



PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN COKELAT TEMULAWAK UNTUK MENGATASI KURANG NAFSU MAKAN PADA ANAK BALITA

Triana Indrayani*, Dewi Rimb P.R, Dian Restu W, Eka Mulyanah, Iis Yulia, Rita Veronika, Rizki Nuswantari, Tumiar Hotmian .S

Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh bidan di sekolah TK Islam Cikal Harapan terdapat 33 anak yang tinggi dan berat badannya tidak naik, anak yang berat badannya turun. Penurunan nafsu makan pada anak jika penanganannya tidak baik akan berakibat fatal. Salah satu dampak yang terjadi jika masalah tersebut tidak ditangani segera adalah peningkatan jumlah anak dengan gizi kurang / balita dengan gizi buruk. Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah untuk mengatasi kurang nafsu makan pada anak balita. Peserta dalam penelitian ini yaitu 34 anak balita, kepala sekolah, wali murid. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan survey pendahuluan, melakukan FGD untuk penentuan prioritas masalah dan intervensi yang akan diberikan. Pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian pretest dan posttest untuk melihat keefektifan dari penyuluhan. Hasil evaluasi didapatkan bahwa terjadi peningkatan nafsu makan pada anak balita dengan nilai rata-rata dari hasil pretest yaitu 63 dan hasil posttest 90. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang tua mengerti tentang dampak yang ditimbulkan dari kurang nafsu makan pada anak balita. Kami menyarankan orang tua agar dapat memenuhi asupan nutrisi bagi anak balita dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan gizi, vitamin, anti-inflamasi, meningkatkan nafsu makan sesuai dengan inovasi yang diberikan yaitu COLAK SIMATA yang berarti Coklat temulawak si penambah nafsu makan balita.

Kata kunci: anak balita; coklat temulawak; nafsu makan

COUNSELING ON GIVING CURCUMA CHOCOLATE TO OVERCOME LACK OF APPETITE IN TODDLERS

ABSTRACT

Based on an initial survey conducted by midwives at the Cikal Harapan Islamic Kindergarten school, there were 33 children whose height and weight had not increased, and children whose weight had decreased. A decrease in appetite in children if handled poorly can have fatal consequences. One of the impacts that will occur if this problem is not addressed immediately is an increase in the number of malnourished children/under-fives with malnutrition. The aim of implementing the activity is to overcome the lack of appetite in toddlers. Participants in this research were 34 children under five, school principals, and parents. This activity begins with conducting a preliminary survey, conducting FGDs to determine problem priorities and interventions to be provided. Implementation of the intervention carried out pretest and posttest assessments to see the effectiveness of the counseling. The evaluation results showed that there was an increase in appetite in toddlers with an average score from the pretest results of 63 and posttest results of 90. So it can be concluded that parents understand the impact of a lack of appetite in toddlers. We advise parents to fulfill nutritional intake for children under five by consuming foods that are rich in nutrients, vitamins, anti-inflammatory, increase appetite in accordance with the innovation provided, namely COLAK SIMATA which means Chocolate ginger, which increases toddlers' appetite.

Keywords: appetite; toddlers; turmeric chocolate

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah yaitu anak yang berusia antara tiga hingga enam tahun. Anak prasekolah yang mengalami proses perubahan perilaku makan, proses eksklusi dan proses perkembangan kognitif yang menunjukkan proses kemandirian (Wijayanti & Rosalina, 2018). Karakteristik perkembangan ini juga dapat mempengaruhi perilaku makan anak (Istiqomah & Nurani, 2018). Rata-rata anak usia ini akan merasakan masalah sulit makan, mereka telah menyiapkan ilmu di area sekolah serta pengetahuan dari orang tua (Wijayati & Rosalina, 2018). Usia prasekolah diidentifikasi sebagai periode pembentukan pilih-pilih makanan yang telah terbukti berlanjut hingga dewasa (Sirasa, Mitchell, Silva & Harris, 2020). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017, dilaporkan bahwa tingkat dominasi kekurangan nafsu makan melebihi batas yang disepakati secara umum, titik puncak untuk kondisi kesehatan yang di alami hanya 20% dari jumlah keseluruhan balita di suatu negara. Pada tahun 2023 prevalensi masalah kesehatan pada balita di Indonesia ada 15,9% balita yang gizinya bermasalah, balita dengan kelas kurus sebanyak 8,5% diketahui berdasarkan BB/U. Data SKI tahun 2023 presentase balita Underweight (gizi kurang) sebesar 14,7%, stunting sebesar 21,7%, wasting (kurus) sebesar 6,4 % (SKI, 2023). Survey awal yang dilakukan oleh bidan di sekolah TK Islam Cikal Harapan Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Beji Kota Depok 2024, dari 72 anak yang di ukur berat badan dan tinggi badan. terdapat 33 anak yang tinggi badannya tidak naik. Sebanyak 10 anak yang berat badannya turun, dan 12 anak yang beratnya tetap atau tidak ada kenaikan dalam 3 bulan terakhir.

Penurunan nafsu makan pada anak jika penanganannya tidak baik akan berakibat fatal. Salah satu dampak yang terjadi jika masalah tersebut tidak ditangani segera adalah peningkatan jumlah anak dengan gizi kurang atau balita dengan gizi buruk (malnutrisi). Dampak tersebut tidak saja pada kesehatan, melainkan juga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan juga tumbuh kembang anak (Elpera Siska Dearn Damanik, 2018). Sebagai orang tua pasti ingin melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan nafsu makan pada anak supaya kebutuhan nutrisi anak terpenuhi. Berbagai cara yang membuat variasi makanan dari bentuk makan supaya terlihat lebih menarik, memberikan obat atau vitamin perangsang nafsu makan yang dibeli di apotik atau bahkan memberikan jamu-jamuan sebagai obat tradisional yang alami. Usaha-usaha tersebut dimungkinkan dengan teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dapat dilakukan secara farmakologi yaitu dengan menggabungkan pemberian multivitamin serta mikronutrien. Sementara nonfarmakologi atau juga dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan metode lain yang digunakan selain terapi farmakologi yang biasa digunakan dalam bidang kesehatan. Adapun prinsip dari terapi komplementer adalah memberikan terapi sebagai pelengkap untuk mendukung standar pelayanan kebidanan yang telah ditetapkan, diantaranya melalui alami/hebral, pijat, jamu-jamuan salah satunya coklat temulawak.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) 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, makan nafsu makan akan muncul (Gendrowati, 2018). Salah satu cara untuk membuat anak-anak menyukai bahan ini yaitu dengan menimbulkan citra rasa yang menarik dan di kenal anak-anak seperti rasa coklat. Coklat temulawak merupakan suatu produk inovasi yang kami kembangkan untuk peningkatan nafsu

makan. Seperti yang kita ketahui bersama, coklat merupakan makanan yang sangat digemari oleh banyak orang terutama anak-anak. Selain itu coklat juga berfungsi sebagai penenang. Jika coklat dikombinasikan dengan temulawak, maka bisa dipastikan temulawak mampu masuk dalam tubuh dan mampu bereaksi didalam tubuh dan berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibitok yang terdapat pada temulawak. Selain bermanfaat, produk coklat temulawak juga memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Hal ini mendukung salah satu program pemerintah terkait dengan peningkatan pertumbuhan ekonomi.

Hal ini juga di dukung dari Hasil penelitian Lina puspitasari Tahun 2020, bahwa pemberian coklat temulawak sebagai penambah nafsu makan anak didapatkan hasil efektif dalam meningkatkan kadar nafsu makan anak. Adapun hasil penelitian lain oleh Renny tahun 2017 menyebutkan bahwa pemberian temulawak dapat meningkatkan berat badan anak, rerata kenaikan berat badan pada anak sebesar 40 gram. Mengingat resiko yang akan timbul dari permasalahan kurang nafsu makan pada anak sehingga mempengaruhi nutrisi pada anak yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terganggu, kami Mahasiswa Profesi Kebidanan Angkatan VII Universitas Nasional dalam stase asuhan kebidanan komunitas untuk mengatasi kurang nafsu makan pada anak balita di TK Islam Cikal Harapan Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Beji Kota Depok 2024.

METODE

Peserta dalam penelitian ini yaitu 34 anak balita, kepala sekolah, wali murid, kader, RW. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan survey pendahuluan, melakukan Forum Discussion Group (FGD) untuk penentuan prioritas masalah dan intervensi yang akan diberikan. Pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian pretest dan posttest untuk melihat keefektifan dari penyuluhan. Hasil evaluasi didapatkan bahwa terjadi peningkatan nafsu makan pada anak balita dengan nilai rata-rata dari hasil pretest yaitu 63 dan hasil posttest 90.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi edukasi berupa materi power point dan demostrasi pembuatan inovasi. Setelah diberikan materi edukasi, memberitahu kepala sekolah untuk membuat inovasi di sekolah agar bisa mengkonsumsi setiap hari. 7 hari kedepan dan akan dilakukan observasi setiap hari oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 20 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para peserta pun bersedia menerima inovasi berupa coklat temulawak. Untuk evaluasi dilakukan menggunakan wawancara kepada anak untuk mengetahui efektifitas sebelum dan sesudah diberikannya coklat

temulawak. Observasi yang dilakukan untuk menilai kuantitas dari coklat temulawak untuk mengatasi kurang nafsu makan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan nafsu makan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disiapkan. Untuk mengukur indikator keberhasilan tersebut diberikan pretes dan postes mengenai materi penyuluhan yang akan disampaikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana anak dan pihak sekolah memahami materi yang diberikan. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata pretes sebesar 63 dan hasil postes sebesar 90 dari 20 orang peserta dengan jumlah soal sebanyak 8 buah. Berdasarkan hasil analisis jawaban pada pretes yang menjawab salah terdapat pada soal no 2 yaitu tentang bahan tambahan makanan yang tidak boleh terdapat dalam makanan. Sebanyak 5 peserta menjawab salah, peserta belum memahami bahan makanan yang tidak boleh terdapat pada makanan. Dengan kata lain peserta belum sepenuhnya menyadari diagnosa yang diberikan kepadanya. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap nafsu makan anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Coklat temulawak diberikan dengan takaran 100 gram coklat, 1/5 sdt (3-5ml) temulawak, 1 sdt mentega, dan sprinkles seperlunya. Ada beberapa upaya untuk meningkatkan nafsu makan pada anak supaya kebutuhan nutrisi anak terpenuhi. Berbagai cara yang membuat variasi makanan dari bentuk makan supaya terlihat lebih menarik, memberikan obat atau vitamin perangsang nafsu makan yang dibeli di apotik atau bahkan memberikan jamu-jamuan sebagai obat tradisional yang alami.

Usaha-usaha tersebut dimungkinkan dengan teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dapat dilakukan secara farmakologi yaitu dengan menggabungkan pemberian multivitamin serta mikronutrien. Coklat temulawak merupakan suatu produk inovasi yang kami kembangkan untuk peningkatan nafsu makan. Seperti yang kita ketahui bersama, coklat merupakan makanan yang sangat digemari oleh banyak orang terutama anak-anak. Selain itu coklat juga berfungsi sebagai penenang. Jika coklat dikombinasikan dengan temulawak, maka bisa dipastikan temulawak mampu masuk dalam tubuh dan mampu bereaksi didalam tubuh dan berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh. Hal ini juga di dukung dari Hasil penelitian Lina puspitasari Tahun 2020, bahwa pemberian coklat temulawak sebagai penambah nafsu makan anak didapatkan hasil efektif dalam meningkatkan kadar nafsu makan anak. Adapun hasil penelitian lain oleh Renny tahun 2017 menyebutkan bahwa pemberian temulawak dapat meningkatkan berat badan anak, rerata kenaikan berat badan pada anak sebesar 40 gram.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa inovasi yang diberikan berupa coklat temulawak bermanfaat untuk mengatasi nafsu makan pada anak di sekolah TK Islam Cikal Harapan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Sekolah TK Islam Cikal Harapan khususnya Pihak Kepala sekolah, guru, wali murid, dan kader yang banyak membantu, dan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridawaty. (2019). Cara ibu mengatasi kesulitan makan pada anak pra sekolah di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i1.425>
- Balitbangkes Kemenkes RI, 2020. Studi Status Gizi Balita Terintegrasi Susenas 2019.
- Elpera Siska Dearn Damanik, (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesulitan Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu Tahun 2018.
- Gendrowati, W. (2019). *Tanaman Ajaib*. Jakarta Timur: Pustaka Makmur
- Istiqomah, A., & Nuraini, A. (2021). Faktor-faktor penyebab kesulitan makan pada balita di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(2), 12–20. Wijayanti & Rosalina, 2018
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Short Textbook of Preventive and Social Medicine. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Lestari, R. F., Sari, A. B., & Daniati, M. (2019). Pengalaman ibu yang memiliki anak usia prasekolah kesulitan makan di Paud Imanuel Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 7(2), 21–27. <https://doi.org/10.37859/jp.v7i02.498>
- Novikasari, L., Setiawati, S., Nofita, N., Saputra, M. R., & Agustiansyah, F. (2024). Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Cookies Dan Permen Jelly (Gummy) Yang Terbuat Dari Ekstrak Temulawak Dan Madu. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 1448-1452.
- Puspitasari, L. (2020). Kreasi dan inovasi COMUT (coklat temulawak imut) penambah nafsu makan. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 88-93.
- Sirasa, F., Mitchell, L., Silva, R., & Harris, N. (2020). Factors influencing the food choices of urban Sri Lankan preschool children : Focus groups with parents and caregivers Factors influencing the food choices of urban Sri Lankan preschool children : Focus groups with parents and caregivers. *Appetite*, (March). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104649>
- Yusiana, maria anita, & Minarso, S. (2020). Factors cause eating difficulty to preschool children aged 3-6 years. *International Conference*, 489–494.