



**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*

Kartika Swarnasari Kusuma¹, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti²

^{1,2}STIKes Yatsi Tangerang

Email: kartikakusuma79@gmail.com

Abstract

Difficulty eating is a refusal of food so that it is not able to meet nutritional needs. Food refusal is based on food senses such as the appearance of food, the smell and taste of food and fears that occur while eating such as fear of swallowing food. One of the causes of eating difficulties in toddlers is picky eating, eating disorders, eating disorders in the mouth, and eating disorders in toddlers. One of the traditional medicines that can increase and improve the lack of appetite in children is temulawak. Temulawak contains the active substance curcumin which can increase the activity of digestive enzymes, so it will increase the child's appetite. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of giving temulawak pudding on eating difficulties in toddlers aged 2-5 years. Method: The method used in this research is Pre Test Post Test Control Group Design. The sample in this study were toddlers aged 2-5 years at Perum Taman Buah 1 totaling 30 toddlers where 15 toddlers were given intervention and 15 toddlers were not given intervention. The sampling technique used is purposive sampling. Collecting data in this study using a questionnaire difficulty eating. In this study using the Mann-Whitney test, the average value before giving temulawak pudding was 36.87 and the average value after giving temulawak pudding was 20.93 and p-value was 0.000 (<0.001). There is a sufficient influence between the effect of giving temulawak pudding on eating difficulties in toddlers aged 2-5 years in the Kutabumi region.

Keywords: *Difficulty Eating, Temulawak Pudding, Toddler*

Abstrak

Kesulitan makan merupakan penolakan makanan sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi. Penolakan makanan didasarkan pada indera makanan seperti penampilan makanan, bau dan rasa makanan serta ketakutan yang terjadi saat makan seperti takut menelan makanan. Salah satu penyebab kesulitan makan pada balita adalah pilih-pilih makan, gangguan makan, gangguan makan di mulut, dan gangguan makan pada balita. Salah satu obat tradisional yang mampu meningkatkan dan memperbaiki kurang nafsu makan pada anak adalah temulawak. Temulawak mengandung zat aktif kurkumin yang dapat meningkatkan aktivitas enzim pencernaan, sehingga akan meningkatkan nafsu makan anak. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Test Post Test Control Group Design. Sampel dalam penelitian ini adalah balita usia 2-5 tahun di Perum Taman Buah 1 berjumlah 30 balita dimana 15 balita diberikan intervensi dan 15 balita tidak

diberikan intervensi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kesulitan makan. Nilai rata-rata sebelum pemberian puding temulawak adalah 36,87 dan nilai rata-rata setelah pemberian puding temulawak adalah 20,93 dan p-value adalah 0,000 ($<0,001$). Ada pengaruh yang cukup antara pengaruh pemberian puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun di Wilayah Kutabumi.

Kata Kunci: Kesulitan Makan, Puding Temulawak, Balita

PENDAHULUAN

Masa balita atau *golden period* merupakan masa yang paling penting di antara masa yang lain. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Wahyuni, 2020). Pada masa ini anak lebih rentan terhadap masalah gizi, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi (Agustin *et al.*, 2021). Data dari UNICEF tahun 2018 tercatat 50% balita di Asia menderita gizi buruk. Hasil status gizi di Indonesia tahun 2018 yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar yaitu persentase gizi buruk mencapai angka 3,9% dan persentase gizi kurang mencapai angka 13,8%. Namun hasil tersebut tidak berbeda jauh terhadap hasil pemantauan status gizi tahun 2017, dimana persentase gizi buruk mencapai angka 3,8% dan persentase gizi kurang sejumlah 14,0%. Kemudian pada tahun yang sama terdapat 29,9% balita dengan tinggi badan dibawah normal yang terdiri dari 12,8% balita sangat pendek dan 17,1% balita pendek. Hasil tersebut cukup meningkat dibandingkan dari tahun sebelumnya yaitu persentase balita sangat pendek 6,9% dan balita pendek 13,2% (Kemenkes RI, 2018).

Indikator antropometri lain untuk menilai status gizi balita yaitu berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Pada tahun 2018 terdapat 10,2% balita wasting (kurus) yang terdiri dari 3,5% balita sangat kurus dan 6,7% balita kurus di Indonesia. Jika dibandingkan pada tahun 2017, hasil dari persentase balita sangat kurus mengalami kenaikan yang cukup drastis, dikarenakan sebelumnya, jumlah balita sangat kurus hanya mencapai 2,8% sedangkan pada tahun 2018 mencapai angka 3,5%. Lalu data status gizi yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang tahun 2017, terdapat balita kekurangan gizi terdiri dari 0,38% balita dengan status gizi buruk dan 3,14% balita dengan status gizi kurang (Kemenkes RI, 2018). Menurut dr. Andi Faradillah, Sp.GK dari Primaya Hospital Makassar, penyebab gizi buruk yaitu kurangnya makanan yang masuk pada anak, makan tidak teratur, gangguan pencernaan pada anak, kurangnya ASI, dan kurangnya aktivitas. Selain itu anak yang mengalami sulit makan juga termasuk ke dalam salah satu penyebab gizi buruk. Penyebab sulit makan pada anak salah satunya adalah pilih pilih makan (*picky eaters*). Faktor lain yang menjadi penyebab anak menjadi sulit makan adalah gangguan kesulitan makan, gangguan makan di mulut, gangguan pengaturan makan anak (Istiqomah & Nuraini, 2018).

Kesulitan makan adalah penolakan 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 (Prasetyo *et al.*, 2020; Kurniawati, 2018). Jenis kesulitan makan 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 (Kurniawati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Sudibyo & Mulyani tahun 2017 kelompok usia terbanyak anak yang mengalami kesulitan makan adalah usia 1-5 tahun (58%), dengan jenis kelamin yang paling banyak adalah laki-laki (54%). Masalah yang biasa terjadi, yaitu anak 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% (Agustin *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 orang tua adalah dengan memberikan obat-obatan penambah kesulitan 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 (Puspitasari, 2020).

Salah satu obat tradisional yang mampu untuk meningkatkan dan memperbaiki kesulitan makan yang kurang pada anak adalah temulawak. Di dalam temulawak terdapat zat aktif curcumin yang bisa meningkatkan aktivitas enzim pencernaan, sehingga akan menambah nafsu makan anak. Kandungan temulawak juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibiotik yang terkandung dalam temulawak (Puspitasari, 2020). 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. Cemilan ini diteliti oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh penurunan nafsu makan pada balita. Kandungan temulawak yang masuk bersamaan dengan puding ke dalam tubuh akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kesulitan makan anak.

Dari hasil studi pendahuluan di Perumahan Taman Buah 1 Kutabumi, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang ibu yang mempunyai balita. Dari hasil wawancara, terdapat beberapa keluhan ibu terkait sulitnya makan pada anak, yaitu 7 orang ibu mengatakan anaknya tidak lahap dalam memakan nasi dan sangat lama dalam menelan makanan, sehingga untuk menghabiskan 1 piring nasi membutuhkan waktu 50-60 menit. 1 orang ibu mengatakan bahwa anaknya hanya mau makan nasi dengan kerupuk dan 1 orang ibu mengatakan anaknya hanya mau minum susu dan makan cemilan, tidak mau memakan nasi. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian

puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre eksperiment dengan rancangan Pre Test Post Test Control Group Design dimana terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, dan setelah diberikan intervensi, responden akan diberi post test untuk melihat apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini adalah balita usia 2-5 tahun yang sedang tidak nafsu makan. sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 responden dimana 15 responden diberikan intervensi dan 15 responden tidak diberikan intervensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan 11 pertanyaan terkait kesulitan makan. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat untuk mengetahui adanya pengaruh puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun di wilayah kutabumi. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *mann-whitney* dengan tingkat maknaan $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi usia di Wilayah Perum Taman Buah 1 Kutabumi Tangerang terdapat usia 24 bulan sebanyak 6 balita (20%), usia 36 bulan sebanyak 20 balita (66,7%), usia 48 bulan sebanyak 3 balita (10%), dan usia 60 bulan tahun sebanyak 1 balita (3,3%). Usia balita terbanyak yang mengalami kesulitan makan yaitu usia 36 bulan. Menurut (Adrian, 2021) pada usia tersebut pertumbuhan anak menjadi sedikit lebih lambat bila dibandingkan dengan masa sebelumnya. Hal ini bisa membuat selera makannya berkurang, sehingga anak tidak mau makan atau hanya mau makan sedikit. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin di Wilayah Perum Taman Buah 1 Kutabumi Tangerang terdapat jenis kelamin perempuan sebanyak 19 balita (63,3%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 balita (36,7%). Berdasarkan data diatas diketahui bahwa jenis kelamin balita terbanyak yang mengalami kesulitan makan yaitu berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat dari kesulitan makan balita sebelum diberikan puding temulawak didapatkan nilai rata-rata adalah 36,87 dan standar deviasi 2.492. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Puspitasari, 2020) berjudul Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan, didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan coklat temulawak sebesar 29,4.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat dari kesulitan makan balita sesudah diberikan puding temulawak didapatkan nilai rata-rata adalah 20,93 dan standar deviasi 1.885. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Puspitasari, 2020) berjudul Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Kesulitan Makan, didapatkan nilai rata-rata sesudah diberikan coklat temulawak menjadi 35,1. Hal ini sesuai dengan (Puspitasari, 2020) untuk meningkatkan kesulitan makan pada balita dan mengatasi kesulitan

makan salah satunya dapat dilakukan dengan memberikan temulawak. Kandungan bahan aktif zat kurkuminoid dan minyak asiri yang membantu kinerja empedu dan pankreas. Adanya penurunan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan proses pencernaan makanan. Selain itu pemberian temulawak dapat mempercepat kerja usus halus sehingga dapat mempercepat pengosongan lambung dengan demikian akan timbul rasa lapar dan menambah kesulitan makan.

Hasil penelitian ini di dapatkan nilai *p-value* 0.000 (<0.001) yang artinya pemberian puding temulawak efektif dalam meningkatkan kesulitan makan pada balita. Penelitian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Puspitasari, 2020) bahwa pemberian temulawak terbukti secara signifikan meningkatkan kesulitan makan

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian ini setiap balita memiliki jenis kesulitan makan yang berbeda-beda dan orang tua belum mengetahui cara mengolah temulawak untuk dijadikan solusi mengatasi kesulitan makan sehingga orang tua hanya bisa memberikan obat penambah kesulitan makan instan yang ada di apotik. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puding temulawak dapat membantu mengatasi kesulitan makan dan dapat menambah kesulitan makan karena adanya zat kurkuminoid dan minyak asiri yang membantu kinerja empedu dan pankreas. Adanya penurunan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan proses pencernaan makanan. Selain itu pemberian temulawak dapat mempercepat kerja usus halus sehingga dapat mempercepat pengosongan lambung dengan demikian akan timbul rasa lapar dan menambah kesulitan makan (Puspitasari, 2020).

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian puding temulawak terhadap kesulitan makan pada balita usia 2-5 tahun di wilayah kutabumi. Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat berguna dikemudian hari sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi balita yang mengalami kesulitan makan, sehingga dapat mengurangi penggunaan obat-obatan dan dapat memperbaiki status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2021). *Penyebab Anak Susah Makan dan Cara Mengatasinya - Alodokter*. <https://www.alodokter.com/anak-anda-susah-makan-coba-trik-ini>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Agrotek. (2019). *Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Temulawak - Ilmu Pertanian*. <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-temulawak/>
- Agustin, S., Simanungkalit, H. M., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Penurunan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 59–64. <https://doi.org/10.31964/jsk.v12i1.241>
- Amirul, H. F. (2017). *jenis jenis penelitian eksperimen*. <https://fatkhan.web.id/jenis-jenis-penelitian-eksperimen>



- Andini, W. C. (2020). *9 Manfaat Temulawak Sebagai Obat Alami : Kegunaan, Efek Samping, Interaksi | Hello Sehat*.
<https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-temulawak/>
- Aprianto, A. H. (2019). *BAB II*.
http://eprints.undip.ac.id/76850/8/10._BAB_II.pdf
- Ariani. (2017). *Bab II Tinjauan Pustaka 2.1 Balita 2.1.1 Pengertian Balita*.
- Azizah, K. (2021). *9 Manfaat Temulawak untuk Lambung dan Usir Gas, Ketahui Cara Meracik yang Benar Halaman 3 | merdeka.com*.
<https://www.merdeka.com/trending/9-manfaat-temulawak-untuk-lambung-dan-usir-gas-ketahui-cara-meracik-yang-benar-kln.html?page=3>
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Ebich, S. (2017). *Golden Age Parenting*.
- Hayati, rina. (2020). *√ Pengertian Analisis Univariat, Rumus, dan Contohnya | Penelitian Ilmiah.Com*.
<https://penelitianilmiah.com/analisis-univariat/>
- Istiqomah, A., & Nuraini, A. (2018). *Balita Di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta*. 12–20.
<http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/190214014815-2>.
- Karaki, K., Kundre, R., & Karundeng, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Taman Kanak-Kanak Desa Palelon Kec. Modinding Minahasa Selatan. *Ejournal Keperawatan*, 4, 2016.
- Kemertian Kesehatan Indonesia. (2020).
<https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Kurniawati, E. (2018). *mengatasi kesulitan makan pada anak*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nyanyi, M. F. A., Wahyuni, T. D., & Swaidatul, M. A. (2019). Pola asuh ibu yang mempengaruhi perilaku sulit makan pada anak prasekolah (4-6 tahun). *Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 1–10.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1434>
- Prasetyo, Y. B., Nursalam., Hargono, R., & Ahsan. (2020). *Model Pengasuhan yang Tepat pada Anak Sulit Makan*.
- Puspitasari, L. (2020). *satu masalah yang sering terjadi pada setiap anak dan ini terjadi sejak anak keinginan untuk mencoba hal baru perilaku orang terdekatnya . Namun , pada usi ini pengasuh untuk memenuhi*. 1(2), 88–93.
- Qomariyah, N. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Perilaku Kesulitan Makan Pada Anak Prasekolah Di TK Yanna Husada Kota Bangkalan. *Director*, 15(40), 6–13.
http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth_summit_2012_v3.pdf
<http://hdl.handle.net/10239/131>
https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicacionesjesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacionparaelaprendizajePerspectivaalumnos.pdf
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*.
- Wahyuni, D. S. (2020). No Title. *SELL Journal*, 5(1), 55.



- Wardhani. (2018). *PUDING*.[http://repository.unimus.ac.id/2606/4/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/2606/4/BAB%20II.pdf)
- Yuvalianda. (2020). *Analisis Bivariat: Pengertian Hingga Contoh Lengkap - Blog Yuva*. <https://yuvalianda.com/analisis-bivariat/>

