



---

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CITRONELLA OIL TERHADAP NAFSU MAKAN PADA BALITA**

**Bunga Tiara Carolin\*, Dewi Kurniati, Ucu Suadah**

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

\*[bunga.tiara@civitas.unas.ac.id](mailto:bunga.tiara@civitas.unas.ac.id)

**ABSTRAK**

Kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi orang tua, dokter dan petugas kesehatan lain. Penanganan kesulitan nafsu makan dapat dilakukan dengan cara non-farmakologi, salah satunya dengan memberikan aromaterapi citronella oil. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi citronella oil terhadap nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Cikedal Kabupaten Pandeglang. Metodologi penelitian quasi experiment ini menggunakan rancangan two group pre-test-post-test design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner berdasarkan hasil observasi pada responden, lalu dianalisis menggunakan uji Paired T-test dan Independent T-test. Hasil Penelitian rata-rata skor nafsu makan pretest pada kelompok eksperimen sebesar 6,13 sedangkan posttest 8,67 dan p-value 0,000 rata-rata skor nafsu makan pretest pada kelompok kontrol sebesar 6,20 sedangkan posttest 6,40 dan p-value 0,942 Hasil Independent T-test didapatkan p-value 0,000. Kesimpulan dan saran terdapat pengaruh aromaterapi citronella oil terhadap nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Cikedal Kabupaten Pandeglang.

Keywords: aromaterapi citronella oil; balita; nafsu makan

***THE EFFECT OF GIVING CITRONELLA OIL AROMATHERAPY ON THE APPROPRIATE OF EATING TO TODDLER***

**ABSTRACT**

*Difficulty eating in children is a problem that is very often faced by parents, doctors and other health workers. Handling appetite difficulties can be done in a non-pharmacological way, one of which is by giving citronella oil aromatherapy. This study aims to determine the effect of citronella oil aromatherapy on appetite in toddlers in the work area of the Cikedal Health Center, Pandeglang Regency. This quasi-experimental research uses a two-group pre-test-post-test design. The sample in this study amounted to 30 respondents who were divided into 2 groups. The sampling technique used was purposive sampling. Data was collected by filling out a questionnaire based on the results of observations on the respondents, then analyzed using the Paired T-test and Independent T-test. The Result are average pretest appetite score in the experimental group was 6.13 while the posttest was 8.67 and the p-value was 0.000 the average pretest appetite score in the control group was 6.20 while the posttest was 6.40 and p-value was 0.942 Independent Results T-test obtained p-value 0.000. the Conclusion and Suggestion: There is an effect of citronella oil aromatherapy on appetite in toddlers in the work area of the Cikedal Public Health Center, Pandeglang Regency. It is hoped that it can be used as additional information which is certainly able to open a mindset about giving citronella oil aromatherapy to toddlers' appetites.*

Keywords: appropriate of eating; citronella oil aromatherapy; toddlers

## PENDAHULUAN

Balita memiliki karakteristik tersendiri dalam berbagai bidang pertumbuhan dan perkembangan. (Astuti dan Ayuningtyas 2018), usia balita merupakan masa emas dalam pertumbuhan dan perkembangan serta merupakan masa kritis untuk menentukan perkembangan fisik dan mental dalam kehidupan selanjutnya (Munjidah 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Pertumbuhan dan perkembangan balita merupakan suatu hal yang perlu mendapat perhatian besar Prevalensi masalah kesulitan makan menurut klinik perkembangan anak dari *Affiliated program for children development* di University George Town mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu hanya mau makan makanan cair atau lumat: 27,3%, kesulitan menghisap, mengunyah atau menelan: 24,1%, kebiasaan makan yang aneh dan ganjil: 23,4%, tidak menyukai variasi banyak makanan: 11,1%, keterlambatan makan sendiri: 8,0%, mealing time tantrum: 6,1% (Judarwanto, 2017) Menurut Riskesdas (2018) didapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%, 44,5% diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai sedang dan 79,2 % dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan.

Kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi orang tua, dokter dan petugas kesehatan lain. Keluhan yang sering muncul adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah–marah bahkan mengamuk. Keluhan–keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda–tanda gangguan kesulitan makan (Ferdinand, 2018). Gejala sulit makan pada anak sebanyak 25%, angka ini akan meningkat sekitar 40-70% pada balita. Kesulitan makan sering dialami oleh anak terutama rentang usia 1-3 tahun yang disebut usia jag food dimana anak hanya makan makanan yang disukainya atau bahkan mengalami kesulitan makan (Soedibyo dan Mulyani 2016). Kesulitan makan merupakan ketidakmampuan anak dalam mengkonsumsi jumlah makanan yang dibutuhkannya, prevalensi perilaku sulit makan cukup tinggi. Penelitian di Singapura menunjukkan proporsi kesulitan makan tertinggi pada usia 3-5 tahun adalah 29,9 (Khaq, Yuniastuti, dan Rahayu 2018).

Penanganan kesulitan nafsu makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi, secara farmakologi dapat diberikan dengan pemberian multivitamin, sementara itu pemberian aromaterapi dapat mengatasi nafsu makan secara non farmakologi. Berdasarkan beberapa penelitian sumber daun sereh (*Citronella oil*) digunakan sebagai penambah nafsu makan, tanaman sereh digunakan sebagai peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak, bahan untuk kumur dan penghangat badan sedangkan. Manfaat *Citronella Oil* dengan kandungan geraniol dan sitronelal yang paling tinggi menyebabkan peningkatan nafsu makan. Penggunaan aromaterapi saat ini juga dikembangkan dalam pelayanan kebidanan komplementer untuk meningkatkan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun. (Ketaren, 2014).

Minyak sereh wangi, yang dalam perdagangan dikenal dengan nama Citronella oil, umumnya digunakan sebagai antiseptik, antispasmodik, diuretik. Dan obat penurun panas. Citronella oil diperoleh dari hasil penyulingan daun tanaman sereh wangi (*Cymbopogon nardus L.*). Jenis tanaman inilah yang memproduksi minyak dengan mutu terbaik dibanding jenis lainnya karena mengandung 80% sampai 97% total geraniol dan 30 sampai 45 persen sitronellal, komponen terpenting adalah setronellal, sitronellol dan geraniol ketiga komponen tersebut menentukan intensitas bau harum, kualitas minyak sereh wangi pada khususnya ditentukan oleh faktor

kemurnian, kualitas minyak serih wangi ditentukan pula oleh komponen utama di dalamnya yaitu kandungan sitronellal dan geraniol yang biasa dinyatakan dengan jumlah geraniol biasanya jika kadar geraniol tinggi, maka kadar setronella tinggi (Bota et al., 2015). Penelitian tentang khasiat penggunaan serai untuk menambah nafsu makan masih jarang dilakukan, serasah biasanya memiliki manfaat untuk pengusir nyamuk, antiseptik, produk kecantikan, minyak pijat dan pereda stress. (Suwarmi, A, Ariani Hesti W 2010),

Penelitian yang menggunakan tikus jantan didapatkan bahwa inhalasi  $\beta$ -citronellol menurunkan konsumsi pakan. Akibatnya, persentase kenaikan berat badan menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol dan kadar kolesterol darah pada kelompok  $\beta$ -sitronelol secara signifikan diturunkan. Konsentrasi enzim fungsi hati tidak berbeda nyata antar kelompok. Sehingga menghirup minyak serih, khususnya  $\beta$ -citronellol, menurunkan berat badan dengan menurunkan nafsu makan, tanpa perubahan nyata pada konsentrasi enzim hati (Batubara, et al 2015). Penelitian Fatmawati yang dilakukan pada tahun 2016 di Bantul terhadap balita bahwa adanya perubahan frekuensi makan pada jenis makanan lauk hewani pada balita setelah dilakukan pemberian aromaterapi *citronella oil* dengan durasi 30 menit selama 7 hari. Sementara itu berdasarkan penelitian yang dilakukan Simanungkalit dan Wilianti (2021) adanya perubahan signifikan frekuensi nafsu makan pada balita di desa Pahandut Palangkaraya setelah diberi olesan *citronella oil* pada bagian dada sampai perut pada malam hari sebelum tidur. Dan menurut penelitian yang dilakukan Novadela, et al (2019) adanya perubahan frekuensi makan setelah diberikan aromaterapi *citronella oil* yang diberikan malam hari selama 30 menit sebelum tidur.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Cikedal dari 10 balita usia 1-5 tahun terdapat 6 balita yang memiliki nafsu makan yang kurang. Dan mayoritas para orang tua kurang memiliki pengetahuan tentang status gizi pada balita. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *citronella oil* terhadap nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Cikedal Kabupaten Pandeglang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *two group pretest and posttest with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah balita di Puskesmas Cikedal yaitu sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* dengan jenis "*Purposive Sampling*". Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 balita. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah hasil observasi dan pemeriksaan awal sebelum diberikan aromaterapi *citronella oil* dan dilakukan pemeriksaan 7 hari kemudian setelah diberikan aromaterapi *citronella oil*, yang dilakukan dengan cara mengisi kuesioner berdasarkan hasil observasi pada responden. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* didapatkan bahwa data berdistribusi normal sehingga analisa data menggunakan uji parametrik yaitu *paired t-test* dan *Independent t-test*

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat dari tabel 1, nilai rata-rata nafsu makan sebelum diberikan aromaterapi *citronella oil* adalah 6,13 dengan minimum 4 dan maximum 10 dan nilai rata-rata nafsu makan setelah diberikan aromaterapi *citronella oil* adalah 8,67 dengan minimum 4 dan maximum 10.

Tabel 1.

Nilai rata-rata nafsu makan pretest dan posttest pada balita kelompok intervensi				
Variabel	Mean	Selisih mean	Min	Max
Pretest	6,13	2,54	4	10
Posttest	8,67		4	10

Tabel 2.

Nilai rata-rata nafsu makan pretest dan posttest pada balita kelompok kontrol				
Variabel	Mean	Selisih mean	Min	Max
Pretest	6,20	0,20	4	10
Posttest	6,40		4	10

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat dari tabel 2, nilai rata - rata nafsu makan pretest pada kelompok kontrol adalah 6,20 dengan minimum 4 dan maximum 10 dan nilai rata-rata nafsu makan posttest adalah 6,40 dengan minimum 4 dan maximum 10.

Tabel 3.

Pengaruh Citronella Oil terhadap Nafsu Makan Balita

Kelompok	N	Mean		p-value
		pretest	posttest	
Intervensi	15	6,13	8,67	0,000
Kontrol	15	6,20	6,40	0,000

Tabel 3 hasil analisis data dengan menggunakan *paired t-test pada kelompok intervensi* didapatkan hasil  $p\text{-value}=0.000$ . Begitu juga pada kelompok kontrol didapatkan hasil  $p\text{-value}=0.000$ .

Tabel 4.

Perbedaan Pengaruh Citronella oil Terhadap Nafsu Makan Balita

Nafsu makan	N	Mean		p-value
		Intervensi	Kontrol	
Pretest	15	6,13	6,20	0,924
Posttest	15	8,67	6,40	0,000

Tabel 4 hasil analisis data dengan menggunakan independent t-test pada kedua kelompok pretest didapatkan hasil  $p\text{-value}=0.924$ , artinya tidak ada perbedaan nafsu makan balita sebelum perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Sedangkan pada posttest kedua kelompok didapatkan hasil  $p\text{-value}=0,000$  artinya ada perbedaan nafsu makan balita setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada balita dengan diberikan aromaterapi *citronella oil* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil adanya perubahan peningkatan nafsu makan pada balita. Hal ini menandakan bahwa aromaterapi *citronella oil* baik untuk balita karena dapat meningkatkan nafsu makan. Hasil dari pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menyatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi *citronella oil* pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan aromaterapi *citronella oil*.

Menurut penelitian Fatmawati (2016) yang menyatakan bahwa aromaterapi minyak sereh wangi secara psikologis dan fisik melalui aktivasi *system limbic* memberikan sinyal bau akan dihantarkan ke area *olfactorius* bagian lateral pada *kortek sserebri* dan selanjutnya dihantarkan ke *system limbic*. Melalui *hypothalamus* sinyal ini akan diolah dan dihantar ke *amigdala* dan menghasilkan emosi terhadap aroma yang sudah dihirup, selain itu bila rangsangan dihantarkan ke *system saraf pusat otonom* di *medulla spinalis* maka akan mengaktifkan efek penghambatan *system simpatis* dan penguatan *system parasimpatis*. *Citronella oil* memiliki kandungan utama dan terpenting terdapat pada sereh wangi adalah sitronelal dan geraniol. aromaterapi yang berbau akan masuk ke dalam jaringan dan menemukan jalannya ke dalam peredaran darah. Ini akan membantu melancarkan peredaran darah untuk mempercepat penyerapan sehingga dapat membantu kerja lambung jadi bahwa lambung dapat memberikan sinyal ke hipotalamus untuk mengeluarkan hormon Ghrelin (untuk nafsu makan) (Novadela, 2020).

Berdasarkan penelitian Agustin (2020) ada pengaruh aromaterapi Citronella Oil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar sebagai terapi alternatif untuk peningkatann nafsu makan dan informasi kepada 2orang tua balita tentang pengaruh aromaterapi citronella oil sehingga dapat meningkatkan nafsu makan balita. Penelitian Mutiara (2021) mengatakan setelah dilakukan pengkajian data subjektif dan objektif terdapat masalah kurangnya nafsu makan. Kemudian dilakukan teknik pemberian aromaterapi sereh. Setelah dilakukan pengkajian, interpretasi data, diagnosa potensial, tindakan segera, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi pada An. A dengan penurunan nafsu makan, penatalaksanaan pemberian aromaterapi sereh sebagai stimulasi peningkatan nafsu makan anak. Begitu juga pada penelitian Rahmawati (2021) hasil dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada An. K dengan defisit nutrisi berhubungan dengan faktor psikologis (keengganan untuk makan) pemberian aplikasi aromaterapi citronella oil dalam meningkatkan nafsu makan pada lauk hewani. Hasil penelitian Saidah, & Dewi. (2020) ada pengaruh antara pemberian aromaterapi minyak serai (*Cymbopogon Nardus*) terhadap kesulitan makan pada balita.

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil kuesioner pada balita sebelum diberikan aromaterapi *citronella oil* didapatkan sebagian balita mengalami nafsu makan yang kurang. Akan tetapi tidak ditemukan balita yang mengalami kekurangan gizi ataupun gizi buruk. Adapun setelah diberikan aromaterapi *citronella oil* yang dialami responden mengalami peningkatan nafsu makan. Jika dilihat dari hasil posttest melalui kuesioner pada balita yang diberikan aromaterapi *citronella oil* menemukan adanya perubahan nafsu makan yang signifikan. Peneliti berasumsi bahwa adanya perubahan nafsu makan pada balita setelah diberikan aromaterapi *citronella oil* disebabkan karena *citronella oil* mengandung sitronelal dan geraniol. Aromaterapi yang telah terhirup membentuk molekul, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “ atap “ hidung di manasilia –silia yang lembut muncul darisel-selreseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam *system limbic*. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia seperti serotonin dan enkefalin yang menyebabkan euphoria, relaks, dan sedative.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi *citronella oil* terhadap nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Cikedal Kabupaten Pandeglang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, S. (2020). Aromaterapi citronella oil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Skripsi*. Poltekkes Palangkaraya.
- Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku Picky eater dan status gizi pada anak toddler. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 81-85.
- Baculu, E. P. H., Juffrie, M., & Helmyati, S. (2016). Faktor risiko gizi buruk pada balita di Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(1), 51-59.
- Batubara, I., Suparto, I. H., Sa'diah, S., Matsuoka, R., & Mitsunaga, T. (2015). Effects of inhaled citronella oil and related compounds on rat body weight and brown adipose tissue sympathetic nerve. *Nutrients*, 7(3), 1859-1870.
- Bota, W., Martosupono, M., & Rondonuwu, F. S. (2015). Karakterisasi Produk-Produk Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Menggunakan Spektroskopi Inframerah Dekat (NIRs). *Prosiding Semnastek*.
- Fatmawati, E. (2016). Penggunaan Aroma Terapi Sebagai Stimulasi Meningkatkan Asupan Makan Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 161-166.
- Ferdinand. (2018). *Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta. Katahati
- Judarwanto W. (2017). *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2018). *'Pusdatin: Stunting Bulletin'*. Kemenkes RI. 1: 2.
- Khaq, Arrina Ell, Ari Yuniastuti, and Sri Ratna Rahayu. (2018). 'An Analysis of Picky Eater Towards Growth and Motor Development at Kebasen District Health Center'. An Analysis of Picky Eater Towards Growth and Motor Development at Kebasen District Health Center 3 (3): 224–30.
- Meliahsari, R., Bahar, B., & Sirajuddin, S. (2013). Hubungan Pola Asuh Makan oleh Ibu Bukan Pekerja dengan Status Gizi di Kecamatan Tongkuno Selatan Kabupaten Muna. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 113-118
- Munjidah, Annif. (2018). 'The Effectiveness Of Tui Na Massage In Overcoming Difficulties In Eating Children At Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya'. *Journal of Health Sciences*.
- Mutiara, A. (2021). Penerapan Aromaterapi Sereh (Citronella Oil) Sebagai Stimulasi Peningkatan Napsu Makan Anak Balita. *Laporan Tugas Akhir*. Poltekkes Tanjungkarang.

- Novadela, N. I. T., & Sarib, A. G. (2020). Comparison of Tuina Massage Therapy and Citronella Aromatherapy Oil in Toddler Appetite Enhancement.
- Rahmawati, S. D. U. (2021). Aplikasi Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Gizi Kurang (*Doctoral dissertation*, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Saidah, H., & Dewi, R. K. (2020). Differences In The Effectiveness Of Massage Tuina And Grant Aromatherapy Oil Lemongrass (*Cymbopogon nardus*) In Overcoming Difficulties Eating In Children In The Work Area Health Balowerti Kediri City. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1309-1322.
- Simanungkalit, H. M., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi citronella oil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita usia 1-5 tahun di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 59-64.
- Soedibyo, Soepardi, and Raden Lia Mulyani. (2016). 'Feeding Difficulties in Patients: A Survey in the Pediatric Outpatient Unit'. *Sari Pediatrics*.
- Suwarni, A, Ariani Hesti W, Siti Munisih. (2010). 'The use of lemongrass oil into various products'. *Indonesian Pharmaceutical Media* 12: 69–73

