

Mengatasi Masalah Makan pada Balita dengan Edukasi Pemanfaatan Herbal

Overcoming Eating Problems in Toddlers with Education on the Use of Herbs

Rahayu Widaryanti^{1*}, Muflih Muflih², Dian Rhesa Rahmayanti³, Florida Arliana Bora⁴, Halmawati⁵

^{1,4,5} Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

² Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

³ Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Ekonomi, Universitas Respati Yogyakarta

^{*1}rwidaryanti@respati.ac.id, ²muflih@respati.ac.id, ³dianrhesa@gmail.com, ⁴22180083@respati.ac.id,

⁵21180013@respati.ac.id

*penulis korespondensi

Abstrak

Masalah malnutrisi merupakan penyebab kesakitan dan kematian pada balita secara global termasuk Indonesia. Banyak faktor yang menyebabkan masalah malnutrisi antara lain pengetahuan ibu yang kurang tepat mengenai praktik pemberian makan bayi dan anak. Banyak orang tua mengeluh ketika anak mengalami masalah makan seperti gerakan tutup mulut, penurunan nafsu makan makan. Masalah makan ini selain dapat diatasi melalui praktik pemberian makan bayi dan anak juga dapat dilengkapi menggunakan terapi komplementer herbal. Penggunaan herbal untuk meningkatkan nafsu makan pada balita sudah banyak dilakukan oleh masyarakat sejak jaman dahulu, pengetahuan ini diperoleh secara turun temurun namun terkadang praktik pemberian nya yang kurang tepat dapat menyebabkan berbagai masalah lain. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi penggunaan herbal yang tepat berdasarkan evidence based sehingga memberikan dampak yang optimal dan meminimalisir efek samping. Kegiatan edukasi pemanfaatan herbal di Dusun Sambiroto diberikan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode *participatory learning and action* (PLA). Hasil kegiatan edukasi pemanfaatan herbal untuk mengatasi masalah makan pada balita menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 21,55. Diharapkan masyarakat menerapkan pemberian terapi komplementer herbal untuk mengatasi masalah makan pada anaknya sesuai evidence based yang telah diberikan.

Kata kunci: Edukasi, Pemanfaatan Herbal, Masalah Makan, Balita

Abstract

The problem of malnutrition is a cause of morbidity and death in children under five globally, including in Indonesia. Many factors cause malnutrition problems, including mothers' inappropriate knowledge regarding the practice of feeding babies and children. Many parents complain when their children experience eating problems such as closing their mouths, and decreased appetite. Apart from being able to overcome this eating problem through the practice of feeding babies and children, it can also be complemented using complementary herbal therapy. People have been using herbs to increase appetite in toddlers since ancient times. This knowledge has been passed down from generation to generation, but sometimes inappropriate administration practices can cause various other problems. Therefore, it is necessary to provide education on the appropriate use of herbs based on evidence-based so that they provide optimal impact and minimize side effects. Educational activities on the use of herbs in Sambiroto Hamlet are provided in the form of counseling and assistance using the *participatory learning and action* (PLA) method. The results of educational activities on the use of herbs to overcome eating problems in toddlers showed that there was an increase in knowledge of 21.55. It is hoped that the community will apply complementary herbal therapy to overcome eating problems in their children according to the evidence-based that has been provided.

Keywords: Education, Use of Herbs, Eating Problems, Toddlers

1. PENDAHULUAN

Tiga beban malnutrisi atau *triple burden of malnutrition* merupakan masalah gizi yang dapat menyebabkan kesakitan dan kematian pada balita secara global termasuk Indonesia(1). Masalah gizi tersebut antara lain defisiensi mikronutrien penting, gizi kurang atau malnutrisi mencakup stunting (tinggi badan rendah menurut usia), underweight (berat badan rendah menurut usia), wasting (berat badan rendah menurut tinggi badan) serta kelebihan berat badan atau obesitas (2). Angka global terbaru untuk anak-anak di bawah usia 5 tahun menunjukkan 13 juta anak-anak terhambat pertumbuhannya, 4,5 juta anak-anak kurus, dan 9,7 juta anak-anak kelebihan berat badan (3). Kondisi yang sama juga terjadi di Indonesia dimana pada tahun 2022 prevalensi stunting mencapai 21,6%, wasting 7,7%, underweight 17,1% serta overweight mencapai 3,5% (4).

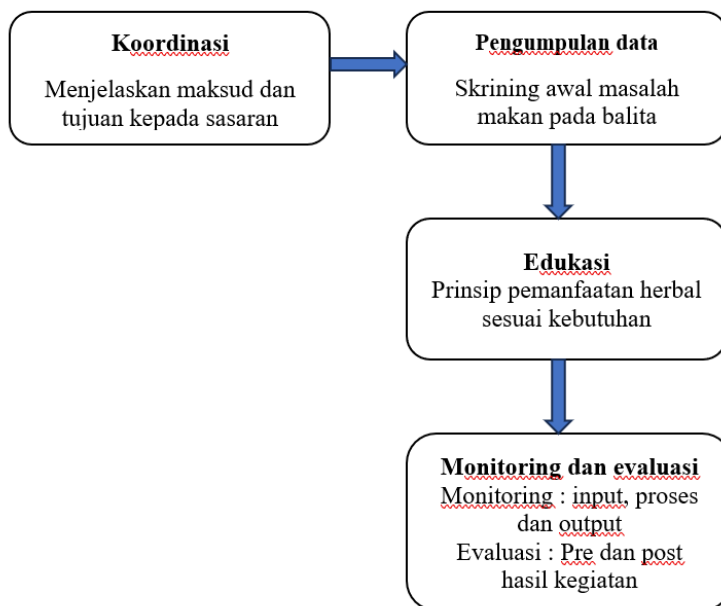
Dampak jangka pendek dari malnutrisi antara lain penurunan daya tahan tubuh anak sehingga mudah terinfeksi penyakit, sedangkan dalam jangka panjang berdampak terhadap penurunan kecerdasan dan kemampuan kapasitas kerja yang kurang optimal (5). Overweight yang selama ini dianggap masalah gizi pada negara maju namun sudah mengalami pergeseran menjadi masalah yang dihadapi di negara berkembang termasuk Indonesia, hal ini dikarenakan perubahan gaya hidup. Overweight mempunyai dampak jangka panjang dimana dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler serta penyakit diabetes melitus (6).

Banyak faktor yang menyebabkan tiga beban malnutrisi meliputi gizi ibu yang kurang optimal, pola makan yang kurang tepat termasuk paparan terhadap makanan atau minuman tinggi gula, garam dan lemak, praktik pemberian makan bayi dan anak yang kurang tepat (7). Karena kurangnya pemahaman ibu mengenai praktik pemberian makan bayi dan anak yang kurang tepat sehingga berdampak terhadap status gizi anak. Banyak orang tua mengeluh ketika anak mengalami masalah makan seperti gerakan tutup mulut, penurunan nafsu makan (8). Masih terdapat anggapan bahwa balita yang gemuk merupakan balita yang sehat, sehingga orang tua berupaya untuk memberikan makanan yang murah, tinggi kalori namun rendah serat yang dapat meningkatkan kelebihan berat badan dan kekurangan nutrisi secara bersamaan.

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah makan pada anak dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan orang tua. Pemberian edukasi mengenai praktik pemberian makan bayi dan anak yang tepat dapat menurunkan masalah gizi pada balita (9). Selain peningkatan pengetahuan mengenai praktik pemberian makan bayi dan anak perlu juga pemberian edukasi mengenai berbagai terapi komplementer seperti penggunaan herbal untuk mengatasi masalah gizi pada balita (10). Penggunaan herbal untuk meningkatkan nafsu makan pada balita sudah banyak dilakukan oleh masyarakat sejak jaman dahulu, pengetahuan ini diperoleh secara turun temurun namun terkadang praktik pemberian nya yang kurang tepat dapat menyebabkan berbagai masalah lain (11). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi penggunaan herbal yang tepat berdasarkan *evidence based* sehingga memberikan dampak yang optimal dan meminimalisir efek samping.

2. METODE

Kegiatan edukasi pemanfaatan herbal di Dusun Sambiroto diberikan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode *participatory learning and action* (PLA). Metode PLA ini merupakan pendekatan proses belajar dan interaksi di komunitas, metode ini menempatkan nilai yang sama antara pengetahuan dan pengalaman masyarakat dalam memberikan solusi dari permasalahan yang dialami sehingga meningkatkan partisipasi masyarakat (12). Proses pelaksanaan kegiatan edukasi ini meliputi ceramah, brainstorming, diskusi dan mengajak partisipasi aktif peserta. Tahapan kegiatan edukasi pemanfaatan herbal meliputi koordinasi, pengumpulan data, edukasi serta monitoring dan evaluasi yang disajikan dalam gambar berikut :



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan koordinasi pemangku kebijakan yaitu ketua lembaga kemasyarakatan kelurahan posyandu (LKK Posyandu) pada tanggal 10 Juni 2023. Koordinasi dilakukan untuk melakukan apersepsi tentang tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya yaitu pengumpulan data serta skrining mengenai masalah makan yang sering dialami oleh balita di Dusun Sambiroto Purwomartani. Hasil wawancara masalah yang sering dialami oleh balita mengenai pola makan antara lain anak mengalami susah makan, suka memilih jenis makanan serta adanya kecenderungan untuk mengonsumsi makanan *ultra processed food* yang mengandung tinggi garam, gula dan rendah serat sehingga berisiko meningkatkan masalah gizi pada balita.

Proses edukasi pemanfaatan herbal untuk mengatasi masalah makan pada balita meliputi ceramah, brainstorming, diskusi dan mengajak partisipasi aktif peserta. Kegiatan diikuti oleh 21 peserta yang terdiri dari ibu yang memiliki balita dan kader kesehatan. Sebelum kegiatan dimulai peserta mengisi lembar pre test terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai penggunaan herbal pada balita. Untuk mengetahui apakah kegiatan edukasi berdampak terhadap pengetahuan peserta juga diminta mengisi lembar post test setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berikut merupakan nilai rata-rata peserta mengenai pengetahuan tentang penggunaan herbal pada balita.

Tabel. 1. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang penggunaan herbal pada Balita (n=21)

Tingkat Pengetahuan Peserta tentang penggunaan herbal pada Balita	Mean (%) (n=21)
Pretest	56,71
Posttest	81,26
Δ Pretest- Posttest	21,55

Hasil analisis diperoleh nilai rata-rata pretest sebanyak 56,71%, dan mengalami peningkatan sebanyak 21,55% setelah mengikuti kegiatan edukasi. Materi kegiatan edukasi meliputi 1). Herbal yang tepat untuk meningkatkan nafsu makan balita, 2). Cara pengolahan herbal untuk anak, 3). Jumlah

dosisi dan waktu yang tepat menggunakan bahan herbal. Meskipun beberapa literatur menyebutkan bahwa bahan herbal memiliki efek samping yang minimal namun penggunaan yang kurang tepat dapat menurunkan efektivitas dari herbal tersebut (13).

Pada kegiatan ini jenis herbal yang digunakan untuk meningkatkan nafsu makan antara lain temulawak, lengkuas, kunyit, kayu manis, lengkuas. Banyak anak usia 1-5 tahun yang mengalami gangguan nafsu makan, dimana anak menjadi sulit makan dan sering memilih-milih makanan sesuai selera. Kondisi pilih-pilih makanan yang berkelanjutan dan tidak ditangani dengan baik akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak tersebut (11). Oleh sebab itu perlu adanya edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi masalah penurunan nafsu makan pada balita (10). Berbagai literatur menyebutkan bahwa penggunaan herbal dapat membantu meningkatkan nafsu makan (14).

Penggunaan temulawak untuk meningkatkan nafsu makan sudah dikenal sejak zaman dahulu dan masih digunakan secara turun temurun. Temulawak mengandung bahan aktif karminativum yang dapat merangsang sistem pencernaan sehingga meningkatkan nafsu makan (15). Namun temulawak mempunyai rasa yang kurang enak sehingga tidak disukai oleh balita, oleh sebab itu perlu sebuah inovasi untuk membuat temulawak lebih bisa diterima oleh balita. Adapun pemanfaatan temulawak dapat dibuat menjadi coklat temulawak ataupun dalam bentuk permen, puding atau pangan fungsional yang lain (16). Selain temulawak masih terdapat banyak tanaman herbal yang berkhasiat meningkatkan nafsu makan namun masih membutuhkan inovasi pengolahan sehingga dapat diterima oleh balita (17).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan edukasi pemanfaatan herbal untuk mengatasi masalah makan pada balita menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 21,55. Diharapkan masyarakat menerapkan pemberian terapi komplementer herbal untuk mengatasi masalah makan pada anaknya sesuai evidence based yang telah diberikan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Kemasyarakatan Kelurahan Posyandu serta masyarakat Dusun Sambiroto, yang telah berpartisipasi aktif dalam melakukan kegiatan edukasi ini. Serta apresiasi yang tinggi penulis berikan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah memberikan dukungan finansial melalui dana Hibah Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Tan PY, Moore JB, Bai L, Tang G, Gong YY. In the context of the triple burden of malnutrition: A systematic review of gene-diet interactions and nutritional status. Crit Rev Food Sci Nutr [Internet]. 2022;1–29. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2022.2131727>
- (2) Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. p. 78.
- (3) UNICEF. The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition New York: East Asia and Pacific [Internet]. 2019. Available from: <https://data.unicef.org/resources/state-of-the-worlds-children-2019/>
- (4) Kemenkes RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan

- Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022. p. 156.
- (5) WHO. Levels and trends in child malnutrition: UNICEF. World Health Organization; 2021.
 - (6) Prentice AM. The Triple Burden of Malnutrition in the Era of Globalization. *Intersect Nutr Retracing Yesterday, Redefining Tomorrow*. 2023;97:51–61.
 - (7) Kemenkes. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
 - (8) Widaryanti R. Pemberian Makan Bayi dan Anak. Deepublish; 2019.
 - (9) Widaryanti R. Edukasi Mp ASI 4* Homemade Dengan Bahan Pangan Lokal. *J Pengabdian Dharma Bakti*. 2020;3(2):1–7.
 - (10) Muflih, Widaryanti R. Picky eater dan penanganan dengan strategi kesehatan komplementer dan alternatif. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
 - (11) Sunarmi S, Suhendriyo S. Demonstrasi Pembuatan Jamu Cekok dan Makanan Fungsional Berbahan Kelor Untuk Pencegahan Stunting. *Community Dev J J Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2023;4(1):833–7. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/11319>
 - (12) Burns D, Howard J, Ospina SM. *The SAGE handbook of participatory research and inquiry*. Sage; 2021.
 - (13) BPOM. Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. Pertama. Jakarta: BPOM RI. 2020. 133 p.
 - (14) Putri ME, Putri DP. The Influence Of Czech Herbal Medicine In Increasing Appetite On Toddlers. *Int J Heal Pharm*. 2023;3(3):550–4.
 - (15) Dewi STR, Kamal SE, Zulfiah Z, Asrina R. Pengolahan Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) Menjadi Serbuk Temulawak Instan Sebagai Obat Napsu Makan Pada Anak. *J Pengabdian Kefarmasian Vol*. 2021;2(2).
 - (16) Puspitasari L. Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan. *J ABDIMAS-HIP Pengabdian Kpd Masyarakat* [Internet]. 2020;1(2):88–93. Available from: <http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/abdimaship/article/view/106>
 - (17) Kurniarum A. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. 1st ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 169 p.