

Perbedaan Nafsu Makan Balita Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Madu Kurma di Posyandu Desa Bugelan

Khansa Atikah Rahma¹ Enny Yuliaswati²

Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}

Email: 202216023@students.unisa-surakarta.ac.id¹ ennyuliaswati@gmail.com²

Abstrak

Latar Belakang: Nafsu makan yang baik berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, puding madu dan kurma kurma dipilih sebagai alternatif peningkat nafsu makan karena mengandung zat gizi yang bermanfaat, bercita rasa manis, serta memiliki tekstur lembut dan penyajian yang menarik bagi balita. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan nafsu makan balita sebelum dan sesudah pemberian puding madu dan kurma di Posyandu Desa Bugelan. Metode penelitian: Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 25 balita dipilih secara *simple random sampling*. Hasil menunjukkan rata-rata skor nafsu makan sebelum intervensi adalah 4,44 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 5,04. Uji Paired T-Test memperoleh nilai $p = 0,053$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan pemberian puding madu dan kurma terhadap peningkatan nafsu makan balita. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, namun ada peningkatan rata-rata skor nafsu makan balita setelah pemberian puding madu dan kurma selama 14 hari. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan nafsu makan setelah intervensi. Kesimpulan: Pemberian puding madu dan kurma dapat menjadi alternatif makanan tambahan yang efektif untuk meningkatkan nafsu makan balita.

Kata Kunci: Puding Madu Dan Kurma, Nafsu Makan, Balita, Gizi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Fase balita merupakan tahap perkembangan yang sangat penting karena berada pada masa emas pertumbuhan. Pada periode ini, pemenuhan kebutuhan gizi menentukan perkembangan fisik, kognitif, dan daya tahan tubuh. Salah satu permasalahan yang sering ditemui adalah penurunan nafsu makan, yang dapat ditandai dengan menolak makanan, menutup mulut saat disuapi, atau memilih jenis makanan tertentu. Jika penurunan nafsu makan berlangsung cukup lama, asupan gizi harian dapat tidak terpenuhi dan berpotensi menimbulkan gangguan pertumbuhan, termasuk stunting. Berdasarkan SSGI 2025, prevalensi stunting nasional tercatat 19,8% dan Jawa Tengah 17,1%. Di Kabupaten Wonogiri prevalensi stunting tercatat 11,34% dari 45.160 balita. Di Desa Bugelan, Kecamatan Kismantoro, tahun 2025 terdapat 31 balita stunting usia 25–59 bulan, terdiri dari 22 laki-laki dan 9 perempuan. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya upaya pendukung untuk meningkatkan penerimaan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi balita. State of the art menunjukkan bahwa peningkatan nafsu makan balita telah diupayakan melalui pijat Tuina, program pemberian makanan tambahan, serta bahan pangan alami seperti temulawak, madu, kunyit, dan temu ireng. Madu dan kurma juga memiliki potensi sebagai sumber energi dan zat gizi. Penelitian Ismayanty et al. (2025) menunjukkan peningkatan nafsu makan pada balita setelah intervensi madu dan sari kurma. Penelitian Rachmawatiningsih et al. (2022) menunjukkan pemberian puding berbahan biji labu kuning dan pepaya selama 14 hari meningkatkan berat badan balita.

Gap penelitian terletak pada masih terbatasnya penelitian yang menguji kombinasi madu dan kurma dalam bentuk puding sebagai makanan selingan pada balita di Posyandu Desa



Bugelan. Penelitian ini memiliki kebaruan pada kombinasi bahan madu-kurma, bentuk penyajian puding yang lembut dan menarik, pemberian 200 gram per hari selama 14 hari, serta pengukuran perubahan nafsu makan pada kelompok balita di lokasi penelitian. Bentuk puding dipilih untuk meningkatkan penerimaan makanan karena rasa manis dan teksturnya relatif mudah dikonsumsi balita. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan nafsu makan balita sebelum dan sesudah pemberian puding madu dan kurma di Posyandu Desa Bugelan.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Ismayanty et al. (2025)	Perbandingan Efektivitas Pemberian Madu Randu dan Sari Kurma terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita Stunting	Mengetahui dan membandingkan efektivitas madu randu dan sari kurma terhadap nafsu makan balita stunting.	Kuantitatif; pre-experimental two-group pretest-posttest; 20 balita; purposive sampling.	Kedua intervensi meningkatkan nafsu makan; peningkatan lebih baik pada kelompok sari kurma.	Relevan karena sama-sama menggunakan madu/kurma dan balita; penelitian ini mengombinasikan keduanya dalam bentuk puding.
2	Purba (2022)	Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Nafsu Makan Anak Usia Toddler di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Karya Binjai	Mengetahui pengaruh konsumsi madu terhadap nafsu makan anak toddler.	Kuantitatif; one group pretest-posttest; 38 ibu yang mempunyai balita usia 25–36 bulan; purposive sampling; paired t-test.	Menilai perubahan nafsu makan setelah pemberian madu.	Relevan pada penggunaan madu; penelitian ini menambahkan kurma dan menggunakan bentuk puding serta sampel 25 balita.
3	Mulyaningsih et al. (2022)	Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango	Mengetahui pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita.	Kuantitatif; one group pretest-posttest; 30 balita; total sampling; Wilcoxon signed-rank test.	Pemberian buah pepaya diteliti sebagai intervensi peningkatan nafsu makan.	Sama-sama menilai nafsu makan balita sebelum-sesudah intervensi; berbeda pada bahan dan teknik sampling.
4	Rachmawatiningsih et al. (2022)	Pengaruh Pemberian Puding Biji Labu Kuning dan Pepaya terhadap Berat Badan pada Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan	Mengetahui pengaruh puding berbahan pangan terhadap berat badan balita gizi kurang.	Kuantitatif; experimental two-group pretest-posttest; 22 balita; purposive sampling; puding 100 g selama 14 hari.	Terdapat peningkatan berat badan setelah intervensi puding.	Relevan pada bentuk puding dan durasi 14 hari; penelitian ini mengukur nafsu makan dan menggunakan madu-kurma.
5	Fadillah et al. (2024)	Pengaruh Pemberian Kencur dan Madu Terhadap Nafsu Makanan Anak 6–12 Tahun di PKM Rawat Inap	Mengetahui pengaruh kombinasi kencur dan madu terhadap nafsu makan.	Kuantitatif; one group pretest-posttest; 23 anak usia 6–12 tahun; purposive sampling; paired t-test.	Menilai perubahan nafsu makan setelah intervensi madu dan bahan alami lain.	Relevan pada kombinasi bahan alami dan nafsu makan; penelitian ini khusus balita dan menggunakan madu-kurma berbentuk puding.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan membandingkan skor nafsu makan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan di Posyandu Desa Bugelan, Desa Bugelan, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah, mulai Mei 2026. Populasi penelitian adalah 31 balita di Posyandu Desa Bugelan. Sampel sebanyak 25 balita ditentukan berdasarkan pertimbangan penelitian eksperimen sederhana dan dipilih menggunakan probability sampling dengan teknik simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi balita yang tidak sedang menderita penyakit kronis yang dapat memengaruhi nafsu makan dan orang tua yang bersedia anaknya diberikan puding madu kurma. Variabel independen adalah pemberian puding madu kurma, sedangkan variabel dependen adalah nafsu makan balita. Intervensi diberikan sebanyak 2 cup per hari, masing-masing 100 gram sehingga total 200 gram per hari, pada sela waktu makan dan sore hari selama 14 hari berturut-turut. Puding dibuat dari agar-agar plain 7 gram, air matang 750 mL, madu murni 100 gram, dan kurma matang 100 gram. Kurma dihaluskan menjadi puree, dimasak bersama agar-agar dan air, kemudian madu dimasukkan setelah api dimatikan dan suhu adonan menurun. Puding dicetak dalam cup sekitar 100 gram dan disimpan dalam wadah tertutup. Pengukuran nafsu makan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner yang diisi ibu balita. Data diperiksa, dikodekan, ditabulasi, kemudian dianalisis. Karena jumlah sampel kurang dari 50, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Data dinyatakan normal jika $p > 0,05$. Hasil uji normalitas sebelum dan sesudah memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis perbedaan menggunakan Paired Sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Keterbatasan desain one group tanpa kelompok kontrol diperhatikan dalam interpretasi hasil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 25 balita. Karakteristik yang dilaporkan dalam skripsi meliputi pendidikan dan pekerjaan ibu sebagai karakteristik keluarga responden. Mayoritas ibu berpendidikan SMP/ sederajat dan sebagian besar merupakan ibu rumah tangga.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan Ibu

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan Ibu: SD/ Sederajat	5	20%
SMP/ Sederajat	14	56%
SMA/ Sederajat	5	20%
Diploma (D1–D3)	1	4%
Pekerjaan : IRT	18	72%
Petani	2	8%
Pedagang/ Wiraswasta	3	12%
Pekerjaan: Karyawan Swasta	2	8%

Sumber: Data Diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 1, dari 25 responden, pendidikan ibu terbanyak adalah SMP/ sederajat sebanyak 14 orang (56%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar ibu merupakan ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (72%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Nafsu Makan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Kesimpulan
Sebelum	0,083	0,178	Normal
Sesudah	0,145	0,252	Normal

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Nilai Shapiro-Wilk sebelum intervensi sebesar 0,178 dan sesudah sebesar 0,252, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian data memenuhi asumsi normalitas dan analisis dilanjutkan menggunakan Paired Sample t-test.

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Nafsu Makan Balita Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Madu Kurma Selama 14 Hari

Pemberian Puding Madu Kurma	Mean	N	SD	P Value
Nafsu Makan Sebelum	4,44	25	1,26	0,053
Nafsu Makan Sesudah	5,04	25	1,46	

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan rata-rata skor nafsu makan meningkat sebesar 0,60 poin, dari 4,44 sebelum intervensi menjadi 5,04 sesudah intervensi. Namun, p-value 0,053 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor nafsu makan balita setelah pemberian puding madu dan kurma selama 14 hari. Mean meningkat dari 4,44 menjadi 5,04 atau sebesar 0,60 poin. Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan kecenderungan perbaikan nafsu makan. Hasil uji Paired Sample t-test memperoleh $p=0,053$ ($p>0,05$), sehingga peningkatan tersebut belum dapat dinyatakan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik. Nilai standar deviasi meningkat dari 1,26 menjadi 1,46, menunjukkan respons antarbalita setelah intervensi lebih bervariasi. Secara teoritis, kurma mengandung karbohidrat dan gula alami yang dapat menjadi sumber energi. Madu juga mengandung glukosa dan fruktosa yang mudah diserap. Ketersediaan energi serta karakteristik sensorik makanan dapat mendukung ketertarikan anak terhadap makanan. Bentuk puding yang lembut, rasa manis, dan penyajian yang menarik merupakan aspek yang berpotensi membantu penerimaan makanan balita. Temuan ini sejalan sebagian dengan penelitian sebelumnya. Ismayanty et al. (2025) melaporkan peningkatan nafsu makan pada balita setelah pemberian madu dan sari kurma. Rachmawatiningsih et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pemberian puding berbahan pangan selama 14 hari dapat meningkatkan berat badan balita. Namun, penelitian ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan secara statistik, sehingga hasilnya berbeda dalam kekuatan bukti.

Tidak signifikannya hasil dapat dipengaruhi beberapa faktor. Nafsu makan balita merupakan perilaku yang dipengaruhi kondisi kesehatan, kebiasaan makan, picky eating, variasi menu di rumah, pola asuh, suasana makan, dan preferensi terhadap rasa atau tekstur. Selain itu, desain tanpa kelompok kontrol membuat perubahan yang terjadi tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari faktor luar selama 14 hari. Jumlah sampel 25 balita dan durasi intervensi 14 hari juga dapat membatasi kekuatan penelitian. Pengukuran nafsu makan menggunakan kuesioner yang diisi ibu bersifat subjektif. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar, kelompok kontrol, durasi lebih panjang, pengukuran asupan makanan yang lebih objektif, serta pengkajian faktor kesehatan dan pola makan sebagai variabel yang lebih terkontrol.



KESIMPULAN

Rata-rata skor nafsu makan balita meningkat dari 4,44 sebelum intervensi menjadi 5,04 setelah pemberian puding madu dan kurma selama 14 hari. Namun, $p=0,053$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Puding madu dan kurma menunjukkan kecenderungan sebagai alternatif makanan tambahan, tetapi efektivitasnya masih perlu dikaji dengan penelitian yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, W. M., Andriani, R., Timur, J., Lemak, K., & Makan, N. (2025). Profil nutrisi non edible portion ikan bantik (*Anabas testudineus*) dan potensinya sebagai suplemen penambah nafsu makan anak. *Edumedia: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 9(1), 58–68.
- Arunasree, T., Kumar, G., & Singh, R. (2024). Exploring the therapeutic benefits of honey: A focus on bioactive compounds and nutritional composition. *Acta Pharmaceutica Reports*, 3(1), 12–16.
- Fadillah, F., Sulastri, D., & Haryanti, R. P. (2024). Pengaruh pemberian kencur dan madu terhadap nafsu makanan anak 6–12 tahun di PKM Rawat Inap. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(2), 91.
- Gabain, I. L., Ramsteijn, A. S., & Webster, J. P. (2023). Parasites and childhood stunting – a mechanistic interplay with nutrition, anaemia, gut health, microbiota, and epigenetics. *Trends in Parasitology*, 39(3), 167–180.
- Gondokesumo, M. E., & Susilowati, R. W. (2021). Artikel review: Potensi kurma sebagai sumber nutrasetikal dan pangan fungsional. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 13(2), 216–231.
- Hanum, A. L., & Nuraeni, A. (2024). Daya terima puding jagung dengan substitusi kacang hijau sebagai alternatif PMT balita. *Jurnal Sains Boga*, 7(2), 103–114.
- Ismayanty, D., Mahmudah, R., & Avicenna, E. (2025). Perbandingan efektivitas pemberian madu randu dan sari kurma terhadap peningkatan nafsu makan balita stunting. *Faletehan Health Journal*, 12(2), 205–212.
- Istifarin, N. A., & Nurita, A. (2023). Pemahaman hadis riwayat Bukhari nomor indeks 5445 tentang buah kurma sebagai obat herbal perspektif ilmu kesehatan. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 3(2), 239–250.
- Istiqomah, A., S. K. M., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74.
- Jayanti, N. D. (2024). Madu randu (*Ceiba pentandra*) dalam peningkatan nafsu makan balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 2(2), 38–45.
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., Amestiasih, T., & Stevy, S. (2024). Hubungan nafsu makan dengan status gizi balita. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 6(1), 151–157.
- Mulyaningsih, S., Ishak, F., & Muhamad, Z. (2022). Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan pada balita di wilayah kerja Puskesmas Tilango. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 304–309.
- Nuraidah, N., Putri, R., & Febriyani, P. A. (2025). Efektivitas penggunaan temulawak dan madu untuk meningkatkan nafsu makan pada balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(2), 58–64.
- Rachmawatiningsih, Noviyanti, R. D., & Rahmawati, T. (2022). Pengaruh pemberian puding biji labu kuning dan pepaya terhadap berat badan pada balita gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Gilingan. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 68–75.
- Rensa, F., Dewi, I., Apriani, N., & Djide, N. (2025). Hubungan pola pemberian makan terhadap kejadian stunting pada balita usia 24–59 bulan di Puskesmas Sudiang. *JIMPk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(6), 38–43.



- Saputri, N. (2024). Pengaruh pemberian makanan tambahan berupa habbatussauda, madu dan kurma terhadap kenaikan berat badan balita wasting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 224–229.
- Saputri, R. D. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesulitan makan pada balita. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(4), 330–340.
- Sharma, R., Thakur, M., Rana, K., Devi, D., & Bajiya, M. R. (2023). Honey, its quality and composition and their responsible factors. *International Journal of Bio-Resource and Stress Management*, 14(1), 178–189.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Susanti, E., & Yunita, A. (2021). Studi eksperimen pengaruh buah tomat (*Solanum lycopersicum*) terhadap peningkatan nafsu makan tikus putih (*Rattus norvegicus*) strain Wistar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 308–317.
- Tripuspita, S. I. F., & Sihidi, I. T. (2024). Analisis implementasi program pemberian makanan tambahan (PMT) untuk penanggulangan stunting di Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 19(1), 27–42.
- Tuloli, T. S., Basri K, S., & Paramita Th. Kum, S. R. (2022). Literasi gizi pada ibu-ibu untuk mencegah dan menurunkan stunting melalui pemanfaatan kelor dalam olahan puding di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 92–102.
- Van den Brand, A. J. P., Hendriks-Hartensveld, A. E. M., Havermans, R. C., & Nederkoorn, C. (2023). Child characteristic correlates of food rejection in preschool children: A narrative review. *Appetite*, 190, 107044.
- Widianti, S. (2025). Efektifitas pemberian pijat Tuina dalam meningkatkan nafsu makan dan gizi pada anak stunting (literature review). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(1), 159–171.
- Yahya, H. H., Fitriani, A. R., Nuari, I. C., Ratnasari, D., & Afida, N. K. (2024). Inovasi pembuatan suplemen herbal (gummy herbal) penambah nafsu makan anak di Desa Randuboto Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(1).
- Yulinar, A. D., Pratiwi, T., Sanubari, E., & Agung, K. P. (2020). Kajian awal formulasi puding modifikasi daun salam untuk lansia berdasarkan kandungan flavonoid dan uji sensori. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 163–171.
- Zaqi, M., Taufik, A., & Makbul, T. (2024). Sosialisasi dampak stunting terhadap perkembangan pola pikir dan pergaulan sosial pada anak di RW 02 Kelurahan Jelesong Kabupaten Bandung. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5(4), 1–16.