

EFEKTIFITAS PEMBERIAN PUDING TEMULAWAK UNTUK MENGATASI DEFISIT NUTRISI PADA ANAK GIZI KURANG YANG MENGALAMI PENURUNAN NAFSU MAKAN**Anisa Nugraheni¹, Ratih Nuryana Susanti², Tri Suraning Wulandari³**^{1,2,3}Akper Alkautsar Temanggung¹nugrahenianisa988@gmail.com**Abstrak**

Balita adalah kelompok anak yang rawan mengalami masalah gizi, seiring pertambahan usianya ia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi buruk pada balita usia 2-5 tahun di Jawa tengah adalah 3,7%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 13,68%. Dampak yang dapat terjadi pada balita yang mengalami gizi kurang adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun intelektual, rentan terhadap infeksi, kebutaan bahkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penerapan pemberian puding temulawak untuk mengatasi gizi kurang dan meningkatkan nafsu makan anak pada usia 2-5 tahun sehingga dapat meningkatkan berat badan yang menurun. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik analisis kualitatif yang dilakukan dengan wawancara. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nafsu makan oleh kedua responden dengan kenaikan berat badan An.S dari 12,1 kg menjadi 12,4 kg, dan An.M dari 6,7 kg menjadi 7,1 kg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian puding temulawak dapat meningkatkan nafsu makan dan meningkatkan berat badan.

Kata kunci: Defisit nutrisi, kurang gizi, puding temulawak.

Abstract

Toddlers are a group of children vulnerable to nutritional problems, and as they grow older, they will experience growth and development. The prevalence of malnutrition among toddlers aged 2-5 years in Central Java is 3.7%, while the percentage of undernutrition is 13.68%. The impact that can occur in toddlers experiencing undernutrition includes disturbances in growth and development both physically and intellectually, vulnerability to infections, blindness, and even death. This study aims to determine the effects of administering temulawak pudding to address undernutrition and increase the appetite of children aged 2-5 years. The method used in this study is a qualitative method with qualitative analysis techniques conducted through interviews. The results of the analysis show that there was an increase in appetite in both respondents with An.S's weight rising from 12.1 kg to 12.4 kg, and An.M's weight increasing from 6.7 kg to 7.1 kg. It can be concluded that the administration of temulawak pudding can increase appetite and enhance weight gain.

Keywords: Nutritional deficiency, malnutrition, temulawak pudding.

Article History:

Received: July 2025

Reviewed: July 2025

Published: July 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by :** Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Balita adalah kelompok anak yang rawan mengalami masalah gizi, seiring pertambahan usianya ia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah gizi yang dapat dialami oleh anak yakni gizi kurang pada balita masih menjadi masalah gizi utama yang perlu mendapat perhatian. Masalah gizi secara langsung disebabkan oleh asupan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi (Maulidia et al., 2022).

Masa balita atau *golden period* merupakan masa yang paling penting diantara masa yang lain. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Roesardhyati & Kurniawan, 2021). Pada masa ini anak lebih rentan terhadap masalah gizi, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi (Kemenkes, 2017).

Balita termasuk kelompok rentan mengalami masalah gizi, seiring pertambahan usia yang harusnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Umumnya, masalah gizi yang dapat dialami oleh balita adalah gizi kurang dan gizi buruk. Masalah gizi secara langsung disebabkan oleh asupan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi (Winarsih, 2018 dalam Anwar et al., 2025). Data menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, terdapat 149 juta anak usia di bawah 5 tahun dengan 45 juta kasus terlalu kurus untuk tinggi badan, dan 38,9 juta kelebihan berat badan atau obesitas. Sekitar 45 % terjadi kematian di antara anak-anak di bawah usia 5 tahun karena kekurangan gizi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Kementerian Kesehatan tahun 2019 menyatakan bahwa 17,7% balita (bayi usia di bawah 5 tahun) sedang mengalami masalah gizi. Angka tersebut terjadi pada balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan yang mengalami gizi kurang sebesar 13,8%. Menurut WHO kejadian gizi buruk pada balita juga masih tinggi di negara-negara Asia. Di Asia Tenggara pada tahun 2017, prevalensi balita yang mengalami gizi buruk ada 9-26%, balita yang mengalami *stunting* ada 16-44%, dan balita yang mengalami gizi kurang 6-13% data yang didapatkan. Menurut UNICEF prevalensi status gizi balita di Asia menunjukkan angka prevalensi gizi buruk 68%, prevalensi *stunting* 55%, dan angka prevalensi gizi lebih 47% (Anwar et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian menurut (Sudirman et al., 2024) kelompok usia terbanyak anak yang mengalami kesulitan makan adalah usia 2-5 tahun (58%), dengan jenis kelamin yang paling banyak adalah laki-laki (54%). Masalah yang biasa terjadi, yaitu anak yang menghabiskan makanan kurang dari sepertiga porsi sebesar 27,5%, anak dengan menolak makanan sebesar 24,8%, anak rewel dan marah sebesar 22,9%, anak hanya menyukai satu jenis makanan sebesar 7,3%, anak hanya mau minum susu sebesar 18,3%, anak membutuhkan waktu lebih dari satu jam untuk makan sebesar 19,3% dan anak hanya mengemut makanan 15,6%.

Gizi buruk pada balita usia 2-5 tahun di Jawa Tengah adalah 3,7%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 13,68%. Angka gizi buruk di kabupaten Temanggung pada tahun 2013 sampai tahun 2017 berdasarkan BB/U tahun 2017 mengalami kenaikan menjadi 0,35% dari tahun 2016 yang sebesar 0,29%. Cakupan gizi buruk di Puskesmas Kandangan sebanyak 16 balita yang dilakukan penimbangan pada tanggal 12 Oktober 2020, dan ada penambahan sebanyak 3 balita yang dilakukan penimbangan pada tanggal 15 Oktober 2020 dengan status berat badan kurang dan gizi kurang berdasarkan BB/U pada bulan Oktober 2020. Dampak yang dapat terjadi pada balita yang mengalami gizi kurang adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun intelektual, rentan terhadap infeksi, kebutaan bahkan kematian (Ersila et al., 2024).

Kesulitan makan adalah ketidakmampuan menerima makanan, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi. Penolakan makanan tersebut didasarkan pada sensoris makanan seperti tampilan makanan, aroma dan rasa makanan serta ketakutan yang terjadi saat makan seperti takut menelan makanan (Septiawati et al., 2021). Jenis kesulitan pada anak yang sering disampaikan oleh orang tua yang sering disampaikan yaitu anak kurang menerima makanan,

anak tidak menelan makanan, tidak adanya kesulitan makan, anak menolak makan, anak dengan kebiasaan makan yang aneh, anak tidak mau makan nasi dan anak cepat bosan dengan makanan yang diberikan (Septiawati et al., 2021).

Banyak orang tua yang kesulitan dalam mengatasi masalah sulit makan pada anak balita. Berbagai upaya untuk meningkatkan kesulitan makan pada anak sudah dilakukan supaya kebutuhan nutrisi anak tetap terpenuhi. Pilihan utama yang biasa dilakukan oleh orang tua adalah dengan memberikan suplemen penambah nafsu makan. Cara lain yang dilakukan orang tua untuk meningkatkan kesulitan makan anak adalah dengan cara membuat variasi makanan dan menu makan supaya terlihat lebih menarik dan tidak bosan. Bahkan ada juga orang tua yang memberikan jamu-jamuan sebagai obat tradisional yang alami (Septiawati et al., 2021). Salah satu jamu tradisional yang mampu untuk meningkatkan dan memperbaiki kesulitan makan yang kurang pada anak adalah temulawak. Di dalam temulawak terdapat zat aktif *curcumin* yang meningkatkan aktivitas enzim pencernaan, sehingga akan menambah nafsu makan anak. Kandungan temulawak juga dapat meningkatkan daya tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibiotik yang terkandung dalam temulawak (Solihah et al., 2024). Penyerapan makan yang baik dapat memicu nafsu makan yang baik pula. Selain itu, temulawak mengandung *kurkuminoid* dan minyak *atsiri* yang membantu kinerja empedu dan pankreas sehingga penyerapan makanan di dalam usus lebih baik. Adanya peningkatan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan nafsu makan. Oleh karena itu peneliti berinisiatif untuk memberikan temulawak kepada balita yang mengalami kesulitan makan, akan tetapi dikarenakan temulawak mempunyai rasa yang pahit dan aromanya yang kuat, maka peneliti mengkombinasikan temulawak dengan puding supaya dapat mengurangi rasa pahit dan mengurangi aroma temulawak yang kuat (Ersila et al., 2024). Pemberian puding temulawak ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu seperti milik (Kusuma et al., 2022) yang membahas tentang kesulitan makan pada balita dengan 7 responden mendapatkan hasil terdapat pengaruh yang cukup antara pengaruh pemberian puding temulawak terhadap kesulitan makan balita usia 2-5 tahun. Penelitian senada oleh (Puspitasari, 2020) dengan hasil setelah diberikan coklat temulawak imut terdapat peningkatan frekuensi makan. Selain itu penelitian milik (Sufyanti & Alit, 2020) dengan hasil kenaikan berat badan pada responden setelah diberi madu temulawak.

BAHAN DAN METODE

Penelitian studi kasus merupakan suatu rancangan peneliti yang akan digunakan dalam merancang suatu laporan hasil penelitian. Dalam penulisan ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan metode penelitian deskriptif yaitu menggambarkan sesuai fakta sesuai dengan fenomena keadaan yang sebenarnya. Selanjutnya peneliti akan menganalisis dan diinterpretasikan sesuai dengan data yang ada untuk mengetahui bagaimana pemberian puding temulawak terhadap defisit nutrisi pada anak usia 2-5 tahun yang mengalami penurunan nafsu makan yang akan dilakukan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Data Umum**

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Kriteria Inklusi

Kriteria	An. S	An. M
Anak yang mengalami penurunan nafsu makan dengan ditandai adanya penurunan berat badan minimal 10% selama 6 bulan	YA	YA
Balita dengan usia 2-5 tahun	YA	YA
Anak yang tidak memiliki komplikasi atau penyakit bawaan tertentu	YA	YA

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua responden sesuai dengan kriteria inklusi yang peneliti tentukan.

Tabel 2. Tanda dan Gejala Defisit Nutrisi

Kriteria	An. S	An. M
Berat badan anak menurun minimal 10% di bawah rentang ideal	YA	YA
Anak merasa cepat kenyang setelah makan	YA	YA
Nafsu makan anak menurun	YA	YA
Bising usus hiperaktif	YA	YA

Berdasarkan (PPNI, 2016), menunjukkan bahwa kedua responden An.M dan An.S 100% mengalami masalah defisit nutrisi ditandai dengan kedua responden mengalami penurunan berat badan, nafsu makan menurun, merasa cepat kenyang, usus hiperaktif dan otot mengunyah lemah.

2. Data Khusus

Tabel 3. Evaluasi Luaran Keperawatan

Kriteria Hasil	An. S	An. M
	Hari	Hari
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Porsi makan yang dihabiskan	2 3 4 4 5	2 3 4 4 5
Skor: menurun (1), cukup menurun (2), sedang (3), cukup meningkat (4), meningkat (5).		
Perasaan cepat kenyang	4 5 3 2 1	4 4 3 2 1
Skor: meningkat (1), cukup meningkat (2), sedang (3), cukup menurun (4), menurun (5).		
Berat badan	2 2 2 3 3	2 2 2 3 3
Frekuensi makan	2 2 3 4 5	2 2 3 3 3
Indeks Masa Tubuh (IMT)	4 3 2 2 1	5 4 3 3 2
Bising usus	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5
Skor: memburuk (1), cukup memburuk (2), sedang (3), cukup membaik (4), membaik (5).		

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan implementasi pemberian puding temulawak didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami perbaikan status gizi dari nilai awal 3 menjadi 5.

Pembahasan

Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan dari masalah keperawatan defisit nutrisi merujuk pada (PPNI, 2018b). Luaran keperawatan diharapkan status nutrisi membaik. Adapun kriteria hasil pada luaran tersebut diantaranya: porsi makan anak meningkat (5), berat badan anak membaik (5), indeks masa tubuh (IMT) anak membaik (5), bising usus anak membaik (5).

Pada akhir intervensi pemberian puding temulawak, ditemukan kedua responden mengalami peningkatan kriteria hasil dengan skala luaran sebelum dilakukan tindakan skala 3 (sedang) dan setelah dilakukan tindakan skala menjadi 5 (membaik) setelah dilakukan pemberian puding temulawak selama 5 hari berturut turut.

Hasil evaluasi selama 5 hari pemberian puding temulawak pada anak usia 2-5 tahun yang mengalami masalah defisit nutrisi dengan anak kurang gizi mengalami peningkatan berat badan secara signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut (Puspitasari, 2020), didapatkan hasil penelitian nilai *p-value* 0.000 (<0.001) yang artinya pemberian puding temulawak efektif dalam meningkatkan kesulitan makan pada anak usia 2-5 tahun, bahwa pemberian temulawak terbukti secara signifikan.

Penelitian selanjutnya menurut (Maulidia et al., 2022) bahwa terdapat pengaruh pemberian puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun di wilayah Kutabumi, meningkatkan kesulitan makan setelah diberikan implementasi puding temulawak selama 5 hari.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian selama lima hari, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian puding temulawak secara efektif mengatasi defisit nutrisi pada anak dengan gizi kurang yang mengalami penurunan nafsu makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan hidayah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini dengan baik.
2. Kedua orang tua, Bapak Maman dan Ibu Daryati yang telah mendoakan dan memberi perhatian penuh dengan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan penelitian.
3. Ibu Ratih Nuryana Susanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing dalam penyusunan tugas akhir.
4. Seluruh dosen Akademi Alkautsar Temanggung yang telah mendidik dan memberikan Ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., Rosdiana, E., Willis, R., Fadhillah, N., Fakultas, D., Kesehatan, I., Ubudiyah Indonesia, U., Kesehatan, D. J., Poltekkes, G., & Aceh, K. (2025). "Hubungan Pengetahuan Ibu dan Penyakit Infeksi dengan Status Gizi Balita di Gampong Telaga Meuku Dua Kecamatan Banda Mulia Kabupaten Aceh Tamiang The Relationship Between Maternal Knowledge And Infectious Diseases With The Nutritional Status Of Toddlers In Gampong Telaga Meuku Dua Aceh Tamiang". In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 11, Issue 1).
- Ersila, W., Dwi Prafitri, L., & Utami, S. (2024). "Pengaruh Modisco terhadap Peningkatan Berat Badan pada Balita". In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (Vol. 15, Issue 1).
- Kemenkes, R. I. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*.
- Kusuma, K. S., Ayuningtyas Kusumastuti, N., & Tangerang, S. Y. (2022). "Pengaruh Pemberian Puding Temulawak terhadap Kesulitan Makan pada Balita Usia 2-5 Tahun di Wilayah Kutabumi Tahun 2021 The Effect Of Giving Temulawak Pudding On Difficulties Of Eating In Toddlers Aged 2-5 Years In The Kutabumi Region In 2021". *Nusantara Hasana Journal*, 2(2).
- Maulidia, P., Dorlina Simatupang, N., Widayati, S., & Rinakit Adhe, K. (2022). *Seling Jurnal Program Studi Pgra Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan Terhadap Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang*. 8, 159-171.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Puspitasari, L. (2020). "Kreasi dan Inovasi Comut (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan". *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 1.
- Roesardhyati, R., & Kurniawan, D. (2021). *Identifikasi Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Balita Pendek (Stunting)*.
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). "Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 598-604. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.660>
- Solihah, R., Umar Rahmadani, R., Studi, P. S., Klinik Dan Komunitas, F., & Tinggi Kesehatan Ngudia Husada Madura, S. (2024). *Edukasi PHBS Dan Pemberian Puding Temulawak Sebagai Pencegahan Stunting Di Kelurahan Pangeranan*.
- Sudirman, A. A., Indraningsih, Modjo, & Hadju. (2024). "Penerapan Pemberian Madu dan temulawak terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Anak di Puskesmas Kabila Bone". *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Sufyanti, Y. A., & Alit, N. (2020). *Madu Temulawak Meningkatkan Berat Badan Anak Usia Toddler (Curcuma and Honey Increases Body Weight of Toddler)*.