

BAB 1

PENDAHULUAN

Pada fase usia prasekolah anak mencapai fase gemar memprotes dan anak cenderung mengalami kesulitan dalam makan karena akibat dari aktivitas yang mulai banyak sehingga anak mengalami penurunan berat badan (Septiari, 2015). Perkembangan anak usia prasekolah menimbulkan masalah dalam peningkatan pertumbuhan dan perkembangan, serta masalah kesehatan optimal semasa prasekolah yaitu masalah tidur, aktivitas dan nutrisi yang menimbulkan penurunan nafsu makan atau sulit makan (Saputri et al. 2017).

Penyebab masalah nutrisi tidak terpenuhi makan anak akan mengalami masalah pada pertumbuhan dan perkembangannya yang mengakibatkan gizi buruk pada anak. Sehingga perilaku makan yang timbul bervariasi dari memilih makanan tertentu, penolakan terhadap makanan dan membatasi jumlah asupan makanan berlebihan (Afridawaty, 2018). Anak prasekolah akan mengalami penurunan nafsu makan jika terlalu sering mengonsumsi makan cemilan seperti konsumsi jus buah atau minuman ringan terlalu tinggi, konsumsi camilan kue, biscuit, cemilan manis dan permen dapat mengurangi nafsu makan. Dampaknya apabila gizi tidak seimbang maka anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tidak seimbang seperti berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan umur. Berat dan besar otak tidak bertambah, tingkah laku anak tidak normal, dan tingkat kecerdasan menurun (Rusilanti et al. 2017).

Prevalensi masalah kesulitan makan menurut klinik perkembangan anak dari *Affiliated program for children development* di *University George Town* mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu sebagian anak hanya mau makan makanan yang cair atau lumat, 27,35% kesulitan menghisap, mengunyah atau menelan 24,1%, kebiasaan makan yang aneh 23,4%, tidak menyukai variasi banyak makanan 11,1%, keterlambatan makan sendiri 8,0% dan *mealting time tantrum* 6,1% (Sabrian et al. 2017).

Penelitian di Indonesia yang dilakukan di Jakarta terhadap anak prasekolah, didapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%, 44,5% diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai sedang dan 79,2% dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan Provinsi Jawa Timur berdasarkan tahun 2010 terdapat 1300 balita kurang gizi yang tersebar diseluruh wilayah kecamatan jumlah tersebut sebesar 700 balita mengalami sulit makan (Sabrian et al. 2017).

Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginan untuk makan selain rasa lapar. Gangguan nafsu makan merupakan gangguan klinis yang penting namun sering 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 (Lita, 2016).

Pada anak usia 3 — 6 tahun pasti akan mengalami gangguan nafsu makan adapun faktor-faktor yang mempengaruhi nafsu makan anak. Anak merasa bosan dengan menu makanan yang sama, kebiasaan mengkonsumsi cemilan, terlalu berlebihan dalam memberikan porsi makanan, anak sudah memiliki kemampuan dalam mengenal berbagai rasa makanan. Adapun efek samping apabila anak tidak nafsu makan salah satunya gangguan asupan gizi, seperti kekurangan kalori, protein, vitamin, mineral, elektrolit, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan atau gagal tumbuh pada anak (Nancy, 2019).

Untuk mengatasi nafsu makan anak perlu dilakukan dan diperhatikan oleh orangtua sejak dini. Pada 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 (Afni, 2011).

Untuk mengatasi nafsu makan pada anak dengan pemberian buah pepaya (*carica papaya L*). Adapun komponen yang terkandung dalam buah pepaya, yaitu karoten, folat, magnesium, vitamin B, vitamin C, serat, kalium, vitamin K,

flavonoid. Cara pemberian atau dosis yang diberikan pada anak adalah 1 kali/hari selama 1 bulan sebelum makan dengan dosis 1 potong pepaya berat 100 gram atau dengan ukuran 5x15 cm. Manfaat dari buah pepaya itu sendiri adalah meningkatkan nafsu makan, menguatkan system imun, baik untuk penderita atau mencegah penyakit jantung, baik untuk pencernaan, menambah berat badan. Apabila dengan cara pemberian buah pepaya selama 1 bulan akan meningkatkan nafsu makan pada anak (Kurnia, 2018).

Pada masa prasekolah seperti ini anak sering mengalami kekurangan pemenuhan asupan gizi yang cukup, hal ini disebabkan karena anak lebih aktif terhadap kegiatan diluar sehingga mereka sering lupa waktu untuk makan. Asupan gizi yang tidak adekuat disebabkan karena nafsu makan pada anak berkurang. Anak yang tidak mendapat asupan gizi dengan baik dan 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 papaya terdapat biji papaya yang berjumlah banyak dan berwarna kehitam-hitaman (Anugrahini, 2012).

Banyak orang tua yang kesulitan dalam menghadapi masalah kurangnya nafsu makan pada anak. Obat-obatan selalu saja menjadi pilihan utama untuk kondisi ini. Obat penambah nafsu makan dalam jangka waktu yang lama menyebabkan penyakit kronis yang lain. Pilihan lain yang dapat diambil adalah dengan mengonsumsi multivitamin non farmakologis. Multivitamin berupa buah - buahan yang memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, rasanya manis, dengan harga murah dan mudah didapatkan adalah *Carica Pepaya*. (Kurnia , 2018).

Buah pepaya (*Carica Papaya L*) Merupakan buah yang serba guna dan mempunyai nilai gizi yang tinggi. Vitamin yang ada dalam buah papaya merupakan senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melangsungkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Dan buah papaya juga dapat mempengaruhi berat badan dikarenakan buah papaya dapat mencegah terjadinya

gangguan pencernaan pada organ lambung anak. Mekanisme buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam penyerapan zat gizi ini dipengaruhi oleh daya cerna, komposisi zat gizi, keadaan normal membrane mukosa halus, hormone dan masukan vitamin yang adekuat (Fajria, 2013).

Buah pepaya (*Carica Papaya L*) Vitamin yang ada dalam buah papaya merupakan senyawa organic tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melangsungkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Oleh karena itu tubuh harus memperoleh vitamin dari makanan untuk mengatur metabolisme, mengubah lemak dan karbohidrat menjadi energy dan ikut membantu pembentukan tulang dan jaringan. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah papaya akan memulihkan nafsu makan anak, memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan kondisi sakit pada anak (Erniyati, 2012).

Sebagai seorang ibu harus mengetahui berbagai hal yang terakait dengan perannya dalam memilih menu dan jenis makanan yang akan diberikan pada anak. Ibu perlu mengetahui kandungan gizi pada makanan, jadwal makanan, cara mempersiapkan, cara menyajikan serta dalam perlengkapan makanannya (Sudjatmoko, 2011). Seorang ibu harus mampu melatih makan pada anaknya dan sanggup mengantisipasi sewaktu anak susah makan. Perlunya penjelasan dari orang tua tentang manfaat makanan yang harus dimakan sehingga mengurangi rasa tidak enak dari makanan dan sebagai orang tua harus menjelaskan manfaat makan buah dan sayur. Langkah yang perlu dilakukan orangtua dalam menyajikan buah dan sayur yaitu dengan tampilan yang menarik. Karena sebagian dari masyarakat masih ada yang belum mengetahui tentang manfaat dari pepaya untuk meningkatkan nafsu makan pada anak jadi masyarakat harus diberikan edukasi mengenai pemberian buah pepaya terhadap nafsu makan anak mengenai peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada anak (Nurmahmudah, 2015)

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran berbentuk booklet dengan judul “Tambah Selera Makan Anak dengan Konsumsi Buah Pepaya”. Alasan penulis menggunakan luaran booklet yaitu booklet dapat digunakan untuk penyampaian informasi dengan mudah dan dapat diterima oleh para ibu dan anak. Dan kata yang digunakan tidak berbelit-belit ditambah gambar yang dapat mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga para

ibu dengan cepat akan memahami isi dari booklet dengan mudah. Pemilihan ibu sebagai subyek dalam penyampaian materi tentang nafsu makan anak karena ibu sangat berperan penting dalam pengaturran menu didalam rumah tangga. Media booklet dipilih sebagai media untuk membagikan informasi dalam waktu relative singkat dan Booklet merupakan salah satu media gambar yang bertujuan untuk menyajikan informasi dalam bentuk yang menyenangkan, berwarna, menarik, mudah dimengerti, dan terlihat lebih jelas gambarnya. (Rusmiati, 2019).

Penulis berharap dari hasil tugas akhir ini akan memberikan manfaat untuk para ibu — ibu guna mengetahui manfaat pemberian buah pepaya terhadap nafsu makan anak dan peningkatan berat badan anak secara optimal dan menjadi sumber KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) yang diberikan kepada para ibu — ibu secara luas. Booklet dengan Tambah Selera Makan Anak dengan Konsumsi Buah Pepaya KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) ini diharapkan dapat membantu sebagai sumber informasi tambahan bagi para ibu — ibu untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pemenuhan gizi pada anak dan meningkatkan nafsu makan pada anak.

