

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN BALITA USIA 2-5 TAHUN

Dhea Dwiyanti¹, Enny Yuliaswati²
dheadwiy.student@aiska-university.ac.id¹, ennyyuliaswati@gmail.com²
Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Penurunan nafsu makan pada balita dapat memengaruhi status gizi dan pertumbuhan. Buah pepaya (*Carica papaya* L.) mengandung vitamin, mineral, dan enzim papain yang berperan dalam meningkatkan nafsu makan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2–5 tahun. **Metode:** Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 20 balita dipilih secara simple random sampling. Intervensi berupa pemberian buah pepaya 100 gram setiap hari selama 14 hari. Pengukuran nafsu makan menggunakan metode Visual Comstock, dan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil menunjukkan median nafsu makan sebelum intervensi adalah 2,00 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 4,00. Uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2–5 tahun. **Kesimpulan:** Pemberian buah pepaya dapat menjadi alternatif non farmakologi yang efektif dan mudah diakses untuk meningkatkan nafsu makan balita.

Kata Kunci: Buah pepaya, nafsu makan, balita, gizi