

Efektivitas Stimulus Pijat Tui Na dalam Mengatasi Perilaku *Picky Eater* Pada Anak

The Effectiveness of Tui Na Massage Stimulation in Managing Picky Eating Behavior in Children

Muhammad Iqbal S^{1*}, Martina¹, Nurmaya Sari², Riska Belasari¹

¹Universitas Abulyatama

²Akademi Keperawatan Iskandar Muda Banda Aceh

*Email: iqbalners_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Kesulitan makan pada anak dapat menurunkan asupan nutrisi sehingga mudah mengalami keterlambatan pertumbuhan. Pendekatan yang lazim dilakukan orang tua hanya berfokus pemberian suplemen nutrisi dan jarang memanfaatkan terapi komplementer. Terapi pijat Tui Na adalah terapi komplementer yang dapat memberikan stimulasi dalam meningkatkan nafsu makan, dan memperbaiki fungsi pencernaan pada anak. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas pijat Tui Na dalam mengatasi perilaku *picky eater* pada anak. **Metode :** Penelitian quasi-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest dengan melibatkan 15 balita yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi pemijatan dilakukan selama tujuh hari dan di evaluasi melalui observasi menggunakan instrumen Child Eating Behavior Questionnaire. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 16 sampai dengan 30 Juni 2025. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Pijat Tui Na memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengatasi perilaku *picky eater* pada balita ($p = 0,001$). Nilai rata-rata skor *picky eater* ditemukan meningkat dari 78,2 menjadi 92,9 setelah intervensi dilakukan. **Kesimpulan:** Pijat Tui Na efektif dalam mengurangi gejala *picky eater* pada balita dan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang aman serta dapat diintegrasikan ke dalam praktik pelayanan kesehatan anak di komunitas.

Kata kunci: Pijat Tui Na; Anak balita; Nafsu makan, Perilaku *picky eater*

Abstract

Background: Feeding difficulties in children can result in inadequate nutritional intake, increasing the risk of growth and developmental delays. Parents commonly rely on nutritional supplements, while the use of complementary therapies remains limited. Tui Na massage is a traditional Chinese complementary therapy that may stimulate appetite and improve digestive function in children. **Purpose:** To determine the effectiveness of Tui Na massage in managing picky eating behavior among toddlers. **Methods:** This quasi-experimental study employed a one-group pretest-posttest design involving 15 toddlers selected through purposive sampling. The massage intervention was administered once daily for seven consecutive days. Observations were conducted using the Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ). Data were collected from June 16 to June 30, 2025, and analyzed using the wilcoxon signed-rank test. **Results:** Tui Na massage had a statistically significant effect on reducing picky eating behavior in toddlers ($p = 0.001$). The mean picky eater score increased from 78.2 before the intervention to 92.9 after the intervention. **Conclusion:** Tui Na massage is an effective non-pharmacological intervention for reducing picky eating symptoms in toddlers. It is a safe, low-cost approach that may be integrated into community-based pediatric health care services.

Keywords: Tui Na massage; Toddlers; Appetite; Picky eating behavior

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang optimal pada masa balita memegang peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Pada tahap ini, anak mengalami peningkatan pesat dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif. Untuk itu, diperlukan asupan nutrisi yang cukup sebagai fondasi utama bagi tumbuh kembang yang optimal (Kemenkes RI, 2022). Salah satu yang sering dihadapi orang tua dalam pemenuhan nutrisi pada anak adalah perilaku *picky eater* yaitu kebiasaan memilih-milih makanan dan menolak jenis makanan tertentu (Kurnia et al., 2022). Perilaku ini termasuk dalam kategori gangguan makan dan dapat berdampak pada perubahan gizi anak jika tidak ditangani (Renowening & Ma'arif, 2023)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2023), prevalensi *picky eater* pada anak usia 2–5 tahun sebanyak 6–50% dan meningkat mencapai 19–59% pada usia 6–12 tahun (Rati et al., 2024). Di Indonesia, dari data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 17,7% balita mengalami gizi buruk dan kurang, sementara 33,6% lainnya mengalami kesulitan makan, dan 79,2% mengalami kesulitan tersebut selama lebih dari tiga bulan (Riskesdas, 2019). Sedangkan di Provinsi Aceh, Jumlah balita yang mengalami gizi kurang tertinggi terdapat di wilayah Kabupaten Aceh Besar dengan prvelensi 8,10% dan terendah berada di kota langsa sebanyak 0,58% (Dinkes Aceh, 2023)

Kesulitan makan pada balita disebabkan oleh berbagai faktor seperti hilangnya nafsu makan, gangguan fungsi saluran pencernaan, serta gangguan proses makan yang bersifat psikososial (Ariyanti et al., 2023). Bila dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan defisiensi zat gizi penting, gangguan tumbuh kembang, obesitas, masalah emosional, hingga kebiasaan makan yang buruk di masa dewasa (Chao, 2018). Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif perlu dikembangkan untuk mengatasi *picky eater* secara efektif dan berkelanjutan (Ripple et al., 2023)

Berbagai upaya penanganan telah dikembangkan baik melalui pendekatan farmakologis seperti pemberian suplemen dan vitamin maupun non farmakologis (Susanti et al., 2020). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat menstimulus nafsu makan balita saat ini adalah pijat Tui Na yaitu teknik pijat tradisional Tiongkok yang dilakukan dengan gerakan meluncur (*effleurage*), meremas (*petrissage*), mengetuk (*tapotement*), serta penekanan titik-titik meridian tertentu. Tui Na dipercaya mampu memperbaiki sirkulasi energi tubuh, meningkatkan kerja saluran pencernaan, dan merangsang nafsu makan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis (Asih & Mugiati, 2018; Liang et al., 2020).

Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa pijat Tui Na memiliki efek positif terhadap peningkatan nafsu makan dan fungsi pencernaan pada anak-anak. Penelitian Syamsiah et al., (2022), menunjukkan bahwa intervensi pijat Tui Na selama tujuh hari secara signifikan meningkatkan perilaku makan balita dan mengurangi gejala gangguan makan pada balita. Studi lainnya yang dilakukan oleh (Tamara & Kamidah, 2024), menemukan bahwa pijat Tui Na dapat meningkatkan kadar hormon ghrelin yang berperan dalam merangsang rasa lapa dan memperbaiki keteraturan pola makan anak dengan nafsu makan rendah.

Studi yang dilakukan di Posyandu Desa Kajhu Kecamatan Baitussalam Provinsi Aceh menunjukkan bahwa dari 160 balita yang berkunjung selama bulan Juni hingga Juli 2024 ditemukan sebanyak 87,5% mengalami kesulitan makan. Sebagian besar orang tua mengandalkan multivitamin untuk meningkatkan nafsu makan. Hasil wawancara mendalam juga mengungkapkan bahwa kondisi ekonomi menjadi kendala utama dalam

memberikan intervensi gizi tambahan secara rutin. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih aman, terjangkau, dan berbasis tradisi lokal untuk membantu mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana efektivitas pijat Tui Na sebagai intervensi non-farmakologis dapat mengatasi perilaku *picky eater* pada balita di Desa Kajhu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi besar bagi perawat komunitas di Puskesmas dalam pengembangan intervensi sebagai upaya peningkatan status gizi anak yang mudah diterapkan, ekonomis, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat aceh.

METODE

Penelitian ini merupakan *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi Pijat Tui Na dalam mengurangi gejala *picky eater* pada balita usia 1-5 Tahun. Penelitian dilakukan tanpa kelompok kontrol, sehingga evaluasi yang dilakukan adalah dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah intervensi pada kelompok yang sama. Populasi penelitian ini melibatkan balita berusia 1-5 tahun yang tinggal di Desa Kajhu, Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh. Pemilihan sampel menggunakan metode purposive sampling berdasarkan hasil skrining gejala *picky eater* yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penyaringan awal terhadap 64 balita menunjukkan bahwa 15 balita memenuhi kriteria inklusi yaitu mengalami gejala *picky eater*.

Intervensi Pijat Tui Na dilakukan selama 7 hari berturut-turut dari tanggal 16 sampai dengan 30 Juni 2025. Setiap balita menerima pijatan dua kali sehari (pagi dan malam), dengan durasi pijatan selama 10 menit. Pijat ini dilakukan secara langsung oleh ibu dari masing-masing balita yang telah dilatih oleh peneliti selama dua hari sebelum penelitian dimulai. Semua perlengkapan sediaan alat berupa matras, handuk, dan minyak oles di berikan kepada semua responden oleh peneliti. Dalam melakukan proses terapi Pijat Tui Na, ada beberapa titik dan teknik yang perlu dilakukan yaitu diantaranya (1) menekuk dan menggosok garis ibu jari sisi telapaknya sebanyak 20-50 kali (30-60 detik), (2) memijat melingkar bagian pangkal ibu jari sebanyak 40-80 kali (60-90 detik) dan (3) menekan dan memijat titik-titik tertentu di telapak tangan dan sekitar pusar, serta melakukan pijatan umum di punggung dan area tulang belakang. Untuk lebih detail, pembaca dapat mengakses video pemijatan ini melalui tautan <https://www.youtube.com/watch?v=XU12-0w2Fio>.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) untuk mengukur gejala *picky eater* yang telah tervalidasi. Instrumen ini mengukur beberapa dimensi perilaku makan pada anak, yaitu termasuk ketidakmauan makan dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komite etik penelitian Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dengan Nomor: 001/IX/PAPL.FIKes/2024. Peneliti melakukan pelatihan kepada ibu-ibu balita mengenai teknik Pijat Tui Na selama dua hari. Ibu-ibu dilatih dengan panduan tertulis dan melakukan praktek langsung yang diawasi oleh peneliti untuk memastikan keseragaman teknik. Intervensi Pijat Tui Na dilakukan di rumah masing-masing balita. Peneliti melakukan monitoring harian untuk memastikan bahwa intervensi dilakukan sesuai dengan protokol yang telah ditetapkan. Data pretest dikumpulkan sebelum pelaksanaan intervensi, dan data posttest dikumpulkan setelah 7

hari intervensi

Analisa data dilakukan dengan uji non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada satu kelompok yang sama. Uji ini dipilih karena asumsi normalitas data tidak berdistribusi normal. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik sampel

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia Ibu		
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	8	53,3
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	7	46,7
Pendidikan Ibu		
Menengah	6	40
Tinggi	9	60
Pekerjaan Ibu		
Guru	3	20
Honorer	1	6,7
IRT	9	60
PNS	1	6,7
Swasta	1	6,7
Usia Anak		
2 Tahun	2	13,3
3 Tahun	4	26,7
4 Tahun	2	13,3
5 Tahun	7	46,7
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	11	73,3
Perempuan	4	26,7
Total	151	100

Tabel 1 menunjukkan mayoritas usia ibu berada pada kategori usia remaja akhir (17–25 tahun) yaitu sebanyak 53,3%, sedangkan dewasa awal (26–35 tahun) sebanyak 46,7%. Tingkat pendidikan ibu sebagian besar tergolong tinggi (perguruan tinggi) sebesar 60%, sedangkan 40% lainnya memiliki pendidikan menengah. Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas ibu adalah ibu rumah tangga (60%), diikuti oleh guru (20%), dan masing-masing 6,7% bekerja sebagai honorer, PNS, dan swasta.

Berdasarkan karakteristik anak, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak adalah balita usia 5 tahun (46,7%), diikuti oleh usia 3 tahun (26,7%), usia 2 dan 4 tahun masing-masing (13,3%). Mayoritas anak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak (73,3%) dan perempuan sebanyak (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Perilaku *Picky Eater* Balita Berdasarkan Skor CEBQ

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum
<i>Pretest</i>	15	78,2	11,04	56
<i>Posttest</i>	15	92,9	5,994	83

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor *picky eater* balita pada saat pretest adalah 78,2 dengan standar deviasi 11,04 dan skor minimum 56. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata skor meningkat menjadi 92,9 dengan standar deviasi 5,994 dan skor minimum 83. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya perbaikan perilaku makan pada anak.

Tabel 3. Efektivitas Stimulus Pijat Tui Na Dalam Mengatasi *Picky Eater* pada Balita

<i>Picky eater</i>	N	Mean	SD (Min-max)	<i>P-value</i>
<i>Pre Test</i>	15	78,2	11,04 (56-97)	0,001
<i>Post Test</i>	15	92,9	5,994 (83-100)	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan skor rata-rata pretest sebesar 78,2 (SD = 11,04; rentang skor 56–97), sementara itu pada hasil posttest menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 92,9 (SD = 5,99; rentang skor 83–100). Hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat Tui Na efektif dalam memperbaiki perilaku makan dan menurunkan gejala *picky eater* pada balita.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan signifikan pada perilaku makan balita setelah diberikan intervensi pijat Tui Na. Sebelum intervensi, rata-rata skor *picky eater* yang diukur menggunakan instrumen CEBQ adalah 78,2 (SD = 11,04). Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 92,9 (SD = 5,99). Uji wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa pemberian pijat Tui Na efektif secara statistik dalam meningkatkan skor CEBQ. Hal ini mengindikasikan adanya perbaikan perilaku makan dan penurunan gejala *picky eater* pada anak.

Picky eater merupakan masalah perilaku makan yang dapat bersifat kronis dan berdampak pada pertumbuhan khususnya pada rentang usia 1 hingga 5 tahun. Pada fase ini, anak menunjukkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu secara berulang dan menolak makanan (Taylor & Emmett, 2019). Meskipun perilaku ini dapat dianggap sebagai bagian dari tahapan perkembangan normal, namun dalam jangka waktu yang lama dan tidak ditangani secara tepat dapat berisiko menimbulkan kekurangan zat gizi yang penting bagi anak. Akibatnya, dapat mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko infeksi, hingga berkontribusi terhadap peningkatan angka morbiditas dan bahkan mortalitas pada usia anak (Wulaningsih et al., 2022). Oleh karena itu, upaya penanganan terhadap kesulitan makan khususnya *picky eater* perlu dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan.

Pijat Tui Na merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Teknik ini melibatkan manipulasi titik-titik meridian tertentu di tubuh dengan gerakan seperti usapan, remasan, ketukan, dan tekanan, yang bertujuan untuk memperlancar aliran energi, merangsang sistem saraf otonom, serta memperbaiki fungsi saluran pencernaan (Liang et al., 2020). Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dengan satu sesi pijat per hari. Hasilnya, para ibu menyatakan adanya perubahan positif pada anak

termasuk peningkatan nafsu makan kemauan mencoba makanan baru seperti sayur bayam dan wortel).

Pendekatan farmakologis seperti pemberian multivitamin sering dipilih orang tua untuk meningkatkan nafsu makan anak. Namun pemberian multivitamin secara berlebihan dan berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa dampak negatif termasuk ketidakseimbangan *nutrient* dalam tubuh, seperti kelebihan zinc yang dapat menyebabkan anemia dan neutropenia. Sehingga diperlukannya pendekatan alternatif yang lebih aman dan minim risiko (Munjidah & A, 2019).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan hasil bahwa kesulitan makan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan status gizi anak. Intervensi pijat Tui Na telah terbukti efektif dalam memperbaiki perilaku makan melalui stimulasi titik-titik meridian dan aktivasi sistem saraf parasimpatis (Susanti et al., 2020). Studi penelitian yang dilakukan oleh Widhianti et al (2025), mengungkapkan bahwa pemberian pijat Tui Na selama minimal enam hari dengan frekuensi tiga kali per minggu pada balita usia 1–5 tahun berdampak positif terhadap peningkatan nafsu makan, berat badan, kualitas tidur, dan status gizi anak.

Penelitian lainnya oleh (Meinawati & Permatasari, 2022) juga mendukung hasil ini, di mana terapi Tui Na yang diterapkan pada balita *picky eater* di Jombang menunjukkan adanya peningkatan asupan makanan dan berat badan pada lebih dari 70% responden. Studi yang dilakukan di negara Shanghai juga menunjukkan bahwa kombinasi pijat Tui Na dan pelatihan oral motor pada bayi prematur berkontribusi terhadap peningkatan toleransi makan, asupan kalori, dan fungsi pencernaan (Cui et al., 2024). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa Tui Na merupakan intervensi yang bersifat transkultural, fleksibel, dan efektif dalam meningkatkan pola makan anak

Tujuan dari pijat ini dirancang untuk memberikan rangsangan pada sistem saraf dan melancarkan energi tubuh sehingga tubuh menjadi lebih segar dan *rileks* yang dapat membantu meningkatkan nafsu makan serta memperbaiki kualitas tidur anak sebagaimana diakui oleh ibu-ibu dalam penelitian ini. Asumsi peneliti terhadap hasil ini adalah bahwa sebagian besar balita dalam studi merupakan anak pertama, dan mayoritas ibu berusia muda (<26 tahun), sehingga pengalaman dalam menangani kesulitan makan pada anak masih terbatas. Kurangnya pemahaman menyebabkan ibu cenderung mengabaikan kebiasaan makan yang tidak sehat atau mengganti makanan bergizi dengan camilan dan susu. Beberapa ibu juga keliru menganggap anak yang sehat adalah anak dengan berat badan berlebih tanpa mempertimbangkan kualitas asupan gizinya. Setelah intervensi, banyak ibu menyampaikan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif, lebih tertarik mencoba makanan baru

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pijat Tui Na merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam mengatasi *picky eater* pada balita di Kabupaten Aceh Besar. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan nafsu makan anak, tetapi juga berdampak positif pada perubahan perilaku makan secara umum dan kualitas tidur anak. Oleh karena itu, pijat Tui Na dapat menjadi pilihan alternatif yang layak untuk diterapkan, khususnya di komunitas sebagai intervensi non-farmakologis.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Intervensi stimulus pijat Tui Na secara signifikan efektif dalam mengatasi perilaku *picky eater* pada balita dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$. Pemberian pijat Tui Na

selama tujuh hari berturut-turut mampu meningkatkan dan memperbaiki perilaku makan anak.

Saran

Diharapkan perawat komunitas (Posyandu) dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam praktik promotif dan preventif dengan memberikan edukasi sebagai solusi yang lebih aman dan efektif untuk meningkatkan nafsu makan anak sehingga dapat mendukung pemenuhan gizi dan tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, F. W., Fatmawati, A., & Sari, I. P. (2023). Factors Associated with Picky Eating in Preschool Children. *Amerta Nutrition*, 7(1SP), 8–11. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1SP.2023.8-11>
- Asih, Y., & Mugiati, M. (2018). Pijat Tuna Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan*, XIV(1).
- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 6. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>
- Cui, F., Wang, J., & Zhang, Y. (2024). Clinical effect of oral motor training combined with pediatric tui-na on feeding intolerance in preterm infants. *Journal of Shanghai Jiaotong University (Medical Science)*, 44(8), 975–980. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1674-8115.2024.08.006>
- Dinkes Aceh. (2023). Profil kesehatan Aceh tahun 2022.
- Kemkes RI. (2022). Pedoman Gizi Seimbang untuk Balita. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnia, R. A., Lumadi, S. A., & Prastiwi, E. D. (2022). Literature Review: Hubungan Picky Eater Dengan Status Gizi Anak Usia Preschool. *Profesional Health Journal*, 4(1), 62–71. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.282>
- Liang, S. B., Lai, B. Y., Cao, H. J., Cai, Q. H., Bai, X., Li, J., Zhang, Y. P., Chi, Y., Robinson, N., & Liu, J. P. (2020). Pediatric tuina for the treatment of anorexia in children under 14 years: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 51). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102411>
- Meinawati, L., & Permatasari, R. D. (2022). Pencegahan Picky Eater Melalui Tui Na Massage Pada Balita Usia 1 Sampai dengan 5 Tahun di Desa Candimulyo. *Jurnal Abdi Medika*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.35874/jam.v2i01.983>
- Munjidah, A., & A, F. D. (2019). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Status Pertumbuhan Pada Balita Dengan Status KMS T. *Journal Health of Science*, 12(1), 21–29.
- Rati, J., Irwin, C., Rigby, R., Byrne, R., Love, P., & Khan, F. (2024). Association Between Picky Eating, Weight Status, Vegetable, and Fruit Intake in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *Childhood Obesity (Print)*, 20(8), 553–571. <https://doi.org/10.1089/chi.2023.0196>
- Renowening, Y., & Ma'arif, M. Z. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Mpsi Dan Picky Eater Pada Ibu Bayi Dan Balita Di Desa Madegondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(9), 6361–6366. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i9.4866>
- Ripple, H. E., Smith, H. M., & Bates-Brantley, K. (2023). Strategies to Promote Positive Mealtime Behavior in Early Childhood. *Perspectives on Early Childhood*

- Psychology and Education, 7(1). <https://doi.org/10.58948/2834-8257.1033>
- Riskesdas. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.
- Susanti, D. R., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). The Effectiveness Of Tui Na Massage On Difficulties Of Eating In Children 1-3 Years Age In PMB Neneng Rusmiati South Tangerang City In 2020. *Health Media*, 2(1), 30–37. <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia>
- Syamsiah, S., Dahlan, F. M., & Inayah, S. N. (2022). The Effect Of Tui Na Massage Therapy Towards Eating Behavior In The Development Areas Of The Salt Health Center Of Depok City Year 2022. *Jurnal Eduhealt*, 13(01). <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Tamara, H., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita. *Medic Nutricia*, 5(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2019). Picky eating in children: Causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(2), 161–169. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>
- Widhianti, A., Wardani, K., & Retnaningsih, R. (2025). Pengaruh Pemberian Pijat Tuina Terhadap Nafsu Makan dan Berat Badan pada Balita (Literature Review) The Effect of Tuina Massage on Appetite and Body Weight in Toddlers (Literature Review). *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (J-BIKES)*, 5(1), 19–30. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v%vi%i.120>
- Wulaningsih, I., Sari, N., & Wijayanti, H. (2022). Pengaruh Pijat Tuina Terhadap Tingkat Nafsu Makan Balita Gizi Kurang. *JURNAL EDUNursing*, 6(1), 33–38. <http://journal.unipdu.ac.id>