

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA BANGKOK (*CARICA PAPAYA L*)
TERHADAP NAFSU MAKAN PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN
(*The Effect Of Giving Pepaya Bangkok Fruit (Carica Papaya L) On Eating Feeding In
Children Ages 3-6 Years*)**

Wiulin Setiowati, Lisa Wardaniyah

Email : wiulin_setiowati@ymail.com, lisawardaniahh@gmail.com

ABSTRACT

*Appetite is a condition that encourages a person to satisfy the desire to eat other than hunger. Appetite disorder is an important clinical disorder but is ignored. According to the World Health Organization (WHO), a record 23% of toddlers in the world experience low weight or below the red line. This study aims to determine the effect of bangkok papaya fruit (*Carica papaya L*) on increasing appetite in children aged 3-6 years.*

The study design used Quasi Experiment with Pre And Post Test. The sample in this study were 18 children aged 3-6 years with Total Sampling technique.

The results of this study there are differences before being given bangkok papaya fruit, namely (100%) the respondent experienced a fixed BB / no increase for 1 month, after being given papaya fruit is known most (61%) respondents experienced an increase in BB and a small portion (31%) of respondents with BB fixed / not up. The statistical test used was the Wilcoxon test, obtained p value <0.05 (0.001).

*The conclusion of this study is that there is an effect of the provision of bangkok papaya fruit (*Carica papaya L*) on increasing appetite in children aged 3-6 years. The author suggests promoting the community to consume papaya fruit in order to increase BB in children.*

Keywords : Papaya Fruit, Appetite, Child

PENDAHULUAN

Jumlah anak di Indonesia usia balita sebanyak 23,7 juta 10,4% dari total penduduk Indonesia.¹ Pertumbuhan dan perkembangan yang baik merupakan syarat mutlak untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, gangguan tumbuh kembang akan menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas sebagai penentuan masa depan pembangunan Bangsa dan Negara. Pada anak balita jika ada kelainan/penyimpangan sekecil apapun, apabila tidak terdeteksi apabila tidak ditangani dengan baik, akan mengurangi kualitas sumber daya manusia kelak dikemudian hari.²

Anak balita merupakan masa emas yang diistilahkan sebagai periode emas (*golden periode*) bagi pertumbuhan otak dan perkembangan daya pikir anak, sekaligus juga sebagai *critical periode* atau masa kritis, sisi positifnya adalah otak anak lebih terbuka untuk proses pembelajaran dan pengayaan, namun sisi negatifnya lebih peka terhadap lingkungan utamanya lingkungan yang tidak mendukung seperti asupan gizi yang tidak adekuat, kurang stimulasi dan tidak mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai.³

Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginan untuk makan selain rasa lapar. Gangguan nafsu makan merupakan gangguan klinis yang penting

namun acap kali diabaikan. Gangguan nafsu makan dapat berupa kurangnya nafsu makan yang sering menjadi masalah utama pada anak-anak. Anak yang mengalami gangguan nafsu makan gagal dalam pemenuhan asupan makan dan minum sehingga kebutuhan nutrisi gagal terpenuhi.

World Health Organization (WHO) mencatat sedikit 23% balita di dunia mengalami berat badan yang rendah atau dibawah garis merah. Di Negara Amerika Serikat jumlah balita dengan berat badan dibawah garis merah berjumlah 12,8% dari total 130 juta balita, jumlah ini sangat kecil dibanding negara Belanda yaitu 20,5% dari 202 juta balita. Di Negara berkembang jumlah balita yang mengalami berat badan dibawah garis normal yaitu sebanyak 26% dari 53.580 anak.⁴

Data yang dipublikasikan pada tahun 2012 awal oleh SEANUTS (*South East Asian Nutrition Surveys*) survey yang di 4 negara yaitu Indonesia, Malaysia, Thailand dan Vietnam menyatakan bahwa gizi buruk masih merupakan masalah utama di Indonesia. Prevalensi balita gizi buruk merupakan indikator *Millenium Development Goals* (MDGs) yang harus dicapai disuatu daerah (Kabupaten/ Kota) pada tahun 2015, yaitu terjadinya penurunan prevalensi balita gizi buruk menjadi 3,6% atau kekurangan gizi pada balita menjadi 15,5%.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kalimantan Selatan, pada tahun 2015 prevalensi gizi buruk dan gizi kurang terlihat meningkat yaitu sebesar 25,9%, sedangkan pada tahun 2016 sebesar 22,8% dan pada tahun 2017 sebesar 24,95%.⁵

Menurut data di Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2017, yang terdiri dari 11 Kecamatan, dan 14 Puskesmas dengan jumlah balita sebanyak 47.077 jiwa, terdapat 24.242 jiwa yang sudah mendapatkan pelayanan dan terdapat 0,44% balita BGM di Puskesmas Simpang Empat Tanah Bumbu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari Tahun 2018 di TK Tunas Mulia di Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu, dari hasil wawancara terhadap 47 responden ibu yang memiliki anak yang berusia 3-6 tahun, didapatkan 21 responden (44%) ibu mengatakan anak mengalami masalah nafsu makan dimana para orang tua sendiri mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah nafsu makan pada anak. Sebagian besar orangtua mengatakan bahwa anaknya susah untuk mencoba makanan baru yang belum pernah diberikan.

Setiap anak pasti pernah mengalami penurunan nafsu makan, terutama ketika usia anak lewat dari 1 tahun. Berbagai hal dilakukannya untuk menolak makanan yang diberikan. Mulai dari mengulur waktu saat makan, memilih-milih menu makanan, menutup mulut ketika disuapi makan. Kondisi anak yang menurun nafsu makannya umumnya adalah kondisi yang wajar. Karena sebenarnya nafsu makan anak-anak akan cenderung menurun ketika anak memasuki usia balita 1-6 tahun. Apalagi jika anak baru saja lepas dari ASI dan mulai bisa berjalan. Seiring dengan kemampuannya untuk dapat bergerak seperti berjalan akan membuat aktivitas anak menjadi bertambah, alhasil minat anak terhadap makanan akan menurun.²

Setiap anak pasti pernah mengalami penurunan nafsu makan, terutama ketika usia anak lewat dari 1 tahun. Berbagai hal dilakukannya untuk menolak makanan yang diberikan. Mulai dari mengulur waktu saat makan, memilih-milih menu makanan, menutup mulut ketika disuapi makan. Kondisi anak yang menurun nafsu makannya umumnya adalah kondisi yang wajar. Karena sebenarnya nafsu makan anak-anak akan cenderung menurun ketika anak memasuki usia balita 1-6 tahun. Apalagi jika anak baru saja lepas dari ASI dan mulai bisa berjalan. Seiring dengan kemampuannya untuk dapat bergerak seperti berjalan akan membuat aktivitas anak menjadi

bertambah, alhasil minat anak terhadap makanan akan menurun.²

Mengatasi masalah nafsu makan kepada anak perlu dilakukan orangtua sejak dini. Anak TK usia 3-6 tahun merupakan masa-masa bermain sekaligus masa emas untuk menerima berbagai rangsang. Pada masa ini, anak dapat dengan mudah diberikan berbagai materi baru yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah. Anak-anak prasekolah memerlukan 1.800 kalori perhari untuk mendukung aktifitas aktif anak.⁶ Pada masa prasekolah seperti ini anak sering mengalami kekurangan pemenuhan asupan gizi, hal ini disebabkan karena anak lebih aktif terhadap kegiatan diluar sehingga mereka sering lupa waktu untuk makan.⁷ Asupan gizi yang tidak adekuat disebabkan karena nafsu makan pada anak berkurang. Anak yang tidak mendapat asupan gizi dengan benar akan lebih mudah terkena penyakit terutama penyakit infeksi, infeksi cacing dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan kekurangan gizi sehingga terjadi kondisi gizi buruk kepada anak. Pepaya (*Carica papaya L*) merupakan tanaman yang banyak tersebar diberbagai negara tropis termasuk Indonesia. Buah dari tanaman ini tergolong buah yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Rasanya manis dan menyegarkan karena mengandung banyak air. Daging buah lunak dengan warna merah atau kuning. Didalam satu buah pepaya terdapat biji pepaya yang berjumlah banyak dan berwarna hitam hitaman.⁸

Pepaya (*Carica papaya L*) vitamin yang ada dalam buah pepaya merupakan senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melancarkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Oleh karena itu tubuh harus memperoleh vitamin dari makanan untuk mengatur metabolisme, mengubah lemak dan karbohidrat menjadi

energi dan ikut membantu pembentukan tulang dan jaringan. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah pepaya akan memulihkan nafsu makan anak, memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan kondisi sakit pada anak.⁹

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di TK Tunas mulia desa sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan Mei sampai bulan Juni 2018.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Pre And Post Test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa-siswi TK Tunas Mulia 47 orang di Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu.

Teknik Pengambilan sampel: Dengan menggunakan tehnik *Total Sampling*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak di TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu pada bulan Mei-Juni 2017 yang berjumlah 47 anak.

Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini berjumlah 18 sampel dilakukan secara *teknik sampling* dengan menentukan sampel sesuai dengan *kriteria inklusi dan kriteria eksklusi*.

Adapun *instrumen* untuk pemberian buah pepaya yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP (Standar Operasional Prosedur), dan untuk melihat peningkatan BB menggunakan lembar observasi menurut Dharmas2015.

Analisis penelitian terdiri dari analisis univariat dan bivariat, untuk menguji menggunakan *uji statistic* yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada anak TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Laki-laki	10	56
2	Perempuan	8	44
	Total	18	100

Sumber : Data Primer Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar (56%) responden adalah laki-laki dan sebagian kecil (44%) responden perempuan.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi nafsu makan diberikan buah pepaya di TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu

No.	Nafsu makan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	BB tidak naik selama 1 bulan	18	100
	Total	18	100

Sumber : Data Primer Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan buah pepaya seluruhnya (100%) mengalami BB tidak naik selama 1 bulan.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Nafsu makan Responden Sesudah diberikan buah pepaya di TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu

No.	Post-test	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Tetap/ tidak terjadi peningkatan BB	7	39%
2	Terjadi Peningkatan BB	11	61%
	Total	18	100%

Sumber : Data Primer Penelitian 2018

Tabel 5.4 Analisis Hasil Penelitian Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu

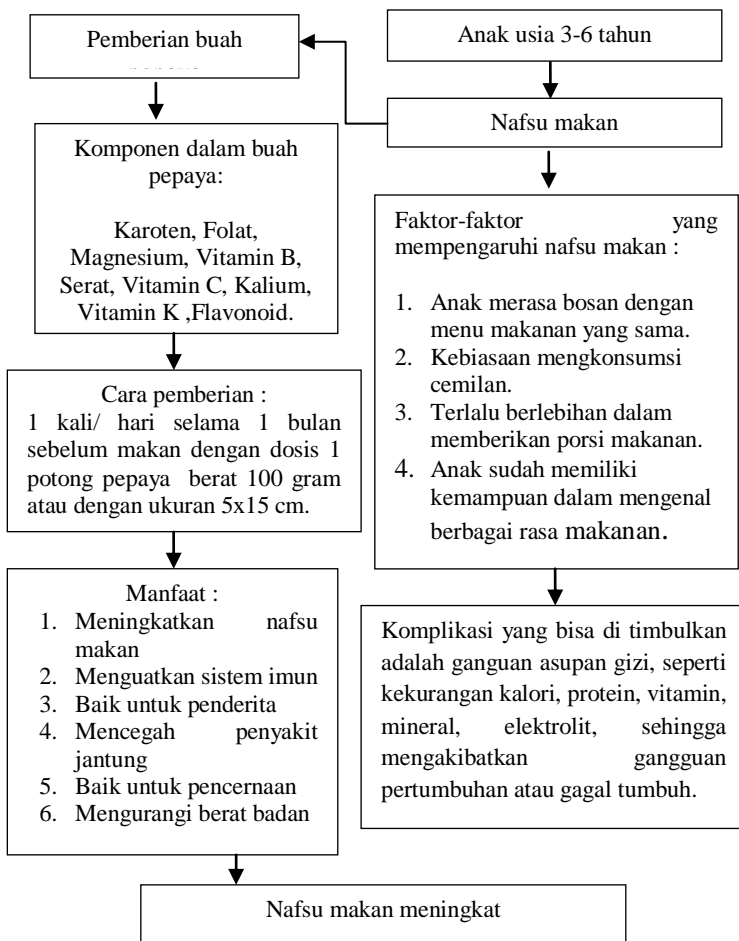
No.	Pemberian Buah Pepaya	N	%	Nafsu Makan	P value
1	Pretest	18	100	Tetap/tidak terjadi peningkatan BB	(<0,05)
2	Posttest	11	61	Terjadi peningkatan BB	

Sumber : Data Primer Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan buah pepaya responden seluruhnya mengalami BB tetap selama 1 bulan (100%). Setelah diberikan buah pepaya diketahui bahwa sebagian besar (61%) responden mengalami peningkatan BB dan sebagian kecil (39%) responden BB tetap/tidak meningkat. Uji yang digunakan adalah uji alternatif *Wilcoxon* didapatkan nilai *P value (Exact. Sig/2 tailed)* 0,001 (<0,05) artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti Ada Pengaruh

Pemberian buah pepaya terhadap nafsu makan pada anak usia 3-6 tahun di TK Tunas Mulia desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu. Uji alternatif *Wilcoxon* digunakan untuk menguji beda mean peringkat (data ordinal) dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda *meanperingkat pre test* dan *post test*) sehingga harus dilakukan uji alternatif menggunakan uji *Wilcoxon*.

Pathway Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Bangkok (*Carica Papaya L*) Terhadap Nafsu Makan Pada Anak Usia 3-6 Tahun



Sumber : Nursalam (2013)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan buah pepaya seluruhnya

responden mengalami BB tetap selama 1 bulan (100%).Setelah diberikan buah pepaya diketahui bahwa (61%) responden terjadi peningkatan BB dan sebagian kecil tetap/ tidak terjadi peningkatan BB (39%).

Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginan untuk makan selain rasa lapar. Gangguan nafsu makan merupakan gangguan klinis yang penting namun acap kali diabaikan.Gangguan nafsu makan dapat berupa kurangnya nafsu makan yang sering menjadi masalah utama pada anak-anak. Anak yang mengalami gangguan nafsu makan gagal dalam pemenuhan asupan makan dan minum sehingga kebutuhan nutrisi gagal terpenuhi.¹⁰

Menurut Rika Mitriya, (2012)¹¹ dalam tulisannya yang dimuat dalam penelitiannya buah pepaya atau yang disebut dengan *Carica Papaya L* sudah dikenal sejak ratusan tahun lalu, setiap 100 gram pepaya terkandung 450 miligram vitamin A, 74 miligram vitamin C, 86,6 gram air, 0,5 gram protein, dan 0,7 gram serat sehingga berpengaruh pada peningkatan berat badan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari, Lita Lina (2016)¹² mengatakan buah papaya dapat mempengaruhi berat badan dikarenakan buah papaya dapat mencegah terjadinya gangguan pencernaan pada organ lambung anak. Mekanisme buah papaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dipengaruhi oleh daya cerna, Dari hasil penelitian terdapat peningkatan pada BB anak dengan naik 600 gram selama 1 bulan mengkonsumsi buah pepaya.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan buah pepaya seluruhnya responden mengalami BB tetap selama 1 bulan (100%).Setelah diberikan buah

pepaya diketahui bahwa (61%) responden terjadi peningkatan BB dan sebagian kecil tetap/ tidak terjadi peningkatan BB (39%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu Lili Fajria (2012)¹³ dengan judul “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Bangkok Terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Anak di Daerah Kerja Puskesmas Kuranji” Hasil penelitian ini menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian pepaya terhadap nafsu makan pada anak. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan BB *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan menunjukkan hasil $p= 0,002$ berarti pada $p = 0,05$ terlihat ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan BB yang sudah diberikan buah pepaya. Artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan pada anak.

Sesudah diberikan buah pepaya BB anak mengalami peningkatan sebanyak (61%), dan sebagian kecil tetap/tidak terjadi peningkatan BB (39%).Adanya pengaruh pemberian buah pepaya ini dikarenakan vitamin yang ada dalam buah pepaya merupakan senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melancarkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka pemberian buah pepaya direkomendasikan untuk setiap anak yang mengalami BB tidak naik selama 1 bulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan buah pepaya pada anak usia 3-6 tahun seluruhnya (100%) responden mengalami BB tetap/tidak naik selama 1 bulan.

2. Sesudah diberikan buah pepaya pada anak usia 3-6 tahun terjadi peningkatan BB sebanyak (61%) responden dan sebagian kecil (39%) responden BB tetap/tidak naik.
3. Ada Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di TK Tunas Mulia Desa Sarigadung Kabupaten Tanah Bumbu.

SARAN

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai manfaat buah pepaya (*Carica papaya L*) terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 3-6 tahun.

2. Bagi Ilmu Kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang kebidanan khususnya terapi *non farmakologis* terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 3-6 tahun.

3. Bagi Organisasi IBI

Diharapkan semoga program-program kesehatan akan lebih baik lagi kedepannya terutama di bidang “Kebidanan” melalui organisasi IBI dan dapat dipakai sebagai bahan masukan dalam memberikan Komunikasi Informasi Edukasi kepada ibu hamil cara mengatasi *anemia*.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan memberi masukan pada pelayanan kesehatan seperti di masyarakat bahwa pemberian buah pepaya (*Carica Papaya L*) dapat dijadikan prosedur dalam asuhan kebidanan pada anak usia 3-6 tahun khususnya untuk meningkatkan nafsu makan.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait terapi *non farmakologis* terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 3-6 tahun

dengan mengkonsumsi buah pepaya (*Carica papaya L*).

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi serta dapat mengembangkan apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini. Selain itu untuk memperkuat penelitian selanjutnya menambahkan jumlah responden, analisis *multivariat* untuk menganalisis jumlah variabel lebih dari satu, kemudian memperhatikan masalah tempat pemberian dan waktu buah pepaya (*Carica papaya L*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Tanah Bumbu. (2018). *Cakupan balita yang diberi pelayanan dan anak yang BGM*. Tanah Bumbu.
2. Soetjningsih, (2012). *Kebutuhan Gizi Balita*. Diakses 12 November 2011 dari [http://www.balitaanda.com/fatherhood/659 kebutuhan gizi balita.html](http://www.balitaanda.com/fatherhood/659%20kebutuhan%20gizi%20balita.html).
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Diakses pada tanggal 27 Februari 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf>.
4. World Health Organization. *Bascommetro*. (2015). Diakses pada tanggal 27 Februari 2018, dari [http://www.bascommetro.com/2015/12/angka-anak mengalami gizi buruk.html](http://www.bascommetro.com/2015/12/angka-anak%20mengalami%20gizi%20buruk.html).
5. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2016). *Profil Kesehatan Kalimantan Selatan*. Diakses pada tanggal 28 Februari 2018, dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/Profilkesehatan-provinsi 2016/22Profil.Kes.Prov.Kalimantan Selatan.2012.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/Profilkesehatan-provinsi%202016/22Profil.Kes.Prov.KalimantanSelatan.2012.pdf).
6. Afni. (2011). *Sistim pencernaan makanan dan mekanisme rasa lapar dan haus*. Diakses 12 januari <http://www.crayonpedia.org/mw/2>.
7. Cuttuth, & Jean. Et Al. (2010). *Buku Kesehatan Ibu dan anak* (2011). Dinas Kesehatan Kota Padang. (2010).
8. Anugrahini, Putri Devi. (2012) *Pengaruh berbagai Warna Wadah Makanan Terhadap nafsu makan pada anak usia Todler di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo*.
9. Erniyati., Putri, M. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada anak Balita*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
10. Muktani, (2010). *Buku Kesehatan Ibu dan anak* (2011). Dinas Kesehatan Kota Padang. (2010).
11. Rika Mitriya. (2012). *Pengaruh buah pepaya (carica pepaya) terhadap nafsu makan balita di posyandu Korong Gadang wilayah kerja puskesmas kurangi*.
12. Sari, Lita Lina. (2016). *Olahan pisang dan alpukat sebagai PMT untuk menambah berat badan an. S umur 14 bulan Di BPM rinna hendri adimulyo kebumen*.
13. Fajria, Lili. 2013. *Analisis Faktor Resiko Kejadian Abortus di RSUD Dr. M. Djamil Padang*. Ners Jurnal Keperawatan Volume 9, No. 2, Oktober 2013 : 140-153.

