



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

Dhea Dwiyanti¹, Enny Yuliaswati²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
dheadwi@student@aiska-university.ac.id¹ ennyyuliaswati@gmail.com²

Abstrak

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. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2–5 tahun. 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 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. 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

Abstract

Decreased appetite in toddlers can affect nutritional status and growth. Papaya (*Carica papaya L.*) contains vitamins, minerals, and the enzyme papain, which plays a role in increasing appetite. This study aimed to determine the effect of papaya supplementation on increasing the appetite of toddlers aged 2–5 years. The research method used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. A sample of 20 toddlers was selected using simple random sampling. The intervention consisted of providing 100 grams of papaya daily for 14 days. Appetite was measured using the Visual Comstock method, and data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the median appetite before the intervention was 2.00 and increased to 4.00 after the intervention. The Wilcoxon test obtained a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of papaya supplementation on increasing the appetite of toddlers aged 2–5 years. Providing papaya can be an effective and easily accessible non-pharmacological alternative to increase toddler appetite.

Keywords: Papaya fruit, appetite, toddlers, nutrition

PENDAHULUAN

Periode tumbuh kembang pada anak paling pesat terjadi ketika masa balita, karena pada masa ini pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensi berjalan sangat cepat serta merupakan landasan perkembangan berikutnya. Masa ini sangat membutuhkan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dioptimalkan dengan memenuhi kebutuhan gizi anak [1]

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia oleh Unicef dan Kemenkes RI pada tahun 2021 prevalensi balita kekurangan gizi sebanyak 7,1% dan meningkat pada tahun 2022 sebanyak 7,7% (Kemenkes RI., 2023). Data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah menunjukkan kasus gizi kurang mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2022 sebanyak 26.731 balita. Sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 81.074 balita. Kabupaten Boyolali pada tahun 2022 terdapat 1.256 balita gizi kurang dan mengalami peningkatan pada tahun 2023 sebanyak 2.192 balita. Berdasarkan pemantauan data kesehatan keluarga dan gizi oleh Dinas Kesehatan Boyolali pada Desember 2024 menyatakan bahwa dalam pemantauan hasil pengukuran EPPGBM wilayah Ngemplak, balita yang mengalami penurunan berat badan sebanyak 40,3% [2]

Permasalahan kenaikan berat badan salah satu penyebabnya adalah nafsu makan anak yang turun. Berkurangnya nafsu makan diyakini sebagai faktor utama terjadinya kurang gizi. Mengatasi masalah nafsu makan pada anak perlu dilakukan orang tua sejak dini. Banyak orang tua yang kesulitan dalam menghadapi masalah kurangnya nafsu makan pada anak. Obat - obatan/ suplemen penambah nafsu makan selalu menjadi pilihan utama untuk kondisi ini. Mengkonsumsi suplemen penambah nafsu makan terus menerus tanpa dosis yang tepat dapat menyebabkan efek samping jangka panjang yaitu gangguan pencernaan seperti iritasi pada dinding lambung yang dapat memicu mual, muntah, hingga diare, dan ketergantungan. Alternatif untuk mengatasi balita dengan nafsu makan kurang adalah dengan mengonsumsi multivitamin non farmakologi. Multivitamin non farmakologi tersebut berupa buah - buahan yang memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, rasanya manis, dengan harga murah dan mudah didapatkan adalah buah papaya [3]

Buah pepaya merupakan buah yang memiliki vitamin, mineral dan enzim yang akan memulihkan nafsu makan anak, memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan kondisi sakit pada anak. Hal ini dikarenakan buah pepaya mengandung enzim papain atau dikenal dengan enzim proteolitik yang berperan memecahkan protein, didalam tubuh protein menekan produksi hormone ghrelin (hormone pemicu rasa lapar) sehingga saat protein berhasil dipecah, hormone ghrelin akan kembali diproduksi dan selanjutnya akan mengirimkan sinyal ke hipotalamus dan muncul keinginan untuk makan. Hal ini dikarenakan mekanisme buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam penyerapan zat gizi [4]

Pemberian buah pepaya terbukti meningkatkan nafsu makan pada penelitian Partini dan Olivia (2023) dengan judul “Pengaruh pemberian buah papaya (*carica papaya L.*) terhadap nafsu makan anak 2-5 tahun” dengan desain quasi eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design terhadap sampel 30 orang hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nafsu makan anak sebelum mengkonsumsi buah pepaya 3,67 dengan rata-rata berat badan anak 14,4 kg dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya meningkat 6,50 diikuti peningkatan rata-rata berat badan anak 14,6 kg. Ada pengaruh pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap nafsu makan anak usia 2-5 tahun (p value = 0,000).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Sejahtera 1, 2, 3 terdapat balita usia 2-5 tahun yang penimbangan berat badannya turun dan tetap selama 1 bulan terakhir. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2-5 tahun.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre eksperimen one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini balita usia 2-5 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan metode *simple random sampling*, melibatkan 20 balita usia 2-5 tahun yang mengalami penurunan berat badan atau tetap dalam 1 bulan terakhir.

Pemberian buah pepaya dengan dosis sebanyak 100 gram perhari selama 14 hari. Instrument yang digunakan pada studi ini adalah Visual Comstock. Analisis data menggunakan uji statistic *Wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini telah mendapatkan izin kelayakan etik dari KEPK Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dengan nomor 412/IV/AUEC/2025. Penelitian ini dilakukan di posyandu sejahtera 1,2,3 Desa Dibal, Ngemplak, Boyolali pada bulan April 2025.

HASIL

Analisis Univariat

- 1.) Frekuensi nafsu makan sebelum pemberian buah pepaya

Tabel 4.1 Nafsu Makan Sebelum Pemberian Buah Pepaya

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Kurang (95% - 100%)	2	10%
Kurang (75% - 94,9%)	10	50%
Cukup (50% - 74,9%)	8	40%
Baik (25% - 49,9%)	0	0%
Sangat Baik (0% - 24,9%)	0	0%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebelum diberikan buah pepaya mayoritas nafsu makan responden dikategorikan kurang sebanyak 10 anak (50%), 8 anak (40%) berada dalam kategori cukup, dan sisanya 2 anak (10%) berada dalam kategori sangat kurang.

- 2.) Frekuensi nafsu makan sesudah pemberian buah pepaya

Tabel 4.2 Nafsu Makan Sesudah Pemberian Buah Pepaya

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Kurang (95% - 100%)	0	0%
Kurang (75% - 94,9%)	2	10%
Cukup (50% - 74,9%)	7	35%
Baik (25% - 49,9%)	8	40%
Sangat Baik (0% - 24,9%)	3	15%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2025

Sesudah diberikan buah pepaya mayoritas nafsu makan responden dikategorikan baik sebanyak 8 anak (40%), cukup sebanyak 7 anak (35%), sangat baik sebanyak 3 anak (15%), dan sisanya 2 anak (10%) menunjukkan nafsu makan kurang.

- 3.) Distribusi median nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya

Tabel 4.3 Distribusi Median Nafsu Makan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Buah Pepaya

Nafsu Makan	Median	Minimum	Maksimum
Sebelum	2,00	1	3
Sesudah	4,00	2	5

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai median nafsu makan sebelum diberikan intervensi sebesar 2,00 dengan nilai minimum 1 dan maximum 3. Sedangkan nilai median nafsu makan sesudah diberikan intervensi sebesar 4,00 dengan nilai minimum 2 dan maximum 5.

Analisis Bivariat**Tabel 4.4 Hasil Analisis Nafsu Makan Sebelum Dan Sesudah
Diberikan Intervensi Pada Balita Usia 2-5 Tahun**

Pemberian Buah Pepaya	n	z	P-Value
Post- pre test			
Negative Ranks	0 ^a	-3.714 ^b	0,000
Positive Ranks	17 ^b		
Ties	3 ^c		
Total	20		

Sumber Data Primer 2025

Tabel 4.4 memperlihatkan bahwa hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -3.714 dengan signifikansi p = 0.000 ($p < 0.05$), maka Ha diterima yang artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2-5 tahun.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0.000 ($p < 0.05$), sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 4.4. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian buah pepaya dengan peningkatan nafsu makan pada balita. Temuan ini memperkuat bahwa buah pepaya, yang kaya enzim papain dan serat alami, mampu menstimulasi sistem pencernaan balita secara positif.

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2–5 tahun, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada nilai ekstrem maupun nilai-nilai lainnya. Nilai ekstrem sebelum intervensi menunjukkan bahwa skor nafsu makan terendah berada pada angka 1, sedangkan nilai tertingginya adalah 3. Namun setelah pemberian buah pepaya, nilai ekstrem mengalami perubahan yang cukup mencolok yaitu nilai terendah naik menjadi 2, dan nilai tertinggi meningkat hingga mencapai angka 5. Peningkatan nilai ekstrem ini menunjukkan bahwa balita dengan nafsu makan paling rendah mengalami perbaikan, dan balita dengan nafsu makan paling tinggi sebelumnya mampu mencapai tingkat yang lebih optimal. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian buah pepaya tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak dengan nafsu makan rendah, tetapi juga mampu mendorong peningkatan nafsu makan secara keseluruhan.

Selain peningkatan pada nilai ekstrem, terdapat pula perbaikan nyata pada nilai rata-rata dan sebaran data. Sebelum intervensi, sebagian besar balita memiliki skor nafsu makan pada kisaran 2 hingga 3, yang mencerminkan kondisi cukup. Setelah intervensi, nilai-nilai tersebut secara umum bergeser ke angka 3 hingga 5, menunjukkan perbaikan distribusi dan peningkatan pola makan yang lebih sehat dan stabil. Misalnya, beberapa responden yang sebelumnya hanya memiliki skor 2 atau 3 berhasil mencapai skor 4 bahkan 5 setelah diberikan buah pepaya secara rutin. Ini menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada individu tertentu (nilai ekstrem), tetapi juga secara menyeluruh di hampir seluruh kelompok responden.

Peningkatan nafsu makan yang tidak sama pada setiap balita dalam penelitian ini disebabkan oleh berbagai faktor individual yang memengaruhi respons terhadap intervensi pemberian buah pepaya. Pertama, kondisi fisiologis tiap balita berbeda-beda, seperti tingkat metabolisme, kondisi saluran pencernaan, atau status gizi sebelum intervensi. Balita dengan gangguan pencernaan ringan atau defisiensi nutrisi tertentu mungkin menunjukkan respons yang lebih besar terhadap pemberian pepaya karena kandungan serat, vitamin, dan enzim papain dalam buah tersebut membantu memperbaiki sistem pencernaan dan meningkatkan rasa lapar. Sebaliknya, balita yang sebelumnya sudah memiliki nafsu makan cukup atau dalam kondisi tubuh yang relatif stabil mungkin menunjukkan peningkatan yang lebih kecil karena tidak ada kebutuhan fisiologis yang mendesak untuk berubah secara signifikan.

Selain pengaruh fisiologis, terdapat kemungkinan bahwa pemberian pepaya juga memiliki dampak psikologis terhadap kebiasaan makan anak. Dalam proses intervensi, pemberian buah dilakukan secara rutin, disertai dengan pendekatan menyenangkan seperti potongan buah berbentuk menarik atau diajak makan bersama keluarga. Hal ini selaras dengan teori bahwa keterlibatan emosional dan suasana makan yang menyenangkan dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang positif pada anak usia dini [5]. Beberapa anak yang awalnya menolak makan, menjadi lebih tertarik karena merasa proses makan lebih menyenangkan dan tidak dipaksa. Maka, hasil positif yang diperoleh dalam penelitian ini juga bisa dikaitkan dengan pendekatan perilaku selama pemberian pepaya, bukan hanya faktor kandungan gizi semata.

Peningkatan nafsu makan terlihat dari adanya peningkatan jumlah asupan makanan harian, frekuensi makan yang lebih teratur, dan perilaku makan balita yang menjadi lebih responsif. Sebelum intervensi, sebagian besar orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka mengalami kesulitan makan, cenderung memilih-milih makanan, dan sering menolak makanan utama. Namun, setelah dua minggu pemberian pepaya, banyak balita menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, lebih cepat merasa lapar, dan lebih jarang menolak makanan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prihatini, I., Dewi, R. K. (2022), pepaya memiliki kandungan serat, vitamin C, dan papain yang dapat memperlancar pencernaan dan merangsang produksi enzim pencernaan, sehingga berdampak pada meningkatnya rasa lapar. Hal ini selaras dengan hasil penelitian ini, di mana sebagian besar balita mengalami perubahan signifikan dalam perilaku makan setelah intervensi [6]

Menurut asumsi dari peneliti bahwa kesehatan sistem pencernaan dan imunitas yang baik akan mendorong anak menjadi lebih aktif dan memiliki metabolisme tubuh yang lebih stabil, yang akhirnya meningkatkan kebutuhan energi dan nafsu makan. Dalam penelitian ini, beberapa responden yang sebelumnya mudah mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit atau kembung menunjukkan perbaikan setelah rutin diberikan pepaya. Orang tua menyatakan anak-anak menjadi lebih nyaman, tidak lagi mengeluh sakit perut, dan secara alami lebih sering meminta makanan.

Buah pepaya sebagai sumber serat alami dapat membantu proses detoksifikasi saluran cerna, mengurangi konstipasi, dan meningkatkan nafsu makan pada anak-anak. Selain itu, buah pepaya tergolong mudah dicerna dan memiliki rasa manis yang disukai anak-anak, menjadikannya pilihan yang sesuai untuk intervensi nutrisi pada balita. Dengan memperbaiki kondisi sistem pencernaan, tubuh anak dapat menyerap nutrisi lebih optimal dan menimbulkan sinyal lapar secara fisiologis. Dalam penelitian ini, setelah dua minggu intervensi, 85% dari sampel menunjukkan peningkatan skor nafsu makan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas asupan makanan, serta respons positif orang tua terhadap perubahan perilaku makan anak.

SIMPULAN

1. Nafsu makan sebelum diberikan buah pepaya mayoritas bernilai 2,00 yang berarti termasuk kategori kurang.
2. Nafsu makan sesudah diberikan buah pepaya didapatkan peningkatan hasil yaitu mayoritas bernilai 4,00 yang berarti termasuk kategori baik.
3. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2-5 tahun diketahui bahwa nilai $p= 0,000$ ($p < 0.05$), sehingga H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 2-5 tahun.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian lanjutan serta dapat digunakan menjadi perbandingan dalam meningkatkan nafsu makan balita usia 2-5 tahun untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Saidah, Dewi. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Balita*. (Edisi ke-1.<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=uNEPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=pertumbuhan+dan+perkembang+anak+balita,saidah+&ots=iNbtNyxnq5&sig=cT9CMNKNLjcPZM&MxS5tL15vURLw>.
- [2] Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2023). *Jumlah Bayi Lahir, Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan Bergizi Kurang Menurut Kabupaten/ Kota di Provinsi Jawa Tengah*. <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzc4IzI%3D/jumlah-bayi-lahir--bayi-berat-badan-lahir-rendah--bblr---dan-bergizi-kurang-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah.html>.
- [3] Farida, Y., Fariji, A., dan Mardianti, M. (2022). *Efektivitas Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita*. Jurnal Riset Kesehatan, 16(1). 128-135. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2354>.
- [4] Mulyaningsih, S., Ishak, F., dan Muhamad, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 25(3), 304–309. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2212>.
- [5] Putri, A., & Yuliana, B. (2022). *Pengaruh pendekatan menyenangkan dalam pemberian pepaya terhadap kebiasaan makan anak usia dini*
- [6] Prihatini, I., Dewi, R. K. (2022). *Kandungan enzim papain pada pepaya (Carica papaya L) terhadap metabolisme tubuh*. Jurnal Tadris IPA Indonesia, 1(3), 312–318. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.312>.