J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.1, Desember 2024

Pengaruh Pemberian Bubur Temulawak Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Anak Usia 1-5 Tahun

Heppy Rina Mardiana*, Ratih Kusuma Wardhani, Duhita Dyah Apsari, Sheilla Tania Marcellina, Endah Kamila Mas'udah
Poltekkes Kemenkes Malang
heppy_rina@poltekkes-malang.ac.id*, ratih_kusuma@poltekkes-malang.ac.id, duhita.d.apsari@gmail.com, sheilla_tania@poltekkes-malang.ac.id, kamilaendah@gmail.com

Article History:
Received: 15 November 2024
Revised: 03 Desember 2024
Accepted: 05 Desember 2024

Keywords: *Bubur temulawak, nafsu makan, suasana makan*

Abstract: *Sulit makan merupakan salah satu masalah anak yang sering dikeluhkan para Ibu, dan umumnya terjadi pada anak mulai usia 1-5 tahun (Mascola et.al., 2010 dikutip oleh Puspitasari, 2020). Pada usia ini, anak mengalami masa pertumbuhan yang cepat (growth spurt), baik fisik maupun otak, meskipun pertumbuhan anak tidak sepesat pada masa bayi akan tetapi aktivitas mulai meningkat, sehingga anak memerlukan kebutuhan gizi yang cukup banyak, agar asupan nutrisinya meningkat (Kusumawardhani, 2016). Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun di Desa Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yaitu Pra Experimental Design. Bubur temulawak memiliki manfaat untuk membantu meningkatkan nafsu makan anak, namun perlu diberikan edukasi dan pemahaman kepada Ibu, bahwa selain mengkonsumsi bubur temulawak, penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan ketika anak makan.*

PENDAHULUAN

Sulit makan merupakan salah satu masalah anak yang sering dikeluhkan para Ibu, dan umumnya terjadi pada anak mulai usia 1-5 tahun (Mascola *et.al*., 2010 dikutip oleh Puspitasari, 2020). Pada usia ini, anak mengalami masa pertumbuhan yang cepat (growth spurt), baik fisik maupun otak, meskipun pertumbuhan anak tidak sepesat pada masa bayi akan tetapi aktivitas mulai meningkat, sehingga anak memerlukan kebutuhan gizi yang cukup banyak, agar asupan nutrisinya meningkat (Kusumawardhani, 2016). Anak-anak pada usia tersebut seringkali mulai "pilih-pilih makanan" atau *picky eater* sehingga mempengaruhi nafsu makan mereka. Penurunan nafsu makan dapat menyebabkan anak mengalami gizi kurang atau bahkan buruk (Potter, 2005 dikutip oleh Puspitasari, 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti bulan Juni 2024 dengan wawancara terhadap 10 Ibu di Desa Petungsewu, Kecamatan Dau, Kab. Malang yang memiliki anak usia 1-5 tahun, didapatkan 8 Ibu (80%) mengatakan anaknya susah makan, sering

menutup mulutnya ketika makan, sehingga Ibu cenderung memberikan makanan yang disukai anaknya saja, seperti mie instan, *snack,* nasi, tempe dan kerupuk asal anak mau makan, terkadang anak juga diberi minum susu saja jika tidak mau makan yang penting perutnya terisi. Sedangkan 2 Ibu (20%) mengatakan anaknya mau makan nasi dan lauk tertentu tanpa sayur. Para Ibu tersebut mengatakan tidak mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan supaya nafsu makan anaknya meningkat. Bidan sebagai tenaga professional dalam hal ini perlu melakukan pendekatan pada keluarga melalui bina keluarga balita (BKB), mengadakan kelas parenting dengan edukasi yang menarik, serta demonstrasi membuat makanan perangsang nafsu makan anak dengan bahan alami, salah satunya yaitu temulawak. Temulawak merupakan salah satu macam obat tradisional berbahan dasar alami yang mampu meningkatkan dan memperbaiki nafsu makan pada anak, karena di dalam temulawak terdapat minyak atsiri yang mengandung karminativum. Ketika karminativum tersebut berproses dan merangsang sistem pencernaan, maka nafsu makan akan muncul (Kurniarum dan Novitasari, 2016). Saat bahan alami temulawak diolah dan diberikan ke anak, orang tua perlu menciptakan kondisi makan yang menyenangkan untuk anak tanpa paksaan atau ancaman, sehingga anak bersemangat untuk makan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yaitu *Pra Experimental Design.* Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre and post test without control group design,* Dimana sebelum diberi *treatment*, akan dilakukan *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan responden sebelum *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment*, dilakukan *posttest* untuk mengetahui keadaan responden setelah *treatment* (Sugiyono dan Anggraini, 2012 dalam Asmaja, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun di Posyandu Desa Petungsewu Kecamatan Dau Kabupaten Malang Periode bulan Juli - Agustus 2024 sebanyak 105 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun sesuai kriteria di Posyandu Desa Petungsewu Kecamatan Dau Kabupaten Malang Periode bulan Juli – Agustus 2024 sebanyak 32 responden.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu : 1. Ibu memiliki anak dalam kondisi sehat 2. Ibu memiliki anak yang mengalami masalah makan (sulit makan / pilih-pilih makanan / penurunan nafsu makan. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa cek list dan kuesioner. Ceklist dipegang Ibu selama di rumah untuk memantau pemberian bubur temulawak. Sedangkan kuesioner diisi oleh Ibu sesuai petunjuk dari peneliti sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pemberian bubur temulawak. Untuk mengetahui pengaruh antar variabel, analisis menggunakan uji *Paired t-test*.

HASIL

Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel < 50 sampel (Dahlan, 2008 dalam Asmaja, 2019). Hasil uji normalitas data nafsu makan pada anak untuk *pre* intervensi diperoleh nilai p = 0,122 yang berarti data normal dan *post* intervensi diperoleh nilai p = 0,137 yang berarti data normal. Karena data *pre* dan *post* intervensi data berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$ maka dapat dilakukan uji statistik dengan *Paired t-test* untuk mengetahui pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan anak usia 1-5 tahun dan didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang berarti < 0,05, maka dapat memiliki makna ada pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun.

Tabel 1 Nafsu Makan Anak Usia 1-5 Tahun Sebelum Intervensi

No	Nafsu Makan	Jumlah	Prosentase (%)
1. **2.**	Tidak Baik/ Penurunan Nafsu Makan	32	**100**
	Total	**32**	**100**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, didapatkan seluruh responden memiliki anak yang mengalami penurunan nafsu makan (sesuai kriteria penelitian) yaitu sebanyak 32 responden (100 %).

Tabel 2 Nafsu Makan Anak Usia 1-5 Tahun Setelah Intervensi

No	Nafsu Makan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Baik/Ada Peningkatan	26	**81**
2.	Tidak Baik/Penurunan Nafsu Makan	6	**19**
	Total	**32**	**100**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar anak memiliki nafsu makan baik / ada peningkatan nafsu makan yaitu sebanyak 26 anak (81%), sedangkan sebagian kecil memiliki nafsu makan tidak baik / penurunan nafsu makan yaitu sebanyak 6 anak (19%).

Tabel 3 Kesesuaian Pemberian Bubur Temulawak Pada Anak Usia 1-5 Tahun

No	Kesesuaian	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Sesuai	28	**88**
2.	Tidak Sesuai	4	**12**
	Total	**32**	**100**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa sebagian besar responden sesuai dalam memberikan bubur temulawak pada anak (sesuai dosis dan aturan) yaitu sebanyak 28 responden (88%), sedangkan sebagian kecil responden tidak sesuai dalam pemberian bubur temulawak pada anak yaitu sebanyak 4 responden (12 %).

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Bubur Temulawak Terhadap Peningkatan Nafsu makan Anak Usia 1-5 Tahun (N=32)

Kategori	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Sebelum Intervensi	0,813	0,397	0,000
Setelah Intervensi			

Hasil uji statistik Paired *t-test* didapatkan bahwanilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang berarti < 0,05, maka dapat memiliki makna ada pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun.

PEMBAHASAN

1. Nafsu Makan Anak usia 1-5 Tahun Sebelum Intervensi

Pada penelitian ini, responden merupakan Ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun dan mengalami penurunan nafsu makan (sesuai kriteria penelitian).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa seluruh responden memiliki nafsu makan tidak baik / penurunan nafsu makan yaitu sebanyak 32 responden (100 %).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nafsu makan pada balita yaitu : Perilaku *picky eater* (pilih-pilih makanan), pola asuh orang tua yang kurang tepat, yaitu ketika orang tua selalu menyuapi anak, tidak memberikan anak kesempatan untuk makan sendiri, tidak memberikan reward berupa pujian ketika anak menghabiskan makanannya, seringkali mengancam anak jika anak tidak mau makan, sehingga anak mengalami suasana makan yang tidak menyenangkan, penyajian makanan oleh orang tua, dalam hal ini terutama Ibu yang sering menyajikan makanan dengan gizi tidak seimbang, hanya nasi dan lauk tanpa sayur, sehingga seringkali anak-anak menolak makan sayur atau memilih satu jenis lauk hampir setiap hari (Yanti, 2013). Selain itu, trauma pada makanan seperti rasa makanan yang tidak enak, bentuk makanan yang tidak menarik serta aroma makan yang tidak menyenangkan. Hilangnya nafsu makan dan keinginan untuk makan satujenis ini sering diiringi penurunan berat badan (Puspitasari, 2020).

Pada penelitian ini, didapatkan data meskipun anak mengalami penurunan nafsu makan, tetapi status gizi mereka sebagian besar yaitu normal (72%). Meskipun demikian, jika kondisi penurunan nafsu makan anak tidak segera ditangani, dapat berdampak terhadap terjadinya gizi kurang atau bahkan buruk.

2. Nafsu Makan Anak usia 1-5 Tahun Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar anak memiliki nafsu makan baik / ada peningkatan nafsu makan yaitu sebanyak 26 anak (81%), sedangkan sebagian kecil memiliki nafsu makan tidak baik / penurunan nafsu makan yaitu sebanyak 6 anak (19%). Berdasarkan hasil observasi, Ibu yang anaknya tetap mengalami penurunan nafsu makan setelah diberikan intervensi, disebabkan ketidaksesuaian pemberian bubur temulawak (tidak sesuai dosis dan aturan pakai), dibuktikan dengan sebagian kecil responden (13%), namun tidak menutup kemungkinan juga anak masih mengalami kondisi yang tidak menyenangkan ketika makan, seperti ada ancaman, paksaan dan sejenisnya.

Efek peningkatan nafsu makan disebabkan oleh minyak atsiri temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dimungkinkan karena sifat koleretiknya, Koleretik telah dikenal sangat penting dalam penyerapan lemak makanan dan katabolisme kolestrol (Nuraeni dan Supriyono, 2015).

Penggunaan rimpang temulawak dengan dosis rendah akan mempercepat pengosongan lambung sehingga akan menambah nafsu makan, sedangkan penggunaan dengan dosis tinggi akan memperlambat pengosongan lambung sehingga mengurangi nafsu makan. Dosis maksimal yang boleh diberikan untuk anak-anak yaitu 15 gram / hari (dosis rendah) (Marni dan Ambarwati, 2015).

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa bubur temulawak memiliki manfaat untuk membantu meningkatkan nafsu makan anak, namun perlu diberikan edukasi dan pemahaman kepada Ibu, bahwa selain mengkonsumsi bubur temulawak, penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan ketika anak makan. Dalam hal ini, orang tua dapat melakukan perubahan pola asuh, sehingga dapat menerapkan pola asuh yang tepat untuk anak.

3. Pengaruh Pemberian Bubur Temulawak Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Anak

Hasil uji statistik Paired *t-test* pada didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang berarti < 0,05, memiliki makna ada pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 1-5 tahun

Temulawak *(Curcuma xanthorrhiza* Roxb*.)* merupakan salah satu macam obat tradisional yang mampu meningkatkan dan memperbaiki nafsu makan pada anak, karena di dalam temulawak terdapat minyak atsiri yang mengandung karminatif. Ketika karminatif tersebut berproses dan merangsangsistem pencernaan, makan nafsu makan akan muncul (Kurniarum *et al*., 2016). Selain dapat diolah dalam bentuk bubur, temulawak juga dapat diolah menjadi varian makanan lain yang menarik bagi anak-anak, seperti pada penelitian Puspitasari (2020) tentang kreasi dan inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) yang terbukti menambah nafsu makan anak. Variasi makanan yang menarik dan bergizi, suasana makan yang menyenangkan, tentunya dapat memicu peningkatan nafsu makan pada anak.

KESIMPULAN

Sebelum intervensi, didapatkan bahwa seluruh responden memiliki anak dengan penurunan nafsu makan, yaitu sebanyak 32 responden (100 %). Setelah intervensi, didapatkan bahwa sebagian besar anak mengalami peningkatan nafsu makan, yaitu sebanyak 26 anak (81%). Ada pengaruh pemberian bubur temulawak terhadap peningkatan nafsu makan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Fredy dkk. 2021. *Modifikasi Makanan Untuk meningkatkan Gizi Balita Di kabupaten Polewali Mandar.* Vol. 3 No. 2 Maret 2021. DOI : https://doi.org/10.31605/j- healt.v2i1.

Asmaja. 2019. *Pengaruh Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB CMH Palembang Tahun 2019.*

Anggaraini. 2016. *The RelationshipBetween Modification of Food Precentation and Change of Appetiteof Toodler Children at Puskesmas* Mojo Surabaya.

Judarwanto, W. 2016. *Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak.* Jakarta : Puspa Swara.

Kholifah, Umi. 2016. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Selera Makan Di Rumah Pada Siswa-siswi kelas IV MI. Pembangunan UIN. Jakarta*.

Kurniarum, A., Novitasari and R.A. (2016) 'Penggunaan Tanaman Obat Tradisional Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita.', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), pp. 75–99.

Kusumawardhani, I. (2016). *Gizi Balita*. *4*(2),23.http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/.

Marni dan Ambarwati, R. (2015) *Khasiat jamu cekok terhadap peningkatan berat badan pada anak*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 11(1), pp. 102–111. doi: http://dx.doi.org/10.15294/ kemas.v11i1.3522.

Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.

Nuraeni, M. P. S. A. dan Supriyono, M. (2015) *Efektivitas variasi makanan terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah di kelurahan kuningan semarang utara*. Jurnal IlmuKeperawatan dan Kebidanan, pp. 1–8.

Nursalam. 2016. Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

---------- 2020. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Parenting Indonesia. http ://psychology.about.com/2022. Diakses tanggal 21 Mei 2022.

Puspitasari, Lina. 2020. *Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan.* Jurnal ABDIMAS-HIP Vol 1 No 2 Agustus 2020. e-ISSN : 2721-5229 p-ISSN : 2720-9121.

Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Kemenkes RI.

Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. 2012. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis.* Jakarta : Sagung Seto.

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung : Alfabeta.

Tim, K. (2019). *Sebagai Desa " Pelita " (Peduli Ibu Dan Balita)*.

UNICEF. 2021. *Pola Makan Anak-anak balita Tidak Membaik Dalam 10 Tahun Terakhir*. Diupload 22 September 2021, diakses 17 Mei 2022.

Yanti. 2013. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak SD Di Kecamatan Pedurung Kota Semarang. Journal of Nutrition College* Vol. 2 No. 1 Hal. 208.