



## Pemanfaatan Tumbuhan Obat Tradisional dalam Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita

### *The Utilization of Traditional Medicinal Plants in an Effort to Increase the Appetite of Children Under Five*

Hanifa Zaini<sup>1\*</sup>, Mekar Zenni Radhia<sup>2</sup>, Endang Sari<sup>3</sup>, Dewi Asmawati<sup>4</sup>, Nur Hidayah Afnas<sup>5</sup>, Dina Ayuning Tyas<sup>6</sup>, Ira Maulina Sadanoer<sup>7</sup>, Rahmatul Ulya<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sumatera Barat, Indonesia

Alamat : Jalan Kol. H. Anas Malik By pass Kota Pariaman.

Korespondensi penulis : [hanifazaini92@gmail.com](mailto:hanifazaini92@gmail.com)

#### Article History:

Received: Desember 31, 2024

Revised: Januari 19, 2025

Accepted: Februari 03, 2025

Published: Februari 05, 2025

**Keywords:** Traditional, Medicinal, Plants, Appetite, Toddlers.

**Abstrak :** *The problem of lack of appetite in toddlers is a challenge that can impact their growth and development. One solution that can be implemented is the use of traditional medicinal plants which have been used for generations to increase appetite. This community service activity aims to provide education to the public regarding types of traditional medicinal plants that are efficacious, proper processing methods, and their safe use. The methods used in this activity include counseling, processing demonstrations, and distribution of guidebooks. The expected result of this activity is increased public understanding of the benefits of traditional medicinal plants and skills in processing them. With proper implementation, it is hoped that there will be an increase in appetite in toddlers resulting in their health and optimal growth.*

#### Abstrak

Masalah kurangnya nafsu makan pada anak balita merupakan tantangan yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan tumbuhan obat tradisional yang telah digunakan secara turun-temurun untuk meningkatkan nafsu makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai jenis-jenis tumbuhan obat tradisional yang berkhasiat, cara pengolahan yang tepat, serta penggunaannya secara aman. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan dan pembagian leaflet. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat tumbuhan obat tradisional dan keterampilan dalam mengolahnya. Dengan penerapan yang tepat, diharapkan terjadi peningkatan nafsu makan pada balita sehingga kesehatan dan pertumbuhan mereka lebih optimal.

**Kata Kunci:** Tumbuhan Obat Tradisional, Nafsu Makan, Anak Balita.

## 1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan selama balita sangat penting karena menentukan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di tahun-tahun berikutnya. Namun, anak-anak kecil termasuk kelompok yang paling berisiko terkena penyakit. Hal ini dikarenakan daya tahan tubuhnya masih lemah, sehingga mudah terserang penyakit dan berbagai masalah kesehatan sangat besar (Azizah dan Kurniawati, 2020). Oleh sebab itu maka balita perlu diberikan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan (Mitayani, (2010). Namun, ketika anak kecil sakit, pengobatan dengan efek samping yang lebih sedikit harus dicari, hal ini untuk tidak menghalangi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Menurut (WHO, 2020), jumlah penderita gizi kurang di dunia mencapai 104 juta anak dan keadaan gizi kurang masih menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia.

Penggunaan obat tradisional, termasuk herbal di Indonesia telah berlangsung lama. Tanaman herbal adalah tumbuhan yang dipercaya memiliki berbagai kandungan vitamin dan mineral yang bisa membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan yang dialami. Ada berbagai bagian tanaman yang bisa digunakan sebagai obat herbal, mulai dari daun, akar, hingga bunganya (Makarim, 2023). Pemanfaatan tanaman herbal sangat diperlukan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan status Gizi pada balita.

Jenis Tanaman Obat Tradisional yang Berkhasiat Meningkatkan Nafsu Makan (Rahmawati, 2020):

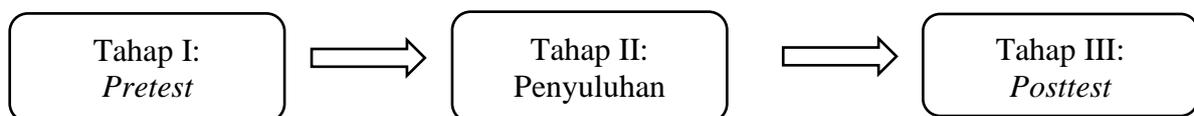
1. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Secara praklinik dan klinik telah ditemukan bahwa rimpang temulawak dapat meningkatkan/ memperbaiki nafsu makan. Manfaat ini berkaitan dengan kerja karminativum dari minyak atsiri yang terkandung didalamnya.
2. Kunyit (*Curcuma Domestica*). Kunyit mengandung senyawa kimia antara lain minyak atsiri (seskuiterpen alkohol, turmeron dan zingiberen), kurkuminoid (kurkumin, desmetoksi kurkumin dan bisdesmetoksi kurkumin), pati, gom dan getah. Supaya anak nafsu makan, Ibu perlu memberikan air rebusan kunyit pada anak. Jadi, ketika dikonsumsi bisa mempercepat proses pengosongan isi lambung dan memperlancar kinerja saluran pencernaan. Dengan begitu, si Kecil lebih cepat merasa lapar
3. Jahe (*Zingiber Officinale*). Jahe mengandung minyak atsiri zingiberena (Zingirona), Zingiberol, Bisabolena, Kurkumen, Gingerol, Filandrena dan Resin pahit.
4. Pepaya (*Carica Papaya*) Daun pepaya mengandung carposide, akar dan getah pepaya mengandung zat papiyotin, karpain, kautsyuk, karposit dan vitamin.

Masalah nafsu makan yang rendah pada anak balita merupakan tantangan bagi orang tua dalam memastikan asupan gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu solusi alami yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan tumbuhan obat tradisional yang telah digunakan secara turun-temurun dalam meningkatkan nafsu makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengedukasi masyarakat mengenai jenis-jenis tumbuhan obat tradisional yang dapat dimanfaatkan serta cara penggunaannya secara aman dan efektif.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan tentang pemanfaatan herbal untuk mengatasi masalah status gizi pada bayi dan balita. Metode yang digunakan adalah Participatory Learning Action (PLA). Participatory Learning Action merupakan salah satu pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pada pelaksanaan PLA ini, pengabdian memberikan penyuluhan melalui: ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi (Darmawan, D., Alamsyah, TP., Rosmilawati, 2020).

Pada pelaksanaan PLA ini, pengabdian memberikan penyuluhan melalui: ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi. PLA memiliki keunggulan secara mendasar serta memiliki nilai untuk melakukan tindakan, dimana prosesnya mengedepankan pembelajaran bersama. Tahapan kegiatan terdiri dari koordinasi dan perijinan, penyuluhan tentang manfaat tanaman herbal dalam mengatasi status gizi bayi dan balita. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah audiovisual berupa powerpoint, LCD, laptop, dan leaflet. Powerpoint dan leaflet berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari di Desa Pakasai Kota Pariaman.



**Gambar 1. Metode pengabdian “Pemanfaatan Tumbuhan Obat Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita”**

## 3. HASIL

Kegiatan pengabdian pada masyarakat “Pemanfaatan Tumbuhan Obat Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita” telah dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2024. Pada pengabdian ini melibatkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita sebanyak 27 orang ibu. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini diawali dengan kegiatan *pretest*. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel. 1 Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Balita Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan**

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	14	51,9
2. Cukup	9	33,3
3. Kurang	4	14,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang baik (51,9%) dan Sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (14,8%).

Tahap kedua merupakan proses pemberian pendidikan kesehatan tentang temulawak, serai, kencur, daun pepaya, daun pandan, kunyit, asam jawa dan produk olahannya sebagai upaya dalam mengatasi status gizi pada balita. Pemberian materi dilaksanakan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 20 menit. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut, dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Dari 27 peserta, 15% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 4 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 80% jawabannya benar.

Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel. 2 Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Balita Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan**

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	25	92,6
2. Cukup	2	7,4
3. Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang baik (92,6%) dan Sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (7,4%).



**Gambar 2.** Foto Dokumentasi Pengabdian Masyarakat

#### **4. DISKUSI**

Berdasarkan tabel 1 dan 2, terjadi peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang pemanfaatan tumbuhan obat tradisional dalam upaya meningkatkan nafsu makan anak balita. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu yang memiliki balita yang memiliki pengetahuan baik, dari 51,9 % meningkat menjadi 92,6% setelah mendapatkan penyuluhan, di mana peningkatannya sebesar 40,7 %. Sementara itu, jumlah ibu yang memiliki balita yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu dalam kategori cukup sebesar 25,9% dan tidak ada ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil pengabdian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan hasil pengetahuan baik sebelum penyuluhan sebesar 51,9% menjadi 92,6% sesudah penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yulfitra, 2017, membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan media yang digunakan berupa powerpoint dan *leaflet*.

Peningkatan pengetahuan ini disebabkan oleh adanya penyuluhan yang diberikan. Dalam pengabdian ini, diberikan penyuluhan pada ibu yang memiliki balita tentang pemanfaatan tumbuhan obat tradisional dalam upaya meningkatkan nafsu makan anak balita. Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya respon peserta dalam bertanya terhadap materi penyuluhan dan meningkatnya pengetahuan ibu tentang manfaat tanaman obat tradisional untuk meningkatkan nafsu makan di lihat dari hasil *posttest* yang diberikan. Para ibu juga sudah tau manfaat tanaman herbal sekitar dan pengolahannya untuk meningkatkan nafsu makan balita. Peningkatan pengetahuan pada pemberian penyuluhan kesehatan dalam rangka pengabdian pada masyarakat ini juga didukung karena menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab serta penggunaan media berupa powerpoint dan leaflet.

Menurut Fatmawati, dkk. (2023), Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Mengatasi Status Gizi pada Bayi dan Balita didapatkan hasil pretest dan posttest penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 39 % yaitu dari 52% meningkat menjadi 90,1%.

Balita sering mengalami penurunan nafsu makan, yang mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi sehingga berat badan menurun atau kurang dari usianya. Nafsu makan yang menurun sering kali dikaitkan dengan faktor internal seperti terjangkitnya anak dengan infeksi cacing. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan penurunan nafsu makan pada anak seperti bentuk yang tidak menarik, kesalahan orang tua dalam menyajikan variasi makanan atau karena anak mulai aktif bermain (Mega, 2020).

Penelitian yang dilakukan Aisyah, dkk (2022) tentang efektifitas temulawak dalam meningkatkan nafsu makan pada anak usia *toddler* di Posyandu Cemara Desa Pationrowo Kec. Patianrowo Kab. Nganjuk Jawa Timur didapatkan hasil pemberian temulawak efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak. Temulawak mengandung kurkuminoid dan minyak atsiri yang membantu kinerja empedu dan pankreas sehingga penyerapan makanan dalam usus lebih baik. Adanya peningkatan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan proses pencernaan makanan. Temulawak memiliki efek diuretic, penghilang nyeri sendi dan meningkatkan nafsu makan. (Gendrowati, 2018). Asam empedu (koreletik) dikenal sangat

penting dalam penyerapan lemak makanan dan katabolisme kolesterol (Handayani dkk., 2022).

Kunyit memiliki khasiat untuk meningkatkan nafsu makan balita. Kandungan kurkumin dalam kunyit dapat mengatasi gangguan pencernaan dan meningkatkan nafsu makan. Kandungan nutrisi kunyit adalah kurkumin, vitamin C, kalsium dan fosfor. Kurkumin untuk meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengatasi peradangan. Vitamin C untuk meningkatkan kesehatan sistem imun. Kalsium untuk meningkatkan kesehatan tulang. Fosfor untuk Meningkatkan kesehatan tulang dan gigi (Sutanto, 2017). Cara menggunakan kunyit membuat teh kunyit: Rebus beberapa potong kunyit dalam air, lalu biarkan dingin dan mengonsumsi kunyit secara langsung: Makan beberapa potong kunyit secara langsung (Puspitasari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Widowati (2019), menunjukkan bahwa pemberian jahe dapat meningkatkan nafsu makan anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% anak yang diberi jahe memiliki peningkatan nafsu makan yang signifikan. Jahe memiliki khasiat untuk meningkatkan nafsu makan balita. Kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe dapat mengatasi gangguan pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Kumar2018). Cara menggunakan jahe adalah membuat teh jahe yaitu rebus beberapa potong jahe dalam air, lalu biarkan dingin dan mengonsumsi jahe secara langsung dengan makan beberapa potong jahe secara langsung (Puspitasari, 2020).

Daun pepaya memiliki khasiat untuk meningkatkan nafsu makan anak (Kemenkes, 2019). Kandungan nutrisi dan senyawa aktif dalam daun pepaya dapat mengatasi gangguan pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Widowati, 2019). Kandungan Nutrisi Daun Pepaya Vitamin A untuk meningkatkan kesehatan mata dan kulit, Vitamin C untuk meningkatkan kesehatan sistem imun, Kalsium untuk meningkatkan kesehatan tulang, Fosfor untuk meningkatkan kesehatan tulang dan gigi dan Zat besi untuk meningkatkan kesehatan darah. Cara menggunakan daun pepaya adalah membuat teh daun pepaya yaitu rebus beberapa lembar daun pepaya dalam air, lalu biarkan dingin dan mengonsumsi daun pepaya secara langsung yaitu makan beberapa lembar daun pepaya secara langsung (Puspitasari, 2020).

## **5. KESIMPULAN**

Pemanfaatan tumbuhan obat tradisional sebagai solusi alami untuk meningkatkan nafsu makan balita merupakan alternatif yang efektif dan aman. Melalui edukasi dan penerapan yang tepat, masyarakat dapat memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia untuk menunjang kesehatan anak-anak mereka. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan penggunaan obat alami dalam kehidupan

sehari-hari.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih pada LPPM Universitas Sumatera Barat, Puskesmas Kampung Baru Padusunan, Bidan Desa dan Kader Kesehatan di Desa Pakasai, Mahasiswa Profesi Bidan Universitas Sumatera Barat yang terlibat dalam proses pengabdian Masyarakat ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aisyah, S. D., Azizah, S., & Ernawati, S. (2022). Efektifitas temulawak dalam meningkatkan nafsu makan pada anak usia toddler di posyandu cemara Desa Patianrowo Kec. Patianrowo Kab. Nganjuk Jawa Timur. *Proceeding of SEINKESJAR*, 3036. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3036/2105>
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula augustifolia*) dan neroli (*Citrus aurantium*) terhadap penurunan nyeri proses persalinan. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v6i1.44>
- Darmawan, D., Alamsyah, T. P., & Rosmilawati, I. (2020). Participatory learning and action untuk menumbuhkan quality of life pada kelompok keluarga harapan di Kota Serang. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4, 160–169. <https://doi.org/10.15294/jnece.v4i2.41400>
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., Setyawati, I., & Handayani, S. (2023). Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan tanaman herbal dalam mengatasi status gizi pada bayi dan balita. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi*, 2(2), 587–594.
- Genrowati, W. (2018). *Tanaman ajaib*. Pustaka Makmur. <http://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1332240>
- Handayani, E., Trisnawati, W., & Sukamwati. (2022). Formulasi susu murni dengan infusa temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) sebagai penambah nafsu makan. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 11(1), 49–54.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman gizi seimbang untuk balita*.
- Kumar, P. (2018). Effect of ginger on appetite in children. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 66(3), 432–436.
- Makarim, F. R. (2023). *Tanaman herbal Halodoc*.
- Mega, A. A. I. (2020). Gambaran swamedikasi tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai penambah nafsu makan anak pada ibu rumah tangga di Desa Trayeman Kecamatan Slawi. <http://perpustakaan.poltekgal.ac.id/index.php?p=fstream->

pdf&fid=24984&bid=4209639

- Mitayani. (2010). Buku saku ilmu gizi. Agro Media Pustaka.
- Puspitasari, D. (2020). Pengaruh daun pepaya terhadap kesehatan anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 1–8.
- Rahmawati, N. (2020). Khasiat dan manfaat tumbuhan herbal dalam kehidupan sehari-hari. Bandung: Penerbit Kesehatan Sejahtera.
- Sutanto, A. (2017). Khasiat kunyit untuk kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123–130.
- Widowati, W. (2019). Pengaruh pemberian daun pepaya terhadap nafsu makan anak. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 45–52.
- Yulfitria, F. (2017). Effects of health education in improving knowledge of pathological flour albus prevention. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 3(02), 82–92.