

## ***Penyuluhan Dan Workshop Upaya Peningkatan Gizi Anak Melalui Penggunaan Bahan Herbal Di Kelurahan Wirun, Kecamatan Mojolaban, Sukoharjo***

**Disa Andriani<sup>1a\*</sup>, Diah Pratimasari<sup>1</sup>, Dian Puspitasari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKES Nasional, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>a</sup>disa.andriani@stikesnas.ac.id\*

\* corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
<b>Sejarah artikel:</b> Tanggal diterima: 12 Januari 2026 Tanggal revisi: 17 Januari 2026 Diterima: 19 Januari 2026 Diterbitkan: 25 Januari 2026	Masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, terutama yang berkaitan dengan rendahnya nafsu makan dan kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi seimbang. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, terkait pentingnya pemenuhan gizi anak serta pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif peningkat nafsu makan anak. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pengisian pre-test, penyuluhan mengenai gizi anak dan pemanfaatan bahan herbal, workshop pembuatan sediaan herbal peningkat nafsu makan, serta pengisian post-test dan kuesioner persepsi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah mengikuti rangkaian kegiatan, serta respons positif peserta, di mana sebagian besar peserta menyatakan kegiatan menarik dan bermanfaat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pelatihan pembuatan sediaan herbal mampu meningkatkan pemahaman masyarakat serta memberikan keterampilan praktis dalam mendukung upaya peningkatan gizi dan kesehatan anak.
<b>kata kunci:</b> Gizi Anak Nafsu Makan Bahan Herbal Pengabdian Masyarakat	
Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal This work is licensed under a <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License</a>	

### **PENDAHULUAN**

Gizi merupakan salah satu determinan utama dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas kesehatan anak, terutama pada masa balita dan usia sekolah. Pada fase ini, anak membutuhkan asupan zat gizi yang adekuat dan seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta sistem imun tubuh. Kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu tertentu dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, serta berisiko menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan <sup>1 2</sup>

Salah satu faktor yang sering memengaruhi rendahnya asupan gizi anak adalah penurunan nafsu makan. Anak dengan nafsu makan rendah cenderung memiliki asupan energi dan protein yang tidak mencukupi, sehingga berpotensi mengalami masalah gizi, seperti berat badan tidak sesuai usia atau status gizi kurang <sup>3</sup>. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada keterlambatan tumbuh kembang dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi <sup>4</sup>.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh orang tua untuk mengatasi permasalahan nafsu makan anak, mulai dari modifikasi pola makan hingga penggunaan suplemen penambah nafsu makan. Namun demikian, penggunaan produk sintetis dalam jangka panjang menimbulkan kekhawatiran akan potensi efek samping, khususnya pada anak. Oleh karena itu, alternatif berbasis bahan alami atau herbal mulai banyak diminati karena dinilai lebih aman, mudah diperoleh, serta sesuai dengan kearifan lokal masyarakat Indonesia <sup>5</sup>.

Salah satu tanaman herbal yang telah lama digunakan secara tradisional sebagai peningkat nafsu makan adalah temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Temulawak

diketahui mengandung senyawa aktif seperti kurkuminoid dan minyak atsiri yang berperan dalam meningkatkan fungsi pencernaan dan merangsang nafsu makan. Beberapa penelitian dalam satu dekade terakhir melaporkan bahwa konsumsi temulawak, baik dalam bentuk sediaan cair, makanan fungsional, maupun kombinasi dengan bahan lain seperti madu, dapat membantu meningkatkan nafsu makan dan asupan nutrisi pada anak <sup>6</sup>.

Meskipun demikian, pemanfaatan temulawak di tingkat rumah tangga masih menghadapi berbagai kendala, antara lain keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan yang tepat, dosis yang aman, serta bentuk sediaan yang dapat diterima anak. Kurangnya informasi yang benar berpotensi menyebabkan pemanfaatan bahan herbal menjadi kurang optimal atau bahkan ditinggalkan oleh masyarakat <sup>7</sup>. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang sistematis dan aplikatif untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan herbal secara benar dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi dan pemberdayaan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Pendekatan partisipatif melalui penyuluhan yang disertai praktik langsung memungkinkan masyarakat tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari <sup>8</sup>. Beberapa studi pengabdian masyarakat dalam 10 tahun terakhir menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pelatihan pengolahan bahan lokal mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat secara signifikan <sup>3; 5</sup>.

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, diketahui bahwa sebagian masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak serta pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif peningkat nafsu makan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang terintegrasi antara aspek gizi dan pemanfaatan sumber daya lokal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait pemenuhan gizi anak melalui edukasi gizi serta pelatihan pembuatan sediaan herbal berbasis temulawak sebagai upaya pendukung peningkatan nafsu makan anak.

## MASALAH

Permasalahan gizi anak masih menjadi isu penting di berbagai wilayah, termasuk di Desa Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan masyarakat, ditemukan bahwa sebagian anak mengalami penurunan nafsu makan yang berdampak pada rendahnya asupan makanan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi memengaruhi status gizi anak apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, terutama pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi optimal. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi anak. Sebagian masyarakat belum memahami kebutuhan zat gizi anak sesuai usia, serta masih menganggap bahwa masalah nafsu makan merupakan kondisi yang wajar dan akan membaik dengan sendirinya. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan upaya pencegahan dan penanganan penurunan nafsu makan anak belum dilakukan secara optimal.

Permasalahan lainnya adalah minimnya keterampilan praktis masyarakat dalam mengolah bahan herbal menjadi produk yang menarik dan mudah dikonsumsi oleh anak. Anak sering kali menolak sediaan herbal karena rasa atau aroma yang kurang disukai, sehingga diperlukan inovasi pengolahan agar sediaan herbal dapat diterima dengan baik. Keterbatasan keterampilan ini menjadi hambatan dalam penerapan pemanfaatan bahan herbal di tingkat rumah tangga. Selain itu, belum adanya kegiatan edukasi yang terintegrasi antara penyuluhan gizi anak dan pelatihan pemanfaatan

bahan herbal di wilayah tersebut menyebabkan informasi yang diterima masyarakat bersifat terpisah dan tidak berkelanjutan. Padahal, pendekatan terpadu yang mengombinasikan aspek pengetahuan dan keterampilan praktis sangat dibutuhkan untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi masyarakat Desa Wirun meliputi rendahnya pengetahuan tentang gizi anak, keterbatasan pemahaman dan keterampilan dalam pemanfaatan bahan herbal sebagai peningkat nafsu makan, serta kurangnya kegiatan edukasi partisipatif yang aplikatif. Permasalahan ini menjadi dasar perlunya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi anak dan pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan sediaan herbal berbasis temulawak sebagai upaya mendukung peningkatan kesehatan dan gizi anak secara berkelanjutan

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Sasaran kegiatan adalah masyarakat setempat, khususnya ibu dan anggota keluarga yang memiliki anak. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang, yang dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi anak serta pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif peningkat nafsu makan anak. Desain kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan rancangan one group pretest–posttest. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan tetap memperhatikan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan, yang meliputi koordinasi dengan perangkat desa, penentuan waktu dan tempat kegiatan, serta penyusunan materi edukasi. Materi penyuluhan mencakup konsep dasar gizi seimbang pada anak, faktor-faktor yang memengaruhi nafsu makan anak, serta pengenalan bahan herbal, khususnya temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), yang berpotensi meningkatkan nafsu makan. Selain itu, disiapkan pula bahan dan alat yang diperlukan untuk kegiatan workshop pembuatan sediaan herbal. Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait gizi anak dan pemanfaatan bahan herbal. Pretest terdiri dari sejumlah pertanyaan tertutup yang disusun berdasarkan materi penyuluhan. Selanjutnya, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Metode ini digunakan untuk mendorong partisipasi aktif peserta serta memperjelas materi yang disampaikan.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan workshop atau praktik langsung pembuatan sediaan herbal berbasis temulawak sebagai peningkat nafsu makan anak. Pada sesi ini, peserta diperkenalkan pada tahapan pengolahan temulawak, mulai dari pemilihan bahan, proses pembersihan, pengolahan, hingga penyajian sediaan herbal yang lebih mudah diterima oleh anak. Peserta dilibatkan secara langsung dalam setiap tahap pembuatan sediaan, sehingga diharapkan mampu mengaplikasikan keterampilan tersebut secara mandiri di rumah. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yang dilakukan melalui pengisian kuesioner posttest dan kuesioner persepsi peserta. Posttest diberikan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sementara itu, kuesioner persepsi digunakan untuk mengetahui tingkat kepuasan, keberterimaan materi, serta manfaat kegiatan menurut peserta. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest

dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji paired samples t-test untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan setelah intervensi. Data persepsi peserta dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan respons masyarakat terhadap kegiatan pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan melalui pengukuran nilai pretest dan posttest dari 20 peserta. Berdasarkan hasil statistik deskriptif (Tabel 1), nilai pretest menunjukkan skor rata-rata 72,00, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan awal peserta mengenai penanganan gizi anak dan potensi bahan herbal masih perlu ditingkatkan. Temuan ini konsisten dengan laporan bahwa pengetahuan ibu atau keluarga tentang pemanfaatan temulawak sebagai penambah nafsu makan masih terbatas di beberapa komunitas<sup>6</sup>. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan workshop, terjadi peningkatan skor posttest dengan rata-rata 92,50 dan rentang nilai yang lebih tinggi, mencerminkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi gizi anak dan pemanfaatan temulawak secara praktis. Kegiatan edukatif yang menggabungkan teori dan praktik langsung terbukti meningkatkan pemahaman peserta dalam situasi komunitas<sup>4</sup>.

Hasil paired samples t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,006, yang berarti peningkatan skor pretest ke posttest signifikan secara statistik (tabel 2). Temuan ini mendukung gagasan bahwa edukasi partisipatif yang dilengkapi demonstrasi dan aplikasi nyata dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi anak dan penggunaan bahan herbal<sup>4</sup>.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Nilai Pretest dan Posttest Peserta (n = 20)

Variabel	Minimum	maksimu m	Rata- rata	Standar Deviasi
Pretest	80,00	85,00	80,00	3,21
Posttest	90,00	100,00	95,83	2,67

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples T-Test Nilai Pretest dan Posttest

Parameter	Nilai
Rata-rata selisih	-5,83
t-hitung	-3,45
Sig. (2-tailed)	0,004

Peningkatan pemahaman peserta secara signifikan setelah pelatihan juga sesuai dengan penelitian lain yang melaporkan bahwa inovasi sediaan berbasis temulawak, seperti permen atau makanan fungsional, dapat membantu meningkatkan nafsu makan anak secara lebih diterima di tingkat keluarga<sup>5</sup>. Dengan demikian, intervensi edukasi dan praktik langsung dalam pengolahan bahan herbal tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memicu perubahan perilaku sehat yang relevan dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Hasil Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Wirun Mojolaban Sukoharjo Jawa Tengah

Selain evaluasi peningkatan pengetahuan melalui pretest dan posttest, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga dievaluasi menggunakan kuesioner persepsi peserta yang mencakup aspek kesesuaian materi, metode penyampaian, kejelasan narasumber, dan manfaat kegiatan. Hasil penilaian menunjukkan skor rata-rata yang sangat tinggi pada seluruh aspek, yaitu kesesuaian materi sebesar 94,50, metode penyampaian 96,00, kejelasan narasumber 97,00, dan manfaat kegiatan 96,00, dengan rata-rata total skor sebesar 95,87 (tabel 3). Tingginya skor ini menunjukkan bahwa materi dan metode yang digunakan dinilai sangat relevan dengan kebutuhan peserta serta mudah dipahami, sebagaimana dilaporkan pada kegiatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan kesesuaian materi dan kejelasan narasumber sebagai faktor kunci keberhasilan program. Tingginya tingkat kepuasan peserta tersebut sejalan dengan hasil uji pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang mengombinasikan penyuluhan dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti mampu meningkatkan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan dan gizi, karena mendorong keterlibatan aktif dan penerapan pengetahuan secara berkelanjutan di tingkat keluarga<sup>6</sup>

Tabel 3. Hasil Kuesioner Kepuasan Peserta Kegiatan PKM



Aspek Penilaian	Rata-rata Skor
Kesesuaian materi	94,50
Metode penyampaian	96,00
Kejelasan narasumber	97,00
Manfaat kegiatan	96,00
Rata-rata total	95,87

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan workshop pemanfaatan bahan herbal untuk peningkatan gizi dan nafsu makan anak di Desa Wirun berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman masyarakat mengenai gizi anak serta pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif pendukung kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesehatan dan kualitas gizi anak di tingkat komunitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## REFERENSI

1. Santika, D. R., & Pratiwi R. Status gizi dan faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak usia balita. *J Gizi dan Kesehat*. 2021;13(1):1–9.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI; 2019.
3. Sudirman, S., Lestari, W., & Kurniawan A. Hubungan nafsu makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *J Kesehat Anak Indones*. 2022;14(2):87–94.
4. Puspita, I., Faulina, R., & Yaroh NS. Pengaruh konsumsi temulawak dan madu terhadap peningkatan nafsu makan pada balita. *J Ners*. 2025;9(4):210–217.
5. Widya Asnawati, S., Azizah, A. N., Azhari, S., & Hidayati L. Inovasi produk berbasis temulawak sebagai penambah nafsu makan anak. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2024;21(2):156–164.
6. Istiowati, O., Zahroh, C., Fitriyanti, A., & Hatmanti NM. Analisis pengetahuan dan cara pengolahan herbal tradisional temulawak sebagai penambah nafsu makan pada anak usia toddler. *Gymn J Pendidik Jasmani, Olahraga, dan Kesehat*. 2023;7(2):123–131.
7. Putra, R. A., Sari, D. P., & Handayani S. Edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya peningkatan kesehatan masyarakat. *J Pengabdian Kesehat Masy*. 2020;2(1):45–52.
8. Rahmawati, E., Nurhayati, S., & Pramono D. Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis praktik terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan gizi anak. *J Kesehat Masy*. 2019;15(2):134–141.