

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan adalah suatu kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya sehari-hari (Hartono, 2014).

2. Pola Makan yang Baik dan Sehat

Menurut Almatsier (2014) pola makan sehat untuk anak-anak mengandung pengertian sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Dalam pola makan sehari-hari anak harus menjaga dan berhubungan dengan kebiasaan kesehariannya. Agar pola makan anak dapat terbentuk dengan baik, berikut ini disampaikan tips membentuk dan menjaga pola makan anak yang sehat sebagai berikut:

- a. Jangan memberikan makanan lain sebelum anak makan makanan utama (pagi, siang, sore/malam).
- b. Jangan mulai membiasakan anak mengonsumsi makanan pembuka atau selingan yang tinggi kalori (manis).
- c. Mengusahakan anak mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna tiap hari.
- d. Membiasakan menu bervariasi, sehingga anak terbiasa dengan bermacam cita rasa.

- e. Membiasakan anak makan pada tempat yang semestinya (ruang makan atau duduk di kursi makan).
 - f. Jangan membiasakan anak makan sambil digendong, berjalan jalan di depan rumah, dan sebagainya.
 - g. Memberi contoh positif dengan menghentikan kebiasaan jajan orang tua.
 - h. Membiasakan anak makan pagi agar dapat menghindari kebiasaan jajan.
 - i. Jangan mulai menuruti semua permintaan anak terhadap makanan kecil; Kalau tidak terpaksa.
 - j. Jangan membiasakan anak makan makanan siap saji karena gizi makanan ini kurang seimbang (terlalu banyak lemak dan kalori).
 - k. Mengembangkan sikap tegas, terbuka, dan logis ketika menolak permintaan anak dengan mencoba memberikan alternatif.
 - l. Membiasakan menanyakan pendapat anak seperti menanyakan mau makan apa hari ini. Ini merupakan awal proses pendidikan agar anak dapat memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya.
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Nelson (2013) yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Faktor pendidikan sangat menentukan cara berpikir dan bertingkah laku yang tercermin dalam sikapnya. Makin tinggi

pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi atau nilai-nilai yang ada dalam lingkungannya untuk dipikirkan dan dilaksanakan (Nelson, 2013)

Pendidikan dapat bersifat formal atau tidak formal. Proses formal terjadi bila program pendidikannya eksplisit, terencana, terorganisasi dan di evaluasi. Pengembangan pendidikan berkelanjutan semuanya merupakan sebutan yang umum untuk unit pendidikan di dalam lembaga pelayanan kesehatan (Monica, 2013).

b. Sikap

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas akan tetapi adalah merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup bukan merupakan reaksi terhadap obyek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek (Notoatmodjo, 2013).

Notoatmodjo (2013) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 (tiga) komponen pokok yaitu : a) Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu obyek (*kognitif*), b) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek (*Afektif*), c) Kecenderungan untuk bertindak (*konatif*).

c. Kepercayaan / Nilai-Nilai Budaya

Kepercayaan dan nilai-nilai budaya dimasyarakat merupakan faktor predisposisi seseorang dalam melakukan perilaku yang diyakininya. Dengan kepercayaan dan nilai budaya dimasyarakat Indonesia tentang makanan yang diperbolehkan bagi anak usia pra sekolah masih ada anggapan untuk melakukan pantangan terhadap suatu jenis makanan, misal: anak-anak tidak boleh makan ikan laut, telur dan makan dengan porsi yang banyak (Nelson, 2013)

4. Ukuran Parameter Status Gizi

Menurut Wong (2012) ukuran parameter yang digunakan dalam pertumbuhan anak adalah sebagai berikut:

a. Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometrik yang terpenting, dipakai pada setiap kesempatan memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Berat badan merupakan hasil peningkatan/penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain-lainnya. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik pada saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitive terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi, dapat digunakan timbangan apa saja yang relative murah, mudah dan tidak memerlukan banyak waktu. Kerugiannya, indikator berat badan ini tidak sensitive terhadap proporsi tubuh, misalnya pendek gemuk atau tinggi kurus.

b. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan ukuran antropometrik kedua yang terpenting. Keistimewaannya adalah bahwa ukuran tinggi pada masa pertumbuhan meningkat terus sampai tinggi maksimal dicapai. Walaupun kenaikan tinggi badan ini fluktuasi dimana tinggi badan meningkat pada masa bayi, kemudian melambat dan menjadi pesat kembali (pacu tumbuh adolesen), selanjutnya melambat lagi dan akhirnya berhenti pada umur 18-20 tahun.

Keuntungan indikator TB ini adalah pengukurannya obyektif dan dapat diulang, alat dapat dibuat sendiri, murah, dan mudah dibawa, merupakan indikator yang baik untuk gangguan pertumbuhan fisik yang sudah lewat (*stunting*), sebagai perbandingan terhadap perubahan-perubahan relative, seperti terhadap nilai BB dan LLA.

Kerugiannya adalah perubahan tinggi badan relatif pelan, sukar mengukur tinggi badan yang tepat, dan kadang-kadang diperlukan lebih dari seorang tenaga. Disamping itu dibutuhkan 2 macam teknik pengukuran pada anak umur kurang dari 2 tahun dengan posisi berdiri.

c. Lingkar Lengan Atas

Lingkar lengan atas (LLA) mencerminkan tumbuh kembang jaringan lemak dan otot yang tidak terpengaruh banyak oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan dengan berat badan. LLA dapat dipakai untuk menilai keadaan gizi/ pada bayi/anak. Laju tumbuh lambat, dari 11 cm pada saat lahir menjadi 16 cm pada umur 4 – 10

bulan.Keuntungan penggunaan LLA ini adalah alatnya murah, bisa dibuat sendiri, mudah dibawa dan cepat penggunaannya.

d. Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan laboratorium akan menghasilkan data-data yang membantu menegakkan diagnosis defisiensi mikronutrien dan protein. Disamping itu, parameter biokimia juga mempunyai peranan dalam penegakan diagnosis penyakit yang ada kaitannya dengan nutrisi, seperti anemia. Pada anemia pemeriksaan haemoglobin yang menurun atau kurang dari normal (laki-laki: 14-17, mg/dL dan perempuan: 13-15,5 mg/dL).

5. Pengaruh Pola Makan Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Anak usia pra sekolah sangat membutuhkan makanan dengan gizi seimbang untuk menjaga proses pertumbuhan dan perkembangan. Pemberian makanan tersebut harus memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang baik sehingga anak usia pra sekolah dapat tumbuh dan berkembang secara normal (Nelson, 2013).

Anak usia pra sekolah memerlukan protein dan zat besi lebih banyak dari pada orang dewasa normal. Kebutuhan protein dan zat besi untuk anak usia pra sekolah rata-rata 5mg/hari. Sebagai protein dan sumber besi adalah ginjal, hati, daging, telur, buah dan sayur yang mengandung klorofil (sayuran hijau).Untuk menghindari anemia defisiensi besi dan malnutrisi minum susuatau beberapa jenis makanan lainnya ditambahkan besi (Hartono, 2014).

Kekurangan asam folat akan mengakibatkan anemia megalobastik. Asam folat merupakan bahan esensial untuk sintesis DNA (Desoxyribonucleid acid) dan RNA (Ribonucleid acid), yang penting sekali untuk metabolisme inti sel dan pematangan sel. Bila terjadi defisiensi asam folat, pematangan sel terganggu (Potter and Perry, 2013).

Makanan yang seimbang harus mengandung cukup bahan bakar (energi), protein dan semua zat gizi esensial dengan jumlah yang cukup dan seimbang. Pemberian makanan yang mengandung energi berlebih pada anak usia pra sekolah dapat menimbulkan obesitas yang merupakan faktor resiko berbagai jenis penyakit seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes mellitus. Sebaliknya pemberian energi pada anak usia pra sekolah yang kurang dari kebutuhan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak seperti masalah kekurangan energi dan protein menyebabkan anak kurus dan perkembangan terhambat. Keadaan gizi yang kurang pada anak usia pra sekolah dapat disebabkan karena kesalahan pola makan. Ada anggapan pada anak usia pra sekolah yang melakukan pantangan makan makanan lauk pauk seperti ikan lauk, telur dan sayuran (Nelson, 2013).

Kesalahan pola makan ini sering terjadi pada anak usia pra sehingga keadaan ini berlarut-larut tanpa tertangani dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan anak malnutrisi. Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi yaitu sebagai berikut:

- a. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, dan micronutrien lainnya.
- b. Upaya non farmakologi antara lain melalui minuman herbal/jamu, pijat, akupresur dan akupunktur.

Salah satu tehnik pijat untuk meningkatkan nafsu makan anak adalah pijat tuina yang bertujuan untuk memodifikasi perubahan pola makan anak. Pijat tuina merupakan pijat terapeutik tradisional yang menggunakan tangan dan penerapan tekanan pada titik pijat untuk meredakan gejala, mengobati penyakit, atau membantu memulihkan kesehatan pasien. Pijat tuina merupakan teknik pengobatan yang murni menggunakan tangan, sehingga tidak memerlukan sedasi atau anestesi. Titik pijat tuina akan diberi tekanan dengan tenaga yang lebih besar untuk melepaskan penyumbatan dan melancarkan aliran darah sehingga lancar, proses ini diulang hingga prosedur selesai. Peningkatan aliran darah ke semua tubuh akan meningkatkan metabolisme tubuh sehingga kerja sel bertambah. Keadaan tersebut mengakibatkan penggunaan glukosa darah meningkat dan merangsang glukokortikoid untuk memproduksi glukosol dan merangsang otak untuk meningkatkan pola makan (Amalia, 2015).

B. Konsep Anak Usia Pra Sekolah

1. Pengertian

Anak adalah individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. Masa anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi

(0-1 tahun) usia toddler (1-2,5 tahun), usia pra sekolah (2,5-5), usia sekolah (5-11 tahun) hingga remaja (11-18 tahun) (Adelia, 2014).

Anak adalah sekelompok individu dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang memiliki karakteristik dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan terhadap fungsi-fungsi tubuhnya. Rentang ini berada antara anak satu dengan yang lain mengingat latar belakang anak berbeda. Pada anak terdapat rentang perubahan pertumbuhan dan perkembangan yaitu rentang cepat dan lambat. Dalam proses perkembangan anak memiliki ciri fisik, kognitif, konsep diri, pola coping dan perilaku sosial (Patmonodewo, 2013)

Anak usia prasekolah adalah seorang anak dalam tahap perkembangan individu yang terjadi sekitar 2 – 6 tahun, pada usia ini anak berusaha mengendalikan lingkungan dan mulai belajar menyesuaikan diri secara rasional. Usia ini juga sering disebut dengan masa pancaroba, karena pada umumnya anak pada masa ini dorongan keingintahuannya sangat kuat (Rofic, A. 2013).

Menurut Fernie (1988) meyakini bahwa anak usia pra sekolah merupakan anak dimana mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan dalam suatu masa kehidupannya untuk mencapai batas kemandirian yang diinginkannya. batas kesempatan untuk perkembangan anak adalah sampai empat tahun, untuk bahasa sampai sepuluh tahun, dan untuk musik antara 3 – 10 tahun. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa konstruksi jaringan otak ternyata hanya akan hidup

bila diprogram melalui berbagai rangsangan. Tanpa dirangsang atau digunakan, otak manusia tidak akan berkembang karena pertumbuhan otak memiliki keterbatasan waktu, maka rangsangan otak di usia dini menjadi sangat penting. Penundaan yang terjadi akan membuat otak itu tetap tertutup sehingga tidak menerima program-program baru (Solehudin, 2014).

Pada usi apa sekolah yang spesifik adalah tahap perkembangan psikoseksual yaitu anak berada pada fase falik dimana berlangsung dari usia 3 – 5 tahun. Pada fase ini kepuasan anak berpusat pada genitalia dan masturbasi. Pada usia 6 tahun terjadi permainan seks ringan. Hal ini muncul karena rasa keingintahuan dan eksplorasi seksual. Pada masa ini anak menyadari perbedaan anatomis antara jenis kelamin yang berbeda dan sangat memikirkan tentang bagaimana cara kerjanya (Yusuf, 2014).

Masa usia prasekolah anak akan mengalami *Oedipus komplek* (mencintai ibunya) dan *Elektra komplek* (cemburu dengan lawan jenis). Hal ini disebabkan karena pada tahap ini anak mulai dapat merasakan dorongan seksual yang kemudian ditujukan pada orang tua lawan jenis, selain itu juga adanya rasa ketakutan akan gangguan pada tubuh karena merasa berbeda dengan orang tua lawan jenis. Tahap Oedipus biasanya berakhir pada akhir periode usi prasekolah dengan identifikasi kuat pada orang tua sejenis (Yusuf, 2014).

2. Kebutuhan Dasar Anak

Menurut Solehudin (2014) anak untuk pertumbuhan memerlukan kebutuhan dasar secara umum yang digolongkan menjadi 3 kebutuhan sebagai berikut:

a. Kebutuhan fisik-biomedis (asuh) yang meliputi:

- 1) Pangan / gizi merupakan kebutuhan terpenting
- 2) Perawatan kebutuhan dasar, antara lain imunisasi, pemberian ASI, penimbangan bayi/anak yang teratur, pengobatan kalau sakit.
- 3) Papan/pemukiman yang layak dan sandang
- 4) Hygiene perorangan, sanitasi lingkungan
- 5) Kesegaran jasmani dan rekreasi

b. Kebutuhan emosi/kasih sayang (asih)

Pada tahun-tahun pertama kehidupan, hubungan yang erat, mesra dan selaras antara ibu dengan anak merupakan syarat mutlak untuk menjamin tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental maupun psikososial. Ini diwujudkan dengan kontak fisik dan psikis sedini mungkin, misalnya dengan menyusui bayi secepat mungkin segera setelah lahir. Kasih sayang orang tua (ayah-ibu) menciptakan ikatan yang erat (bonding) dan kepercayaan dasar (*basic trust*).

c. Kebutuhan akan stimulasi mental (asah)

Stimulasi mental merupakan cikal bakal dalam proses belajar (pendidikan dan latihan) pada anak. Stimulasi mental ini mengembangkan perkembangan mental psikososial: kecerdasan,

ketrampilan, kemandirian, kreatifitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktifitas dan sebagainya.

3. Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah

Anak usia pra sekolah mengalami tahap tumbuh kembang sehingga diharapkan anak usia pra sekolah mempersiapkan perubahan yang signifikan dalam gaya hidup mereka untuk memasuki masa usia sekolah. Pengendalian diri mereka terhadap fungsi-fungsi tubuh, kemampuan berinteraksi secara kooperatif dengan anak yang lain dan orang dewasa dan penggunaan bahasa yang baik semakin mempercepat proses perkembangan anak usia pra sekolah. Adapun perkembangan anak usia pra sekolah yang meliputi:

a. Perkembangan Fisik

Menurut Patmonodewo (2013) perkembangan fisik meliputi perkembangan pada anggota tubuhnya, penampilan maupun perilakunya. Perkembangan fisik anak prasekolah mudah dibedakan dari masa sebelumnya. Pertumbuhan fisik pada masa ini lambat dan relatif seimbang. Peningkatan berat badan anak lebih banyak dari pada panjang badannya. Peningkatan berat badan anak terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka, otot dan ukuran beberapa organ tubuh lainnya. Perkembangan fisik meliputi:

- 1) Anak prasekolah umumnya mempunyai sifat aktif, mereka sudah dapat mengontrol gerak tubuhnya dan mereka lebih menyukai kegiatan yang dilakukannya sendiri.

- 2) Tinggi dan berat badan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Rata-rata anak pada usia ini bertambah tinggi 6,25 cm/tahun dan bertambah berat 2,5-3,5 kg/tahun. Tidak hanya itu, postur tubuh, tulang maupun otot anak juga mengalami perkembangan. Postur tubuh anak masa prasekolah rata-rata memiliki postur yang gemuk, berotot dan relatif kurus serta tulangnya mengalami pengerasan yang beragam.
- 3) Otot besar berkembang sebelum otot kecil tangan. Otot tubuh dalam inti, kaki dan tangan berkembang sebelum mereka di jari dan tangan. Anak-anak belajar bagaimana melakukan gerakan kasar (atau besar) keterampilan motorik seperti berjalan sebelum mereka belajar untuk melakukan gerakan halus (atau kecil) keterampilan motorik seperti menggambar.
- 4) Pusat tubuh berkembang menjadi lebih kuat dan mengembangkan lebih cepat dari yang di kaki dan tangan.
- 5) Pembangunan berjalan dari atas ke bawah, dari kepala ke jari kaki. Inilah sebabnya mengapa bayi belajar untuk menahan kepala mereka sebelum mereka belajar cara merangkak.

b. Perkembangan Motorik kasar.

Menurut Yusuf (2014) keterampilan motorik kasar bertambah baik. Anak Usia Prasekolah dapat melompat dengan satu kaki, melompat dan berlari lebih lancar. Anak dapat mengembangkan kemampuan oleh raga, seperti meluncur dan berenang.

1) Pada anak usia 3 tahun

Anak dapat mengendarai sepeda roda tiga, menaiki tangga menggunakan kaki bergantian, berdiri satu kaki selama beberapa menit dan melompati sesuatu.

2) Pada anak usia 4 tahun

Anak mampu melompat dengan satu kaki, menangkap bola dan menuruni tangga dengan kaki bergantian.

3) Pada anak usia 5 tahun

Anak dapat melompat dengan kaki bergantian, melempar dan menangkap bola, melompati tali, dan berdiri seimbang satu kaki bergantian dengan mata tertutup.

c. Perkembangan Motorik halus

Menurut Yusuf (2014) perkembangan ketrampilan motorik halus pada anak usia pra sekolah adalah sebagai berikut:

1) Pada anak usia 3 tahun

Anak dapat membangun menara 9 atau 10 balok, membuat jembatan dari 3 balok, meniru bentuk lingkaran, dan menggambar tanda silang.

2) Pada anak usia 4 tahun

Anak dapat merekatkan sepatu, meniru gambar bujur sangkardan menambahkan 3 bagian ke dalam gambar garis

3) Pada anak usia 5 tahun

Anak dapat mengikat tali sepatu, menggunakan gunting dengan baik, meniru gambar segilima dan segitiga, menambahkan 7 sampai 9 bagian pada gambar garis dan menulis beberapa huruf dan angka serta nama depan.

d. Perkembangan Psikososial

Menurut Erikson anak usia antara 3 – 6 tahun berada pada tahap "inisiatif versus rasa bersalah". Anak menganggap orang terdekat adalah keluarga. Anak telah menguasai perasaan otonomi. Dengan dukungan orang tua dalam imajinasi dan aktifitas, anak berupaya menguasai perasaan inisiatif. Anak merasa bersalah ketika orang tua tidak menerima imajinasi dan aktifitasnya. Sehingga muncul ansietas dan ketakutan karena merasa tidak sesuai dengan harapan orang tua (Santrock, 2013).

Pengalaman anak selama periode prasekolah umumnya lebih menakutkan dibandingkan dengan periode lainnya. Rasa takut umumnya terjadi antara lain : kegelapan, ditinggal sendirian terutama pada saat menjelang tidur, binatang terutama binatang yang besar, hantu, mutilasi tubuh, nyeri dan objek serta orang-orang yang berhubungan dengan pengalaman yang menyakitkan (Santrock, 2013).

e. Perkembangan Sosial

Hubungan anak dengan orang lain dan selain orang tua meluas termasuk kakek nenek, saudara kandung dan guru-guru sekolah dan menoleransi perpisahan singkat dari orang tua dengan sedikit atau

tanpa proses. Anak memerlukan interaksi yang teratur dengan teman sebaya untuk membantu mengembangkan keterampilan social. Anak usia prasekolah cenderung memperoleh keamanan dan kenyamanan dari benda-benda yang sudah dikenal, seperti mainan boneka atau foto anggota keluarga. Mereka mampu melalui banyak ketakutan, fantasi dan ansietas yang dapat terselesaikan melalui permainan, terutama jika dipandu dengan objek permainan yang tepat (Santrock, 2013).

Permainan anak usia prasekolah biasanya bersifat asosiatif (interaktif dan kooperatif). Anak usia prasekolah memerlukan hubungan dengan teman sebaya. Aktifitas harus meningkatkan pertumbuhan dan keterampilan motorik, seperti melompat, berlari dan memanjat. Usia prasekolah merupakan tahap khas untuk bermain dengan teman imajinatif (Santrock, 2013).

f. Perkembangan Kognitif

Kognitif atau sering disebut kognisi mempunyai pengertian yang luas mengenai berfikir dan mengamati. Ada yang mengartikan bahwa kognitif adalah tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan atau yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Bila disimpulkan maka kognisi dapat dipandang sebagai kemampuan yang mencakup segala bentuk pengenalan, kesadaran, pengertian yang bersifat mental pada diri individu yang digunakan dalam interaksinya antara kemampuan potensial dengan lingkungan seperti: dalam

aktivitas mengamati, menafsirkan memperkirakan, mengingat dan menilai (Yusuf, 2014).

Menurut Yusuf (2014) teori Piaget sebenarnya tidak meliputi periode yang khusus untuk anak usia prasekolah. Tahap berpikir *praoperasional* pada perkembangan kognitif dari usia 2 sampai 7 tahun, memiliki 2 fase yaitu:

1) Fase prakonseptual (rentang usia 2 – 4 tahun)

- a) Anak membentuk konsep yang kurang lengkap dan logis dibandingkan dengan konsep orang dewasa
- b) Anak membuat klasifikasi yang sederhana
- c) Anak menghubungkan satu kejadian dengan kejadian yang simultan
- d) Anak menampilkan pemikiran yang egosentrik

2) Fase intuitif (rentang usia 4 – 7 tahun)

- a) Anak menjadi mampu membuat klasifikasi, menjumlahkan, dan menghubungkan objek-objek, tetapi tetap tidak menyadari prinsip-prinsip dibalik operasi tersebut
- b) Anak menunjukkan proses berpikir intuitif (anak menyadari bahwa sesuatu adalah benar, tetapi ia tidak dapat mengatakan alasannya)
- c) Anak tidak mampu melihat sudut pandang orang lain
- d) Anak menggunakan banyak kata yang sesuai, tetapi kurang memahami makna sebenarnya

- e) Anak usia prasekolah menunjukkan cara berpikir magis dan percaya bahwa semua pikirannya mengandung kekuatan.

Menurut Yusuf (2014) kemajuan kompetensi kognitif anak usia pra sekolah diasumsikan bertahap dan berurutan selama masa kanak-kanak. Piaget melukiskan urutan tersebut ke dalam empat tahap perkembangan yang berbeda secara kualitatif yaitu:

- 1) Tahap sensori motor,
- 2) Tahap praoperasional,
- 3) Tahap operasional konkrit dan
- 4) Tahap operasional formal.

C. Konsep Pijat Tuina

1. Pengertian

Pijat tuina adalah teknik pijat menggunakan tangan dan penerapan tekanan pada titik pijat untuk meredakan gejala, mengobati penyakit, atau membantu memulihkan kesehatan pasien. Pijat tuina merupakan teknik pengobatan yang murni menggunakan tangan, sehingga tidak memerlukan sedasi atau anestesi. Pijat tuina memberikan tekanan kuat pada tubuh pasien dengan menggunakan teknik meremas dan menekan kulit. Titik pijat tuina akan diberi tekanan dengan tenaga yang lebih besar untuk melepaskan penyumbatan dan melancarkan aliran darah sehingga lancar, proses ini diulang hingga prosedur selesai (Amalia, 2015).

2. Mekanisme PijatTuina

Pijat tuina tidak sekedar pijat refleksi biasa, pijat ini merupakan bagian integral pengobatan tradisional China. Biasanya pijat ini dilakukan bersama dengan pengobatan tradisional china lainnya seperti akupunktur, kop, tai chi, dan obat herbal. Pijat tuina ini tidak hanya bekerja di otot dan sendi melainkan di level yang lebih tinggi yaitu "qi" atau energi vital hidup manusia. pijat ini dipercaya mampu melancarkan energi "qi" dalam tubuh manusia untuk menciptakan keseimbangan dan penyembuhan karena banyak penyakit dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi qi ini (Azza, 2014).

Pijat Tuina melancarkan energi dalam tubuh dalam mencapai keseimbangan dalam tubuh dalam mencapai keseimbangan dan penyembuhan karena di percaya bahwa penyakit datang karena aliran darah tidak lancar. Pada umumnya, pijat tuina ini digunakan untuk penyembuhan penyakit yang berhubungan dengan tulang seperti sakit pinggang karena reumatik, pengapuran, nyeri kaki, nyeri pundak, dan sakit kepala dan juga untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak. Ada beberapa tehnik yang digunakan yaitu menarik, mendorong, menekan, memutar, melipat, dan menekan beberapa bagian tubuh. Bagian tubuh yang dimaksud adalah titik-titik meredian tubuh, kemudian titik-titik tersebut dipijat menggunakan tehnik diatas dengan menggunakan ibu jari, telunjuk dan jari tengah dan dimulai dari bagian tubuh bagian atas lalu kebagian bawah (Iqbal, 2015).

Pijat tuina sangat efektif dalam peningkatan aliran darah kesemua tubuh akan meningkatkan metabolisme tubuh sehingga kerja sel bertambah. Keadaan tersebut mengakibatkan penggunaan glukosa darah meningkat dan merangsang glukokortikoid untuk memproduksi glukosol dan merangsang otak untuk meningkatkan asupan makan. Dengan demikian akan meningkatkan pola makan seseorang (Iqbal, 2015).

3. Manfaat Teknik Pijat Tuina

Menurut Hilman (2013) manfaat pijat tuina diterapkan dengan menekan adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan aliran darah tubuh.
- b. Meningkatkan aliran vena dan limfatik.
- c. Kecepatan pembuangan limbah dan pasokan nutrisi
- d. Memperbaiki sel jaringan yang cedera
- e. Menghangatkan kulit, subkutan dan jaringan otot (efek mekanis mendorong, gesekan dari menggosok dan vakum dari tekanan)
- f. Meningkatkan permeabilitas membran sel (membran lebih mudah untuk mengambil nutrisi dan mengusir limbah).

4. Teknik Pijat Tuina

Menurut Hilman (2013) teknik pijat tuina dengan melakukan penekanan pada titik yang konstan sebagai berikut:

- a. Tekuk sedikit ibu jari anak, dan gosok garis dipinggir ibu jari sisi telapaknya, dari ujung ibu jari hingga ke pangkal ibu jari antara 100-500 kali. Ini membantu memperkuat fungsi pencernaan dan limpa.



- b. Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal berdaging 100-300 kali. Ini uraikan akumulasi makanan yang belum dicerna serta menstimulasi lancarnya sistem cerna.



- c. Gosok melingkar tengah telapak tangan 100-300 kali, dengan radius lingkaran kurang lebih $\frac{2}{3}$ dari tengah telapak ke pangkal jari kelingking. Stimulasi ini memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah, serta harmoniskan 5 organ utama tubuh.



- d. Tusuk dengan kuku anda serta tekan melingkar titik yang berada di tengah lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak, untuk jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Tusuk dengan kuku 3-5 kali dan pijat tekan 30-50 kali per titik. Ini memecah stagnasi di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan.



- e. Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan anda tepat diatas pusarnya, searah jarum jam 10-30kali. Ini Menstimulasi makanan agar lebih lancar.



- f. Dengan kedua ibu jari, tekan dan pisahkan garis dibawah rusuk menuju perut samping 10-30 kali. Ini memperkuat fungsi limpa dan lambung yang juga memperbaiki pencernaan.



- g. Tekan Melingkar titik dibawah lutut bagian luar, sekitar 4 lebar jari anak dibawah tempurung lututnya, 50-100 kali. Ini akan harmoniskan lambung, usus, dan pencernaan.



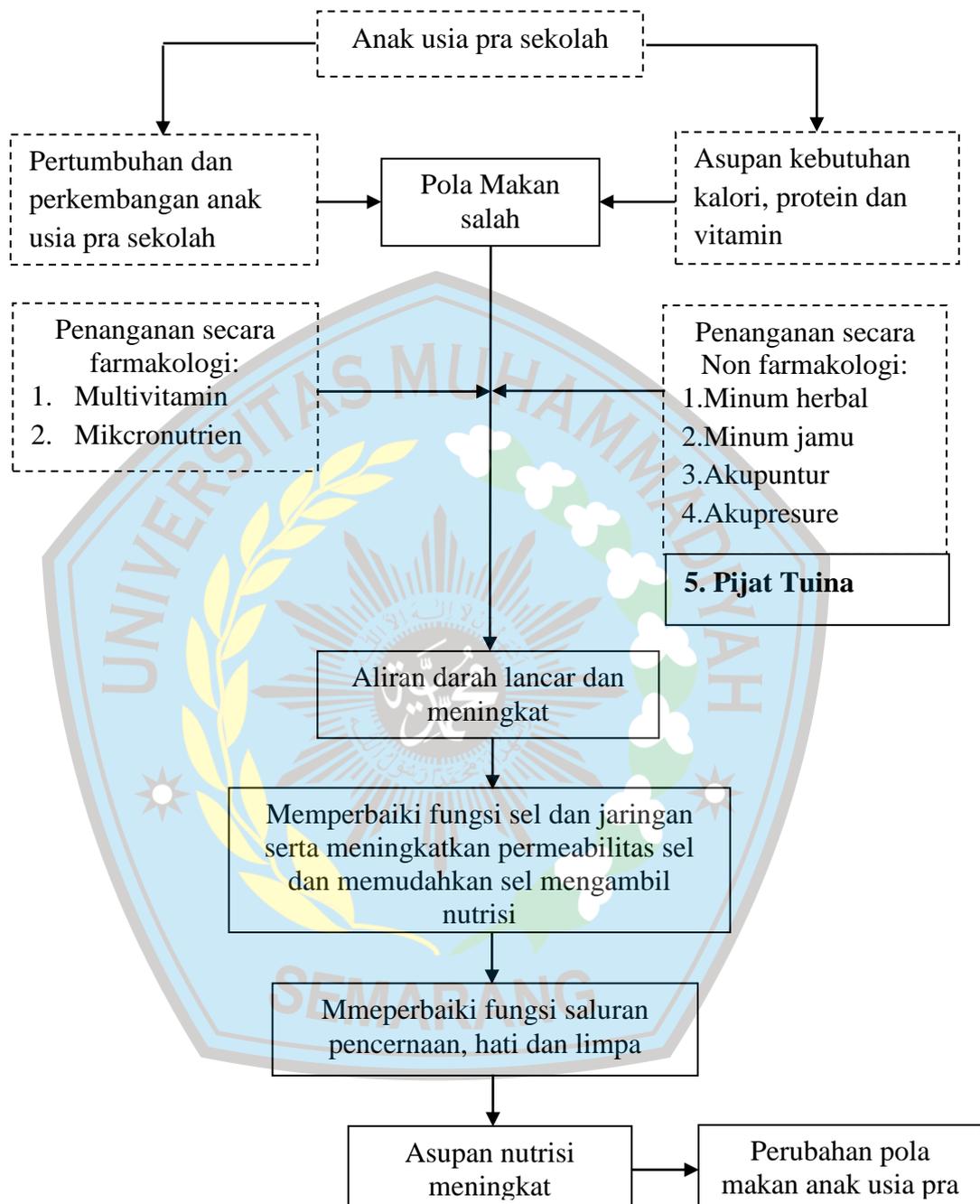
- h. Pijat secara umum punggung anak. Lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas ke bawah 3 kali. Lalu cubit kulit di kiri-kanan tulang ekor dan merambat keatas hingga lebar, 3-5 kali. Ini

memperkuat konstitusi tubuh anak, mendukung aliran chi (daya hidup) sehat dan memperbaiki nafsu makan anak



- i. Lakukan cara ini 1 kali sehari selama 7 hari. Umumnya satu seri cukup, bila perlu ditambah maka berikan jeda 1-2 hari sebelum seri baru. Jangan paksa anak untuk makan di saat ia tidak mau! Karena hal ini hanya akan memicu trauma psikologis anak terhadap makanan. Dan jangan biasakan anak untuk makan dengan sambil membaca atau main.

D. Kerangka Pathway



Gambar 2.1 Kerangka Pathway

Sumber :Hilman (2013), Amelia (2014), Hartono (2014), Solehudin (2013) dan Yusuf (2014)