keterampilan, dan mendorong

produktivitas yang baik.

d. Ciri dan Prinsip Tumbuh Kembang

Perkembangan anak merupakan proses yang kompleks yang mencakup beberapa karakteristik yang saling berhubungan. Berikut ini adalah karakteristiknya (Kementerian Kesehatan R.,2012) :

1) Perkembangan menimbulkan

Perubahan perkembangan dan pertumbuhan terjadi secara bersamaan. Setiap contoh pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi yang sesuai. Misalnya, saat otak dan serabut saraf anak tumbuh, kecerdasannya juga berkembang. Seorang anak tidak dapat maju ke tahap perkembangan selanjutnya sampai mereka mampu berdiri. Jika pertumbuhan kaki anak dan bagian tubuh lainnya yang diperlukan untuk berdiri terhambat, anak tidak akan mampu berdiri. Oleh karena itu, perkembangan awal merupakan periode yang krusial karena berperan penting dalam menentukan perkembangan selanjutnya.

2) Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda

Sama seperti pertumbuhan fisik, perkembangan fungsi organ dan perkembangan secara keseluruhan dapat bervariasi kecepatannya di antara anak-anak.

3) Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan

Selama periode pertumbuhan yang cepat, perkembangan juga

terjadi dalam berbagai aspek, antara lain peningkatan kapasitas mental, daya ingat, daya nalar, dan asosiasi. Anak-anak tumbuh dan berkembang dengan berbagai cara seiring bertambahnya usia mereka. Mereka tidak hanya menambah berat badan dan tinggi badan tetapi juga mengalami peningkatan kecerdasan mereka.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan

Setiap bayi tumbuh dengan kecepatannya sendiri, beberapa tetap kecil sementara yang lain tumbuh lebih besar dan lebih cepat. Salah satu pertumbuhan tersebut disebut sebagai “pertumbuhan rata-rata” (Maryunani, 2010). Anak-anak biasanya mengalami pola pertumbuhan dan perkembangan yang normal, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Mengenai faktor tersebut antara lain (Kementrian kesehatan RI.,2012:5)

1) Faktor dalam (internal) yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

a) Ras/etnik atau bangsa

Anak yang lahir dari individu berkebangsaan Amerika tidak mewarisi sifat genetik individu berkebangsaan Indonesia, begitu pula sebaliknya.

b) Keluarga

Keluarga sering menunjukkan kecenderungan anggotanya memiliki perawakan yang bervariasi, termasuk tinggi,

pendek, gemuk, atau kurus.

c) Umur

Tingkat pertumbuhan yang cepat terjadi selama tiga periode kunci: periode prenatal, tahun pertama kehidupan, dan remaja.

d) Jenis kelamin

Anak perempuan mengembangkan fungsi reproduksi lebih cepat daripada anak laki-laki. Namun, fakta umum bahwa anak laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan setelah melewati masa pubertas, menghasilkan tingkat pertumbuhan yang lebih cepat.

e) Genetik

Pewarisan genetik, juga dikenal sebagai heredoconstitution, mengacu pada karakteristik bawaan yang dimiliki seorang anak, termasuk potensi mereka untuk mengembangkan sifat dan kemampuan yang unik. Dwarfisme merupakan salah satu kelainan genetik yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

f) Kelainan kromosom

Kelainan kromosom, seperti yang terlihat pada *sindrom Down* dan *sindrom Turner*, biasanya dikaitkan dengan kegagalan pertumbuhan.

2) Faktor luar (eksternal)

a) Gizi

Nutrisi ibu hamil terutama dalam trimester akhir kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan janin.

b) Mekanis

Posisi fetus yang abnormal bisa menyebabkan kelainan kongenital seperti club foot.

c) Toksin/zat kimia

Beberapa obat-obatan seperti Aminopterin, Thalidomid, dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti palatoskisis.

d) Endokrin

Diabetes meilitus dapat menyebabkan mekrosomia, kardiomegali, hiperplasia adrenal.

e) Radiasi

Paparan radium dan sinar X dapat menyebabkan berbagai kelainan pada janin, antara lain mikrosefali, spina bifida, keterbelakangan mental, kelainan bentuk anggota tubuh, kelainan mata bawaan, dan kelainan jantung.

f) Infeksi

Infeksi pada trimester pertama dan kedua yang disebabkan oleh TORCH (Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus, Herpes simplex) dapat menyebabkan berbagai kelainan pada janin. Kelainan ini mungkin termasuk katarak, gangguan

pendengaran, mikrosefali, kecacatan intelektual, dan cacat jantung bawaan.

g) Kelainan imunologi

Erythroblastosis fetalis terjadi ketika ada perbedaan golongan darah antara janin dan ibu. Akibatnya, sang ibu mengembangkan antibodi terhadap sel darah merah janin. Antibodi ini dapat melewati plasenta dan memasuki sirkulasi darah janin, menyebabkan hemolisis. Hemolisis ini dapat menyebabkan hiperbilirubinemia dan kernikterus yang dapat mengakibatkan kerusakan jaringan otak.

h) Anoksia embrio

Gangguan fungsi plasenta dapat menyebabkan anoksia embrio, yang pada gilirannya menyebabkan gangguan pertumbuhan.

i) Psikologi ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan dan contoh pelecehan atau kekerasan mental terhadap wanita hamil dan lainnya.

f. Masalah Sulit Makan Pada Anak Balita

Keluhan orang tua yang datang ke petugas kesehatan mayoritas berkaitan dengan kesulitan makan. Orang tua seringkali percaya bahwa solusi dari kesulitan makan terletak pada pemberian vitamin atau suplemen. Akibatnya, mereka sering meminta resep vitamin penambah nafsu makan. Masalah umum lainnya adalah anak-anak

sering lebih suka makanan cair atau hancur karena kesulitan mengunyah atau menelan. Mereka mungkin menangis atau menghindari makan saat disajikan dengan sendok atau piring, dan bahkan mungkin memuntahkan makanan yang diberikan secara paksa kepada mereka. Perilaku ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam kemampuan mereka untuk makan secara mandiri. Ada beberapa penyebab kesulitan makan, yang bisa sangat bervariasi. Penyebab ini termasuk penyakit atau kelainan organik yang mendasarinya, interaksi biologis, dan faktor lingkungan, terutama dalam keluarga. Nutrisi yang tidak tepat, seperti masalah komposisi, tekstur, dan prosedur pemberian makanan juga dapat berkontribusi pada kesulitan makan (Sunito, 2014).

Indonesia adalah negara yang beragam dengan banyak kelompok etnis, masing-masing dengan budaya dan tradisi yang unik. Perilaku orang tua sangat penting dalam membentuk praktik pemberian makan anak. Pengaruh terhadap perilaku individu dibentuk oleh latar belakang sosial budaya dan kebiasaan orang tua atau keluarganya. Misalnya, anak-anak terpaksa mengonsumsi jamu yang dianggap bisa menambah nafsu makan. Namun, ramuan ini sebenarnya menimbulkan trauma psikologis yang signifikan pada anak, yang menyebabkan tantangan makan yang lebih besar (Marmi & Rahardjo, 2015).

Ketika anak-anak mengalami kesulitan makan yang berkepanjangan, hal itu dapat menyebabkan penurunan asupan kalori mereka. Penurunan asupan kalori ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dampak awal kesulitan makan adalah pada berat badan, yang bisa tetap atau hilang. Selanjutnya, kesulitan ini juga dapat mempengaruhi tinggi badan dan status gizi. Pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala digunakan untuk menilai status gizi. Selain itu, pemeriksaan fisik lainnya dilakukan untuk menilai masalah yang berkaitan dengan gigi, mulut, kemampuan menelan, dan gangguan neurologis potensial yang dapat memengaruhi proses makan. Penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor apa pun yang mengganggu proses makan sesegera mungkin, dan memberikan pengobatan yang tepat berdasarkan akar penyebabnya. Banyak orang tua mencari bantuan tenaga kesehatan untuk mencari solusi atas nafsu makan anaknya yang kurang baik. Salah satu cara yang sering disarankan adalah aromaterapi, yang dapat membantu merangsang nafsu makan mereka.

2. Konsep Aromaterapi

a. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah metode relaksasi tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari bagian tanaman yang harum. Minyak ini telah ditemukan memiliki efek menguntungkan pada kesejahteraan

psikologis dan fisiologis tubuh (Sari & Leonord, 2018).

Aromaterapi adalah istilah kontemporer yang digunakan untuk menggambarkan praktik yang telah ada selama ribuan tahun. Ini melibatkan penggunaan minyak esensial untuk tujuan mengelola perawatan dan pengobatan (Sunito, 2014). Aromaterapi adalah praktik penyembuhan yang memanfaatkan bau murni sebagai obat alami (Datusanantyo & Robertus, 2015). Aromaterapi adalah disiplin komprehensif yang memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman untuk efek terapeutiknya (Datusanantyo & Robertus, 2015).

Minyak atsiri memiliki berbagai khasiat yang dapat bermanfaat bagi kondisi kesehatan. Mereka memiliki potensi untuk mengurangi stres, merilekskan tubuh, membantu pengaturan emosi, mengurangi insomnia dan kecemasan, serta meningkatkan fungsi sistem kekebalan, pernapasan, dan peredaran darah. Menurut Paula et al. (2017), aromaterapi berpotensi memberikan rasa damai dan nyaman kepada penggunanya.

Aromaterapi, mirip dengan narkotika, secara langsung memengaruhi otak manusia. Hidung manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk mendeteksi dan membedakan lebih dari 100.000 aroma berbeda, yang semuanya dapat berdampak pada sistem penciuman kita, seringkali tanpa kita sadari. Aroma ini berdampak pada daerah otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Menghirup aroma lavender telah ditemukan untuk meningkatkan

gelombang alfa di otak, yang berhubungan dengan keadaan relaksasi (Maifrisco, 2014).

b. Macam-macam aromaterapi

Menurut (Yanuarita, 2016) macam-macam aromaterapi sebagai berikut:

1) Lavender

Ekstrak minyak lavender berasal dari bagian atas bunga lavender. Selain sifat penolak nyamuknya, ia juga dapat meningkatkan perasaan tenang, seimbang, nyaman, terbuka, dan percaya diri. Selain itu, juga dapat meredakan gejala depresi, stres, nyeri haid, ketidakstabilan emosi, histeria, frustrasi, dan panik.

2) Cendana (Sandalwood)

Aroma unik minyak cendana berasal dari kayu itu sendiri. Kayu cendana dikenal karena kemampuannya untuk meningkatkan berbagai kualitas positif seperti keterbukaan, kehangatan, kepercayaan diri, kejujuran, ketenangan pikiran, perasaan cinta, seksualitas, kenyamanan, harapan, kepercayaan, kebijaksanaan, pengertian, stabilitas, keberanian, dan daya tahan. Aroma ini memiliki manfaat tambahan untuk menghilangkan stres saat menstruasi, meningkatkan konsentrasi, dan meredakan rasa kesepian. Ini juga efektif dalam mengobati batuk dan sakit tenggorokan.

3) Pappermint

Aroma rumput mint yang menyegarkan pertama kali ditemukan di Amerika. Minyak mint murni berpotensi meningkatkan

konsentrasi, vitalitas, kepercayaan diri, berpikir positif, sensualitas, serta keyakinan terhadap arah dan tujuan hidup seseorang. Ini juga membantu mengurangi perasaan lelah, putus asa, histeria, sakit kepala, dan ketakutan. Peppermint memiliki banyak kegunaan, termasuk kemampuannya untuk bertindak sebagai antiseptik, stimulan, dan pereda nyeri. Ini dapat membantu meringankan sakit perut dan mengobati sakit kepala.

4) Melati (Jasmine)

Ekstrak minyaknya berasal dari bagian bunga, yang memiliki berbagai khasiat yang bermanfaat. Ini termasuk efek pendinginan, meningkatkan keseimbangan, mendorong pemikiran positif, meningkatkan gairah dan kepekaan seksual, meningkatkan kejernihan mental, menanamkan harapan, mendorong keterbukaan dan kebijaksanaan, menumbuhkan ketenangan pikiran, menumbuhkan kebahagiaan, dan menumbuhkan asmara dan cinta. Aroma melati diketahui memiliki berbagai manfaat, antara lain mengurangi depresi, kecemasan, batuk, nyeri haid, stres, kesedihan, kekecewaan, dan kecemburuan. Akibatnya, dapat digunakan sebagai agen penenang dan antidepresan. Namun, penting untuk dicatat bahwa melati tidak boleh digunakan selama kehamilan atau jika seseorang memiliki kulit sensitif.

5) Lemon

Aroma lemon menyegarkan, melegakan, membangkitkan semangat, dan meningkatkan suasana hati. Ekstrak minyak diperoleh dari buahnya. Ini memiliki efek yang jelas dan merangsang, sehingga bermanfaat untuk pengobatan awal gigitan ular dan serangga. Selain itu, ia memiliki kemampuan untuk meningkatkan tingkat energi, kewaspadaan, kebahagiaan, vitalitas, pola pikir positif, motivasi, kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan, dan stabilitas secara keseluruhan. Ini juga membantu mengurangi masalah pernapasan, tekanan darah tinggi, pelupa, stres, pikiran negatif, dan ketakutan.

6) Kenanga (Ylang-Ylang)

Minyak esensial berasal dari bagian bunga, terutama bunga kuning, karena menghasilkan minyak dengan kualitas terbaik. Produk ini memiliki berbagai efek antara lain menyeimbangkan hormon, meningkatkan level energi, meningkatkan sensualitas, meningkatkan perasaan gembira, hangat, percaya diri, keterbukaan, relaksasi, serta memberikan rasa nyaman dan damai. Beberapa manfaat potensial dari mengatasi masalah ini termasuk mengurangi gejala depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan dan stres selama menstruasi, mengatasi kelemahan seksual, mengelola perasaan frustrasi, meningkatkan stabilitas emosi, dan mengurangi perasaan bersalah.

7) Teh Hijau (Green Tea)

Teh hijau, dikenal dengan aromanya yang menyenangkan, memiliki banyak manfaat kesehatan. Ini membantu dalam mempertahankan fungsi sel-sel tubuh, mengurangi risiko kanker, meningkatkan sistem peredaran darah, memfasilitasi pemecahan asam lemak, mengatur kadar gula darah, meningkatkan fungsi hati, membantu mengeluarkan dahak dan membersihkan paru-paru, dan memperlambat proses penuaan.

8) Camomile

Chamomile memiliki berbagai manfaat, antara lain relaksasi, efek menenangkan, sifat menyegarkan, pengurangan stres, dan perlindungan terhadap radikal bebas yang berkontribusi terhadap penuaan.

9) Mawar

Keharuman mawar memiliki efek menenangkan pada orang, membuat orang di sekitarnya merasa lebih nyaman. Minyak esensial mawar berasal dari bunga dan batang tanaman mawar. Aroma mawar memiliki kemampuan untuk membangkitkan perasaan gairah. Aroma mawar memiliki kemampuan untuk meredakan stres dan kesedihan sekaligus meningkatkan rasa stabilitas dalam tubuh.

10) Caramel

Minyak atsiri ini memiliki berbagai manfaat, antara lain mencerahkan pikiran, membangkitkan gairah, memberikan

kehangatan, serta meningkatkan perasaan nyaman dan menghilangkan stres. Oceane Essential oil memiliki beberapa manfaat antara lain meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memulihkan kejernihan pikiran, mengurangi kecemasan, serta menciptakan suasana tenang dan menenangkan.

c. Konsep Lavender

1) Pengertian Lavender

Lavender adalah produk aromaterapi yang berasal dari penyulingan bunga lavender. Ini terkenal karena sifat penenang dan anti-neurodepresifnya, yang dapat membantu mengendurkan saraf dan otot. Selain itu, lavender telah ditemukan untuk mengoptimalkan gelombang alfa di otak, yang berhubungan dengan keadaan relaksasi. (Andria, 2014)

2) Manfaat Lavender

Minyak aromaterapi lavender sangat menjanjikan karena komposisinya yang kaya akan berbagai bahan, antara lain monoterpen, hidrokarbon, camphene, limomen, geraniol lavandulol, dan nerol. Namun, komponen yang paling signifikan adalah asetat linalool dan linalool, yang bersama-sama membentuk sekitar 30-70% dari berat total minyak. Khususnya, linalool berfungsi sebagai bahan aktif utama dalam minyak lavender. Menurut Suriyati, Ardian, dan Murtilita (2016), relaksasi penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Lavender memiliki beberapa khasiat yang bermanfaat,

termasuk kualitas antiseptiknya, kemampuan untuk meredakan depresi, menghilangkan stres, membantu tidur, dan bahkan meredakan gigitan serangga. (Hafid, 2017)

Minyak lavender memiliki kemampuan untuk menimbulkan rasa tenang. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu mengurangi insomnia, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan efek menenangkan dan merilekskan. Aromaterapi lavender memberikan banyak manfaat bagi aspek fisik, termasuk kemampuan mengendurkan otot yang kaku. (Dewi AP, 2016)

d. Teknik Pemberian Aromaterapi Lavender

1) Dhirup atau Inhalasi

Tujuan terapi adalah untuk memanfaatkan sifat-sifat zat yang dihasilkan oleh minyak atsiri, baik dengan aplikasi langsung maupun melalui penggunaan alat bantu aromaterapi. Alat bantu ini dapat berupa tabung penghirup, semprotan, anglo, lilin, kipas angin, tisu, atau pemanas listrik. Zat yang dihasilkan dapat berupa gas, tetesan uap halus, asap, dan uap sublimasi. Zat tersebut dapat terhirup melalui hidung dan tertelan melalui mulut. Ambil napas dalam-dalam selama 15 hingga 20 menit.

Waktu optimal untuk memasukkan aromaterapi ke dalam rutinitas Anda adalah di malam hari sebelum tidur dan di pagi hari. Menurut BR Sitepu (2021), menghirup aromaterapi dengan durasi 15-60 menit

diketahui dapat menurunkan tekanan darah dan irama jantung. Namun perlu diperhatikan bahwa menghirup aromaterapi lebih dari 60 menit justru dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk menghirup aromaterapi dalam waktu lama.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sesi aromaterapi lavender selama 15 menit efektif dalam meningkatkan nafsu makan.

2) Pemijatan atau *Massage*

Terapi pijat adalah bentuk terapi kuno. Meskipun sederhana, metode ini sering digunakan. Untuk mencapai efek yang diinginkan, disarankan untuk menggabungkan 7-10 tetes minyak esensial tunggal dengan 10-14 tetes minyak dasar. Jika menggunakan tiga jenis minyak esensial yang berbeda, disarankan untuk melipatgandakan jumlah setiap minyak yang digunakan. Teknik pemijatan ini melibatkan penggunaan gerakan tertentu seperti petrissage (berderak, meremas, menggulung, dan mencubit), effleurage (membelai dan membelai), dan gesekan (gerakan menekan menggunakan telapak tangan atau jari yang berputar).

3) Semprotan untuk ruangan

Minyak atsiri adalah alternatif yang lebih alami untuk aerosol, yang dapat merusak lapisan ozon saat digunakan sebagai penyegar udara. Untuk menggunakannya, cukup tambahkan kurang lebih 10-12

tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air. Kemudian, gunakan botol semprot untuk mendistribusikan campuran tersebut secara merata ke seluruh ruangan. (Hapsari, 2011).

4) Mandi dengan berendam

Salah satu cara paling sederhana untuk menikmati aromaterapi adalah dengan mandi. Untuk menambah pengalaman, cukup tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air sebelum berendam selama 20 menit. Minyak atsiri dapat mempengaruhi tubuh dengan diserap melalui kulit. Penting untuk mencampur minyak esensial dengan benar, karena minyak aroma tertentu mungkin tidak mudah larut dalam air. (Sharma, 2014).

5) Kompres

Terapi kompresi adalah metode yang digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan fisik dengan menyesuaikan suhu tubuh atau dengan mengurangi sensasi nyeri. Untuk mendapatkan efek yang diinginkan, cukup tambahkan 3-6 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air. Tempatkan handuk kecil ke dalam air dan kemudian lanjutkan untuk memerasnya. Selanjutnya, posisikan handuk dengan hati-hati di area yang dituju. Cara lain untuk mengompres wajah adalah dengan menambahkan dua tetes minyak esensial ke dalam semangkuk air hangat. Oleskan ke wajah Anda dan biarkan selama beberapa menit. Ulangi cara ini tiga kali.

e. Bentuk-Bentuk Aromaterapi

1) Minyak Essensial Aromatherapy / Essential Oil Aromatherapy

Bentuk aromaterapi ini dikenal dengan cairan atau minyak, seperti namanya. Kegunaannya bermacam-macam. Dapat dipanaskan dalam tungku, seperti tungku aromaterapi listrik atau tungku lilin aromaterapi. Itu juga bisa digosokkan pada kain, bola lampu, atau dioleskan ke saluran udara.

2) Dupa Aromatherapy / Stick Incense Aromatherapy

Dupa tidak lagi terbatas pada kegiatan keagamaan; itu juga telah berkembang menjadi bentuk aromaterapi yang populer. Anda tidak perlu khawatir tumpah karena bentuknya yang padat. Alasan mengapa aromaterapi jenis dupa lebih cocok digunakan di ruangan besar atau ruang terbuka adalah karena cenderung menghasilkan aroma smoky. Saat ini tersedia tiga jenis dupa aromaterapi: dupa aromaterapi panjang, dupa aromaterapi pendek, dan dupa aromaterapi berbentuk kerucut.

3) Lilin Aromatherapy / Candle Aromatherapy

Ada dua jenis lilin yang biasa digunakan dalam aromaterapi yaitu lilin untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak mengeluarkan aroma aromaterapi. Tujuannya untuk memberikan panas pada tungku yang berisi minyak esensial aromaterapi. Lilin aromaterapi adalah lilin yang mengeluarkan aroma harum saat

dibakar.

4) Minyak Pijat Aromatherapy / Massage Oil Aromatherapy

Minyak pijat adalah variasi baru dari aromaterapi. Aromanya mirip dengan bentuk aromaterapi lainnya; perbedaannya hanya terletak pada bentuk dan cara aplikasinya.

5) Garam Aromatherapy / Bath Salt Aromatherapy

Dipercaya bahwa mandi dengan air garam hangat dapat membantu menghilangkan racun dari dalam tubuh. Tingkatkan pengalaman mandi air asin Anda dengan tambahan garam aromaterapi ini. Untuk memanfaatkan garam aromaterapi ini, Anda bisa mandi dengan berendam di dalamnya atau menggunakannya untuk merendam bagian tubuh tertentu, seperti telapak kaki, untuk menghilangkan rasa lelah.

f. Cara Kerja Aromaterapi ke tubuh

Aromaterapi lavender merangsang sel saraf olfaktorius dan mempengaruhi sistem limbik sehingga terjadi peningkatan perasaan positif dan rileks (Suriyati, Ardia, & Murtalita, 2016). Mekanisme aksi aromaterapi berakar pada teori inhalasi. Khususnya, ketika aromaterapi digunakan melalui inhalasi, zat aromatik masuk ke sistem limbik. Saat kita menghirup aroma, pertama kali masuk ke rongga hidung. Di bagian atas rongga hidung, kita menemukan epitel penciuman, juga dikenal sebagai daerah penciuman. Indera penciuman, juga dikenal sebagai indra penciuman, memainkan peran penting dalam mendeteksi berbagai aroma.

Setelah penciuman berhasil dikenali, reseptor mengirimkan sinyal ke saraf penciuman. Komponen kimia penciuman kemudian masuk ke olfactory bulb dan berlanjut ke sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah struktur bagian dalam otak yang berbentuk seperti cincin. Itu terletak di bawah korteks serebral dan terdiri dari 53 pembuluh darah dan 35 saluran atau saluran. Sistem limbik mencakup komponen penting seperti amigdala dan hippocampus.

Sistem limbik berfungsi sebagai hub pusat untuk memproses rasa sakit, kesenangan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbik menerima informasi dari sistem pendengaran, sistem visual, dan sistem penciuman. Amigdala, yang merupakan komponen sistem limbik, memainkan peran penting dalam respons emosional kita terhadap aroma. Hippocampus memainkan peran penting dalam ingatan dan pengenalan bau. Itu juga merupakan area di mana bahan kimia yang digunakan dalam aromaterapi merangsang pusat penyimpanan otak kita untuk pengenalan bau. Respon penciuman yang terjadi akan merangsang sel-sel neurokimia di otak. Misalnya, bau yang menyenangkan akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkephalin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan menimbulkan rasa tenang. (Yowana, 2021)

3. Konsep Nafsu Makan

a. Meningkatkan Nafsu Makan Pada Anak Balita

Meningkatkan Apa definisi atau arti yang dimaksudkan dari kata

"meningkat" Menurut Adi S. (2016:67), peningkatan tersebut berasal dari kata tingkatan. Ini mengacu pada banyak lapisan dari sesuatu yang diatur dengan cara tertentu. Istilah "level" juga bisa merujuk pada peringkat, level, atau kelas. Peningkatan menandakan kemajuan. Perbaikan adalah usaha kolektif yang ditujukan untuk meningkatkan berbagai aspek, termasuk derajat, tingkat, kualitas, dan kuantitas. Peningkatan juga bisa merujuk pada proses memperoleh keterampilan dan kemampuan tambahan untuk meningkatkan sesuatu. Selanjutnya, perbaikan mencakup berbagai aspek seperti kemajuan, pertumbuhan, perkembangan, ukuran, sifat, dan hubungan.

- b. Nafsu makan anak mengacu pada keinginan mereka untuk makan. Keinginan untuk makan merupakan naluri alami yang mendorong individu untuk mengonsumsi makanan guna memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuhnya. Oleh karena itu, menjaga nafsu makan yang sehat bermanfaat bagi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Nafsu makan umumnya dipahami sebagai sensasi menyenangkan atau keinginan akan makanan yang dipicu oleh rangsangan seperti aroma atau penampilan makanan, dan memengaruhi pilihan makanan kita. Bayi dengan nafsu makan yang sehat dapat mengembangkan kebiasaan makan yang bermasalah saat mereka beralih ke tahap balita, yang dapat menimbulkan kekhawatiran bagi orang tua. (Sudjatmoko., 2019)

- c. Perbedaan Pola Nutrisi Makan Anak perempuan dan laki-laki

Jenis kelamin dapat mempengaruhi variasi asupan makanan, karena

terdapat perbedaan konsumsi makanan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Kementerian Kesehatan (2017), gender mengacu pada perbedaan biologis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan yang ada sejak lahir. Jenis kelamin merupakan faktor internal yang mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Menurut Gibney et al. (2018), penelitian menunjukkan bahwa laki-laki umumnya lebih menyukai makanan yang kaya akan lemak, karbohidrat, protein, dan gula. Di sisi lain, wanita cenderung bersandar pada makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan produk rendah lemak. Akibatnya, tidak terduga untuk mengamati defisiensi makronutrien pada wanita.

d. Faktor Penghambat Dalam Napsu Makan Anak (Sulit Makan)

Kehilangan nafsu makan atau disebut juga dengan kesulitan makan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan adanya gangguan atau penolakan untuk mengkonsumsi makanan guna memenuhi kebutuhan gizi. Orang tua sering mengungkapkan beberapa keluhan umum tentang kebiasaan makan anak-anak mereka. Ini termasuk kurangnya penerimaan makanan tertentu, kesulitan menelan, penurunan nafsu makan, pengembangan keterampilan makan yang tertunda, penolakan untuk makan sama sekali, kebiasaan makan yang tidak biasa, keengganan terhadap nasi, dan cepat bosan dengan makanan yang disediakan.

Faktor yang menyebabkan kesulitan makan ada 3 yaitu

- 1) Faktor Gizi, Pada bayi, penyebab umum kesulitan makan sering kali terkait dengan faktor mekanis seperti kelainan bawaan, serta

kurangnya pengetahuan tentang menyusui yang benar, pemberian makanan pendamping ASI, serta jadwal dan metode pemberian makan yang tidak tepat. Di sisi lain, pada balita, kurangnya nafsu makan dapat dikaitkan dengan interaksi mereka yang meningkat dengan lingkungan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko infeksi akut atau penyakit kronis.

- 2) Faktor Penyakit atau Kelainan Organ, yaitu Organ pencernaan, sistem saraf, sistem hormon, dan enzim pencernaan adalah komponen penting dari tubuh.
 - 3) Faktor Gangguan atau Kelainan Psikologis, meliputi internal (perkembangan anak, emosi) dan eksternal (lingkungan, pengasuh dan teman)
- e. Dampak Dari Napsu Makan Hilang (Sulit Makan) Pada Anak Balita

Komplikasi yang bisa timbul akibat kesulitan makan bisa bermacam-macam. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah kekurangan kalori dan protein, yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan atau gagal tumbuh.

Dampak yang bisa diakibatkan karena kesulitan makan pada balita yaitu sebagai berikut :

- 1) Kekurangan Gizi

Anak-anak yang mengalami kesulitan makan berkepanjangan dapat mengalami kekurangan protein, karbohidrat, serta vitamin dan mineral tertentu. Kekurangan nutrisi tertentu dapat menyebabkan anak

mengalami Kekurangan Kalori Protein (KKP). KKP, juga dikenal sebagai gangguan gizi, adalah kondisi umum di Indonesia. Insiden kondisi ini cukup tinggi pada anak di bawah usia 5 tahun di Indonesia. Terdapat beberapa metode yang tersedia untuk menentukan klasifikasi berat badan kurang kalori protein (KKP). Salah satu cara yang umum digunakan dan relatif sederhana adalah dengan mengacu pada berat badan dan usia anak pada grafik Kartu Menuju Sehat (KMS).

2) Menurunnya Daya Intelegensi

Rentang usia 1-5 tahun sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan sel otak pada anak. Secara umum ada tiga jenis faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan. Salah satu faktor tersebut adalah pertumbuhan fisik otak, khususnya dalam konteks biomedis. Nutrisi memainkan peran penting dalam faktor fisik dan biomedis otak. Makanan akan mengandung nutrisi ini. Mengonsumsi makanan yang memberikan kualitas dan kuantitas nutrisi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan otak yang optimal. Kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan otak anak, sehingga mengakibatkan penurunan kecerdasannya.

3) Menurunnya daya ketahanan anak

Tubuh anak mengandung zat yang membantu menjaga daya tahannya terhadap berbagai penyakit. Zat-zat tersebut akan diproduksi dengan baik bila terdapat kondisi gizi yang cukup. Balita yang

kekurangan gizi lebih rentan terhadap penyakit karena daya tahan tubuhnya melemah.

f. Upaya Menangani Sulit Makan

Upaya yang dilakukan mengatasi sulit makan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Cara farmakologi diantaranya dengan menggunakan obat-obatan seperti suplemen atau vitamin dan micronutrient lainnya. Sedangkan untuk cara nonfarmakologi bisa dengan cara membuat minuman herbal atau seperti jamu, massage, aromaterapi (Asih & Mugiati, 2018).

B. Tinjauan Islami

Surat Fussilat sendiri merupakan surat ke 41 dalam Al Qur'an. Surat ini merupakan surat Makkiyah, atau termasuk dalam surat yang turun di kota Makkah.

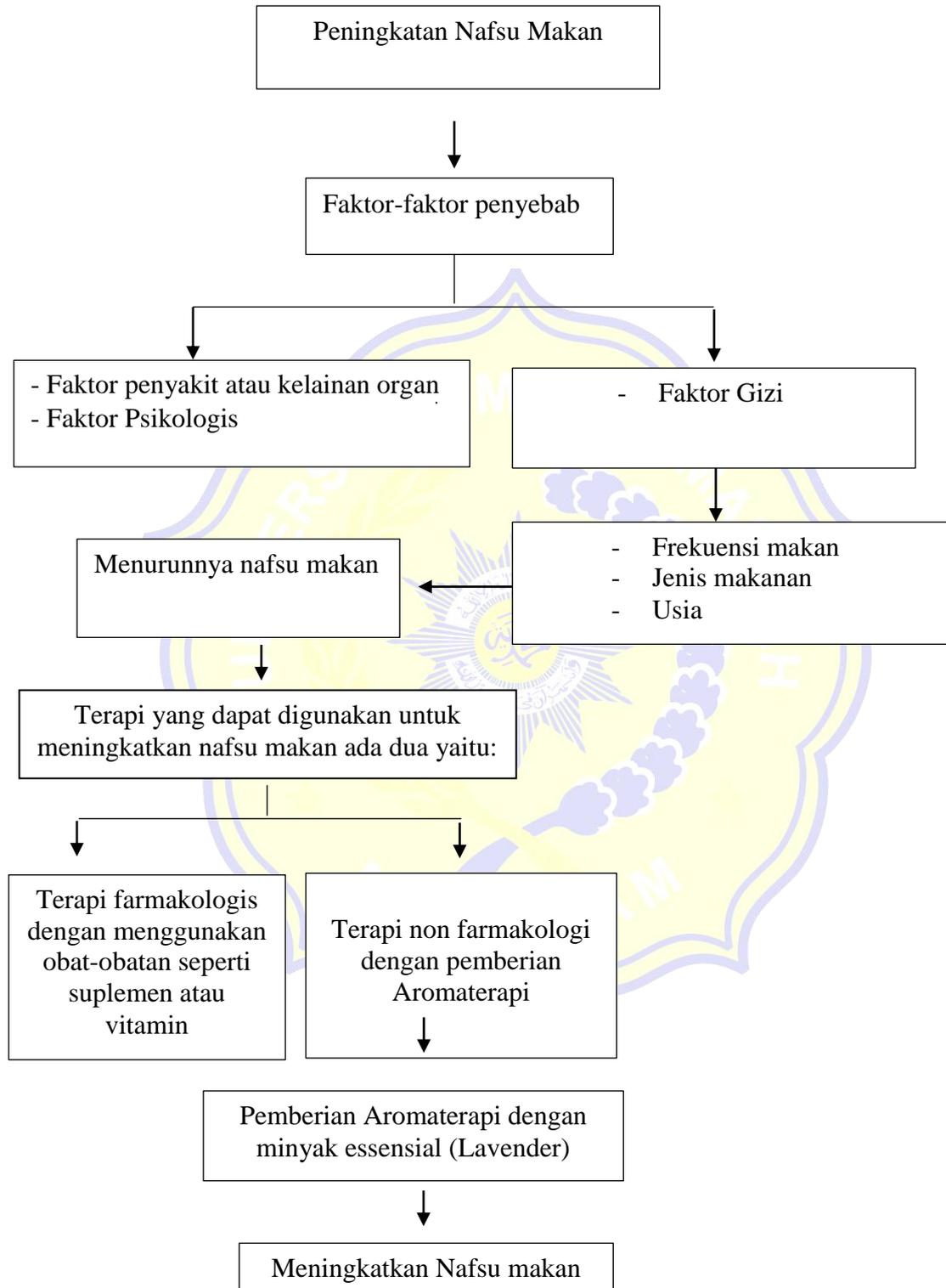
Berikut adalah bacaan lengkap dari surat Fussilat ayat ke 31:

نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۗ وَلكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَلكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ

“Naḥnu auliā`ukum fil-ḥayātid-dun-yā wa fil-ākhirah, wa lakum fihā mā tasytahī anfusukum wa lakum fihā mā tadda'un.”

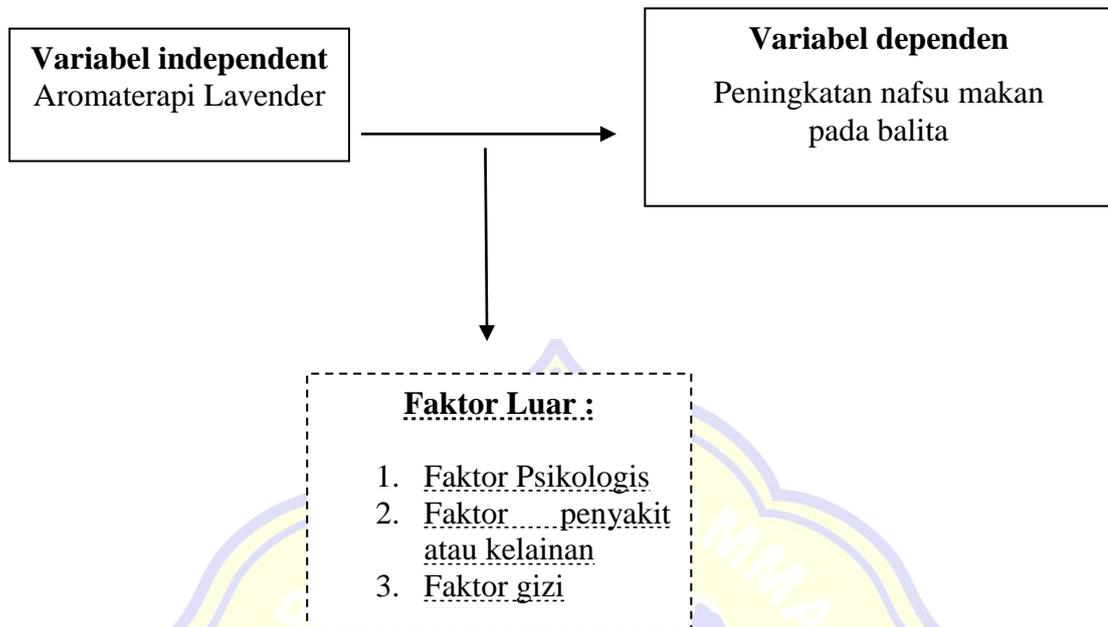
Artinya: “Kami lah penolong-penolong kamu dalam kehidupan dunia dan pada hari akhirat; dan kamu pada hari akhirat akan memperoleh apa yang diinginkan oleh nafsu kamu, serta kamu akan peroleh pada hari itu apa yang kamu cita-citakan.”

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori modifikasi dari Bakri 2019

D. Kerangka konsep



Gambar 2.2 kerangka konsep efektifitas penggunaan aromaterapi lavender sebagai stimulasi peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Puskesmas Labuapi.

Keterangan:

: Diteliti

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Sugiono, 2016). Berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis yang dapat di rumuskan sebagai berikut:

H1: Ada efektifitas penggunaan aromaterapi lavender sebagai stimulasi peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Puskesmas Labuapi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen*. Rancangan yang digunakan adalah *pre test post test one group*, di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2013). penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh aromaterapi lavender untuk peningkatan nafsu makan pada balita sebelum dan sesudah di lakukan intervensi.

Rancangan tersebut dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3.1 Penelitian One Group Pretest-Posttest

| Subjek | Pre | Perlakuan | Pasca tes |
|--------|-----|-----------|-----------|
| P | O1 | X | O2 |

Keterangan :

P : Perlakuan

O1 : Pengukuran awal sebelum dilakukan perlakuan (pretest)

X : Perlakuan (Aromaterapi)

O2 : Pengukuran kedua setelah di lakukan perlakuan (posttest)

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Juni 2023 di Puskesmas Labuapi Kab. Lombok Barat.

C. Variabel Penelitian

1. Identifikasi variabel

Variabel adalah karakteristik yang menetapkan berbagai nilai untuk entitas seperti objek atau orang, yang memiliki sifat nyata yang dapat diukur secara langsung. (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

- a. Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel. Dalam penelitian ini variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender.
- b. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya ditentukan oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah peningkatan nafsu makan pada balita.

D. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah cara untuk mendefinisikan dan mengukur kontrak atau karakteristik tertentu. Hal ini memungkinkan konversi konsep abstrak menjadi variabel terukur. (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.2 Definisi Operasional Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Sebagai Stimulasi Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Labuapi

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil ukur | Skala |
|--|--|--|-----------------------------|---------|
| Variabel Independen Aromaterapi Lavender | Aromaterapi adalah praktik yang didasarkan pada teori inhalasi. Ini melibatkan penggunaan minyak esensial untuk inhalasi, yang memungkinkan minyak memasuki sistem limbik. Saat kita menghirup aroma, awalnya masuk ke rongga hidung. Terletak di bagian atas rongga hidung adalah epitel penciuman. Metode untuk mencapai relaksasi tubuh melibatkan penerapan minyak esensial yang berasal dari lavender yang harum. Minyak ini diketahui memiliki efek menguntungkan baik pada kesehatan psikologis maupun fisiologis tubuh (Sari & Leonord, 2018). | Pemberian aromaterapi secara inhalasi sebelum tidur selama 7 hari sesuai SOP | Diberikan Tidak dibeikan | Nominal |
| Variabel Dependen | Peningkatan nafsu makan biasanya | Kuesioner | 1. Sering | Ordinal |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|
| peningkatan nafsu makan | dilihat sebagai sensasi menyenangkan atau keinginan untuk dirangsang oleh aroma atau penampilan makanan, yang mengarah pada pemilihan makanan tertentu. | | 20-27 2. Jarang 15-19 3. Tidak Pernah <15 | |
|-------------------------|---|--|--|--|

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu populasi mengacu pada kumpulan lengkap objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu, sebagaimana ditentukan oleh peneliti untuk tujuan studi dan menarik kesimpulan. (Sujarweni, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah balita usia 1-5 tahun maka populasi penelitian ini yaitu balita yang mengalami penurunan nafsu makan adalah 50 balita.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian adalah Seluruh objek dipelajari secara menyeluruh dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2016). Sampel ditentukan dengan mengidentifikasi ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengatasi masalah penelitian secara efektif. (Sarwono, 2015).

Perhitungan sampel menurut rumus slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{N.d2+1} = \frac{50}{50x(0,1)(0,1)+1} = \frac{50}{1,5} = 33,3$$

n= 33,3 dibulatkan menjadi 33

Keterangan

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d 2 = Presisi yang ditetapkan

Melibatkan balita yang mengalami peningkatan nafsu makan yaitu peserta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Balita usia 1-5 tahun
- 2) Bersedia mejadi subyek penelitian
- 3) Dapat di ajak berkomunikasi dengan baik
- 4) Tidak menderita gizi buruk

b. Kriteria eksklusi

- 1) Mempunyai alergi terhadap aroma atau minyak essensial Lavender.
- 2) Anak sakit

F. Etika Penelitian

Sebelum mengumpulkan data dari responden, peneliti membagikan formulir aplikasi kepada individu yang memenuhi kriteria inklusi. Formulir tersebut berisi penjelasan tentang tujuan penelitian dan manfaat potensial dari berpartisipasi. Saat melakukan penelitian, penting untuk mematuhi prinsip-prinsip tertentu.

1. Permohonan menjadi responden

Sebelum mengumpulkan data dari responden, peneliti membekali calon peserta yang memenuhi kriteria inklusi dengan lembar lamaran untuk

menjadi responden. Dengan menawarkan penjelasan yang jelas tentang tujuan penelitian dan manfaat yang dapat diperoleh.

2. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang berhak atas hak individu yang mendasar, seperti privasi dan kebebasan untuk berbagi informasi. Setiap individu memiliki hak untuk menyembunyikan informasi yang mereka miliki dari orang lain. Akibatnya, peneliti tidak diperbolehkan untuk mengungkapkan informasi apa pun tentang identitas atau kerahasiaan subjek. Peneliti menggunakan koding sebagai sarana untuk mengganti identitas responden (Notoatmodjo, 2012 dalam Dewi, 2019). Peneliti tidak memberikan informasi apapun tentang identitas dan kerahasiaan responden dalam penelitian. Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang diperoleh dan memastikan tidak akan disebarluaskan atau disebarluaskan.

3. Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Penelitian harus berusaha untuk mencapai manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat secara keseluruhan dan individu yang berpartisipasi sebagai subyek penelitian. Peneliti harus berusaha untuk meminimalkan efek negatif pada subjek. Oleh karena itu, implementasi penelitian sangat penting untuk secara efektif mencegah atau meminimalkan rasa sakit, cedera, atau bahkan kematian di antara subjek penelitian (Notoatmodjo, 2012 dalam Dewi, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan aromaterapi sebagai intervensi untuk meningkatkan nafsu makan pada balita sehingga memberikan potensi manfaat.

4. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*respect for justice on inclesiveness*)

Peneliti harus menjunjung tinggi prinsip keterbukaan dan keadilan dengan kejujuran, transparansi, dan kehati-hatian. Untuk menjunjung tinggi prinsip keterbukaan, perlu dipastikan bahwa lingkungan penelitian dikondisikan dengan baik untuk menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan memastikan bahwa semua subjek penelitian diperlakukan sama dan menerima manfaat yang sama, tanpa memandang agama, suku, dan faktor lainnya (Notoatmodjo, 2010 dalam Dewi, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan prosedur penelitian secara menyeluruh kepada semua responden. Selanjutnya, semua peserta diberikan intervensi yang sama.

5. *Inform Consent*

Informed consent adalah kesepakatan penting antara peneliti dan peserta penelitian, memastikan bahwa peserta mendapat informasi lengkap sebelum penelitian berlangsung. Jika responden bersedia, mereka harus menandatangani formulir persetujuan. Namun jika responden memilih untuk tidak menandatangani maka peneliti harus menghormati hak-haknya (Hidayat, 2010 dalam Dewi 2019). Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh informed consent dari responden penelitian sebelum melakukan penelitian. Hal ini merupakan kesepakatan antara peneliti dan partisipan.

6. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Untuk memastikan anonimitas, penting untuk mengecualikan nama responden dari lembar alat ukur. Sebaliknya, hanya kode yang harus

dituliskan pada lembar pendataan atau hasil penelitian yang akan dipresentasikan (Hidayat, 2010 sebagaimana dikutip dalam Dewi, 2019). Pada penelitian ini peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur. Sebaliknya, hanya inisial yang ditulis pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian untuk dipresentasikan.

G. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Children Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ). Kuesioner ini merupakan alat ukur khusus yang digunakan untuk menilai variasi dalam gaya makan untuk anak-anak, terdiri dari 9 pertanyaan aromaterapi lavender

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer, yang diperoleh dengan cara melakukan wawancara langsung kepada responden, setelah pasien mendapatkan penjelasan singkat mengenai maksud dan tujuan penelitian, pengisian informed consent dan masuk ke dalam kriteria inklusi, dengan menggunakan alat pengumpulan data yaitu kuesioner CEBQ.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini teknik analisa data meliputi :

1. Pengolahan data

Selama tahap awal pengumpulan data, observasi digunakan. Perangkat lunak statistik digunakan untuk pengolahan data dalam penelitian

ini. Menurut Notoatmodjo (2012) dalam, pengolahan data meliputi :

a. Editing

Editing (memeriksa data) Editing adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk meninjau dan menyempurnakan isi kuesioner. Saya meninjau setiap jawaban dari kuesioner untuk memastikan bahwa jawaban tersebut lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.

b. Coding

Coding adalah mengubah data dengan pemberian kode angka atau bilangan. Bertujuan untuk memudahkan saat menganalisa data.

Pemberian kode pada penelitian ini antara lain :

1. Jenis Kelamin

Laki-laki : 1

Perempuan : 2

c. Cleaning (Pembersihan Data) Proses penelitian melibatkan penghapusan data yang tidak perlu dan verifikasi data yang dimasukkan, baik ada kesalahan atau tidak (Notoatmodjo, 2016).

d. Processing Setelah lembar kuesioner terisi penuh, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar yang sudah di entri dapat di analisis. Processing dilakukan dengan cara mengentri data dari kuesioner ke paket program computer yaitu SPSS

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2016). Data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 yaitu data umum dan data khusus, data umum meliputi efektifitas aromaterapi Lavender sebagai upaya untuk peningkatan nafsu makan anak balita. Sedangkan data khusus meliputi hasil peningkatan nafsu makan pada balita sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender Data umum dan data khusus yang berbentuk numerik keduanya disajikan dalam bentuk tendensi sentral meliputi mean, modus, median, standar deviasi, maksimum dan minimum.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai efektivitas aromaterapi Lavender terhadap nafsu makan balita. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara pre-test dan post-test. Setelah mengumpulkan data pre-test, peneliti memasukkannya ke dalam SPSS 17. Uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

I. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap Awal Penelitian :

a. Menetapkan masalah penelitian

- b. Melakukan konsultasi judul dan proposal penelitian dengan dosen pembimbing.
 - c. Mendaftarkan judul kepada tim skripsi
 - d. Mengajukan surat permohonan izin dari Prodi Sarjana Kebidanan , Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram kemudian dibawa ke kepala BAPPEDA Lombok Barat.
 - e. Mengurus perizinan surat izin studi pendahuluan kepada kepala Puskesmas Labuapi
 - f. Melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Labuapi
 - g. Menyusun BAB I, II, III dan konsultasi dengan pembimbing
 - h. Seminar proposal
 - i. Revisi proposal penelitian
2. Tahap Pelaksana :
- a. Mengajukan surat izin penelitian kepada tim skripsi
 - b. Menyerahkan surat permohonan izin melakukan penelitian dari Bappeda Lombok Barat, Puskesmas Labuapi
 - c. Tahap pelaksana di posyandu, orientasi dengan kader posyandu
 - d. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan juni. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Labuapi.

Menentukan calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menanyakan calon responden apakah bersedia untuk menjadi responden, calon responden

menandatangani *informed consent*. Menyiapkan instrumen yang digunakan dalam penelitian (aromaterapi lavender), dan kuesioner.

Mengumpulkan data pada kelompok, diminta untuk mengisi kuesioner *Indeks Rhodes (Pretest)* pada kelompok diberikan ekstrak Aromaterapi Lavender dioleskan sebelum tidur pada bagian leher responden diberikan selama 7 hari, responden diminta mengisi lembar checklist pemantauan pemberian Aromaterapi Lavender pada lembar checklist.

3. Tahap Akhir :

- a. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan menganalisa pembahasan hasil penelitian.
- b. Menyusun Bab IV dan V
- c. Peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing tentang hasil penelitian dan cara penyusunan laporan.
- d. peneliti melakukan seminar hasil penelitian.
- e. Revisi seminar hasil penelitian
- f. Setelah semua tahap dilakukan dan sudah mendapatkan tanda tangan pembimbing, maka skripsi penelitian dikumpulkan