

PENYULUHAN BERAT BADAN IDEAL DENGAN JAMU KAYA RASA UNTUK ANAK DI SDI KREATIF NAFF KOTA KEDIRI

Socialization of Ideal Weight With Taste-Rich Jamu For Children At Naff Creative Elementary Islamic School Kediri City

Rosa Juwita Hesturini^{1*}
Hariyani¹

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Jawa Timur

*email: rosa.hesturini@iik.ac.id

Abstrak

Penurunan nafsu makan pada anak usia sekolah sering kali terjadi, hal ini akan berakibat kurangnya asupan nutrisi sehingga berat badan menurun ataupun sebaliknya, peningkatan nafsu makan yang diakibatkan karena kesalahan pola pemilihan gizi dapat membuat anak beresiko mengalami obesitas. Gangguan nutrisi pada anak akan terjadi apabila kondisi ini terus menerus diabaikan. Nafsu makan sering dikaitkan dengan status kesehatan seseorang. Anorexia pada anak bisa diatasi dengan ramuan jamu yang secara umum meningkatkan metabolisme tubuh anak. Penggunaan obat tradisional sebagai obat alami merupakan pilihan yang utama saat ini. Tujuan kegiatan adalah memberikan sosialisasi dan edukasi kepada orang tua wali mengenai jamu untuk meningkatkan berat badan anak. Metode kegiatan adalah pretest diberikan sebelum kegiatan sosialisasi kepada murid di SDI Kreatif Naff Kediri dilaksanakan, kemudian responden akan mengerjakan posttest diakhir sosialisasi melalui link <https://forms.gle/1da323F7Wfb9HCjYA>. Hasil kegiatan ini adalah pemahaman dan kemauan murid mengenai obat tradisional untuk mengatasi masalah berat badan meningkat dari rata-rata 57% menjadi 76%. Murid SDI Kreatif Naff dapat memahami manfaat pengobatan alami dan berbagai jenis bahan tradisional yang digunakan.

Kata Kunci:

Berat Badan
Anak
Jamu
Tradisional
Obesitas

Keywords:

Body Weight
Children
Jamu
Traditional
Obesity

Abstract

Decrease in appetite in school-aged children often occurs, this will result in a lack of nutritional intake resulting in decreased body weight or vice versa, an increase in appetite resulting from errors in nutritional selection patterns can put children at risk of obesity. Nutritional disorders in children will occur if this condition continues to be ignored. Appetite is often associated with a person's health status. Anorexia in children can be treated with herbal concoctions which generally increase the metabolism of children's bodies. The use of traditional medicine as natural medicine is the main choice today. The aim of the activity is to provide socialization and education to parents and guardians regarding herbal medicine to increase children's weight. The activity method is a pretest given before socialization activities to students at SDI Creative Naff Kediri are carried out, then respondents will do the posttest at the end of the socialization via the link <https://forms.gle/1da323F7Wfb9HCjYA>. The result of this activity is students' understanding and willingness to use traditional medicine to treat weight problems increased from an average of 57% to 76%. Naff Creative SDI students can understand the benefits of natural medicine and the various types of traditional ingredients used.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 05-11-2024

Accepted: 11-11-2024

Published: 14-11-2024

PENDAHULUAN

Penurunan nafsu makan pada anak usia sekolah sering kali terjadi, hal ini akan berakibat kurangnya asupan nutrisi sehingga berat badan menurun ataupun sebaliknya, peningkatan nafsu makan yang diakibatkan karena kesalahan pola pemilihan gizi dapat membuat anak beresiko mengalami obesitas. Gangguan nutrisi

pada anak akan terjadi apabila kondisi ini terus menerus diabaikan.

Nafsu makan berkaitan erat dengan dengan status kesehatan seseorang. Berkurangnya nafsu makan bukanlah tanda adanya suatu penyakit, namun merupakan salah satu gejala yang muncul dalam tubuh ketika terdapat beberapa penyakit atau gangguan

kesehatan. Anorexia adalah kondisi medis ditandai dengan berkurangnya nafsu makan atau tidak ada sama sekali, hal ini dapat terjadi pada anak-anak maupun dewasa. Hal ini akan menyebabkan penurunan berat badan anak hingga tampak kurus. Dengan meminum ramuan jamu maka secara umum makan meningkatkan metabolisme tubuh anak dan dapat mengatasi gangguan kesehatan anorexia (Marni, 2015).

Sebaliknya, masalah kelebihan berat badan kini merupakan kondisi penting dan *urgent* yang sedang dihadapi oleh dunia kesehatan saat ini. Prevalensi *overweight* dan obesitas yang terus meningkat, gangguan kesehatan ini terjadi pada segala lapisan masyarakat, mulai orang dewasa, remaja, hingga anak-anak. Ini merupakan salah satu dampak kemajuan era urban dan digitalisasi saat ini. Güngör (2014) menyebutkan bahwa dalam kurun waktu tiga decade terakhir telah terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada anak-anak dan merupakan kondisi yang sangat mengkhawatirkan mengingat kenaikannya secara kontinu terjadi.

Untuk meningkatkan nafsu makan pada anak, masyarakat lebih memilih cara yang mudah dan murah serta mempercayai secara turun temurun hal ini efektif untuk dilakukan, yaitu dengan pemberian jamu *cekok*. Tidak hanya dapat mengatasi penyakit gastrointestinal atau gangguan kesehatan dengan gejala hilangnya nafsu, namun batuk dan pilek juga dipercaya dapat diatasi dengan jamu *cekok* (Limananti, 2003). Penggunaan obat tradisional sebagai obat alami merupakan pilihan yang utama saat ini.

Banyaknya kandungan senyawa metabolit sekunder pada tanaman obat menjadi alasan utama dilakukannya eksplorasi pemanfaatan tanaman obat sebagai jamu atau obat tradisional. Penggunaan tanaman obat sebagai bahan baku obat tradisional dapat dikonsumsi secara tunggal atau kombinasi.

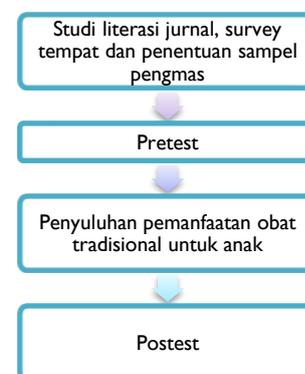
Jamu yang merupakan obat herbal tradisional yang berasal dari Indonesia telah secara turun temurun digunakan manfaatnya oleh masyarakat dan kini industri

farmasi mengembangkan manfaat jamu. Penggunaan jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmasi telah dikembangkan sebagai produk obat dimasyarakat bahkan telah menjadi bagian pengobatan klinis dan diresepkan oleh dokter. Pengabdian kepada masyarakat untuk mensosialisasikan penggunaan bahan alami atau obat tradisional sebagai upaya dalam meningkatkan berat badan pada anak di SDI Kreatif Naff, Kota Kediri bertujuan untuk memberikan informasi kepada anak mengenai penggunaan bahan-bahan alami atau penggunaan bahan tradisional untuk meningkatkan nafsu makan atau menjaga berat badan tetap ideal.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi dilaksanakan di SDI Kreatif Naff Kota Kediri. Sampel yang digunakan adalah murid SDI Kreatif Naff Kota Kediri sebanyak 1 Kelas.

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan di SDI Kreatif Naff Kota Kediri. Murid mengerjakan Pretest sebelum sosialisasi dimulai dan kemudian mengerjakan posttest diakhir program. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman wali murid mengenai bahan alami atau obat tradisional yang dapat digunakan untuk meningkatkan nafsu makan. Pretest dan posttest yang dilaksanakan sebelum dan sesudah sosialisasi diberikan kepada responden dengan media *google form* (<https://forms.gle/1da323F7Wfb9HCjYA>) dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk persentase %. Sesi diskusi atau tanya jawab aktif dilakukan pada saat sosialisasi berlangsung.



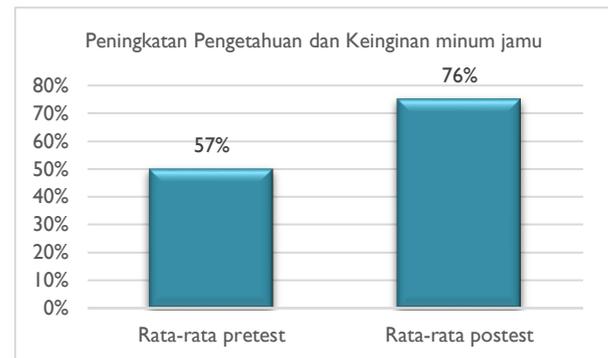
Gambar 1. Tahapan sosialisasi penggunaan OT untuk peningkatan BB

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada wali murid SDI Kreatif Naff Kota Kediri dilakukan secara tatap muka dilingkungan sekolah SDI. Diawali dengan pelaksanaan pretest yang diberikan kepada seluruh peserta dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai pola makan, berat badan ideal, nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan bahan alami/obat tradisional. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi sosialisasi oleh dosen fakultas farmasi yaitu apt. Hariyani, S.Farm., M.Kes. dan apt. Rosa Juwita Hesturini, M.Farm.

Dalam kegiatan ini tim pelaksana berupaya mengedukasi peserta dengan menjelaskan mengenai berat badan ideal, pilihan pengobatan alami dan manfaat bahan tradisional untuk menjaga berat badan anak tetap ideal. Sehingga penjelasan mengenai obat tradisional ini diharapkan dapat menghindarkan anak dari anorexia ataupun obesitas, memberikan pilihan jamu untuk meningkatkan nafsu makan dan meningkatkan kemauan anak untuk menggunakan bahan-bahan alami/ obat tradisional. Postest akan diberikan kepada responden setelah kegiatan penyampaian materi selesai.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan tanggapan yang positif dari murid-murid di SDI Kreatif Naff ditunjukkan dengan berjalannya sesi tanya jawab dengan aktif. Murid-murid cenderung menanyakan rasa dari jamu yang digunakan. Beberapa murid juga menceritakan mengenai jamu yang telah digunakan di rumah masing-masing. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan keinginan murid untuk menggunakan bahan alami/ obat tradisional yaitu sebesar 19%. Grafik dibawah ini menyajikan data rata-rata pemahaman dan keinginan konsumsi murid di SDI Kreatif Naff mengenai jamu.



Gambar 2: Grafik rata-rata Pengetahuan dan Keinginan minum jamu

Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan keinginan murid di SDI Kreatif Naff untuk menggunakan jamu untuk menjaga berat badan ideal dengan cara meningkatkan nafsu makan. Materi yang telah dipaparkan juga diberikan kepada peserta dan bapak ibu guru yang nantinya diharapkan program tetap berlanjut.

Adanya gangguan kesehatan pada anak berupa kenaikan berat badan, *overweight* atau obesitas disebabkan oleh banyaknya asupan makanan pada anak. Kelebihan energi pada anak yang seharusnya digunakan pada kegiatan sehari-hari (sebagai pertumbuhan normal anak) diperkirakan sebesar 110-165 kalori sehari. Namun pada anak *overweight*/obesitas terjadi ketidakseimbangan akumulasi energi diperkirakan sebesar 600–1100 kcal per hari. Kelebihan energi dapat dilihat pada keaktifan anak selama masa waktu luang (Bleich et al., 2011). Pemeran utama dalam hal ini adalah asupan makanan tinggi gula dan lemak serta pola makan yang tidak terkontrol.

Maka pemahaman dan peran orang tua mengenai pengaturan pola makan pada anak sangatlah menjadi titik krusial dalam masalah obesitas. Orang tua diharapkan dapat memahami adanya sindrom metabolisme yaitu adanya perbedaan sistem metabolisme pada tubuh anak sehingga akan berpengaruh pada intake dan output energi anak.

Selain kondisi diatas, faktor keturunan berperan terhadap besarnya berat badan anak. Orang tua yang memiliki berat badan berlebih (ayah atau ibu atau keduanya) memberikan dampak langsung terhadap kenaikan berat badan anak.

Potensi ibu hamil yang memiliki kondisi *overweight/obesitas* lebih tinggi dalam menurunkan gen *overweight/obesitas* melalui metabolisme, sel lemak dan lain sebagainya kepada janin. Bayi dari ibu dengan kondisi kesehatan *overweight/obesitas* akan cenderung mengalami peningkatan lemak tubuh pada saat lahir dan resiko obesitas (Sanusi et al., 2020).

Sebaliknya, pada kasus anoreksia atau kurangnya nafsu makan pada anak yang mengakibatkan penurunan berat badanpun banyak terjadi. Kehilangan nafsu makan pada anak merupakan tanda bahwa tubuh anak sedang mengalami gangguan kesehatan, anak juga akan lebih sering menangis, suhu tubuh cenderung mengalami demam, dan tampak pucat. Kebiasaan masyarakat Jawa untuk memberikan jamu khusus pada anak yang kurang nafsu makan merupakan upaya yang telah dilakukan sejak lama dan diyakini efektif untuk meningkatkan nafsu makan anak. Pada anak, jamu diberikan sebagai salah satu pengobatan, namun untuk orang dewasa jamu dikonsumsi sebagai upaya preventif pencegahan penyakit atau hanya sekedar untuk menjaga stamina (Limananti & Triratnawati, 2003).

Ramuan jamu cekok memiliki komposisi yang sama untuk berbagai gangguan kesehatan ringan pada anak. Ramuan jamu penambah nafsu makan terdiri dari temuireng, pentil pace, dan adas pulosari. Bahan baku jamu yang telah disortir dan dibersihkan dengan air mengalir kemudian dikupas dan dihaluskan (cara tradisional dengan cara ditumbuk). Jika bahan baku telah siap kemudian jamu dikukus dalam daun pisang. Ramuan jamu untuk anak seharusnya tidak terlalu banyak komposisinya dan bersifat ringan sehingga tidak memunculkan efek samping yang beragam. Namun perlu dipahami bahwa pada saat memilih terapi tradisional

menggunakan jamu, keyakinan dan kepercayaan yang besar untuk sembuh juga mempengaruhi cepat atau lambatnya kesembuhan seseorang meskipun dengan cara berbeda-beda (Limananti & Triratnawati, 2003).

RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tahapan selanjutnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi pada orang tua wali di SD sekitar Kota Kediri sehingga keilmuan mengenai jamu sebagai peningkat berat badan anak dapat berkesinambungan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat juga secara terus menerus dilakukan untuk mendampingi kesehatan masyarakat. Hasil kegiatan ini dipublikasikan kepada masyarakat melalui artikel ilmiah pada kegiatan seminar nasional atau publikasi pada media massa "Redaksiana".

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan tingkat pemahaman dan keinginan menggunakan bahan alami/obat tradisional jamu sebagai pendamping anak untuk meningkatkan berat badan atau menjaga berat badan anak tetap ideal pada murid SDI Kreatif Naff Kota Kediri meningkat dari 57% menjadi 76%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Deputi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Ibu Evy Bastomi. SPd. selaku wali kelas I SDI Kreatif Naff Kota Kediri dan bapak ibu wali murid.

REFERENSI

Gungor, N. K. (2014). Overweight and obesity in children and adolescents. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 6(3), 129–143. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.1471>

- Marni, Ambarwatwi, R., (2015). Khasiat Jamu Cekok Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 102-111.
- Limananti & Triratnawati. (2003). Ramuan Jamu Cekok sebagai peneyembuhan kurang nafsu makan pada anak: *Suatu Kajian Etnomedisin. Makara. Kesehatan. Vol. 1.*
- Sanusi, R., Widiyanto, W., Rahail R.B. (2020). Identifikasi Penyebab Kenaikan Berat Badan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan* 8 (2). 108-116.