



Perbandingan Efektivitas Pemberian Madu Randu dan Sari Kurma terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita *Stunting*

Devie Ismayanty^{1*}, Rif'atul Mahmudah¹, Evi Avicenna¹

¹Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten

*Corresponding Author: devieismayanty@gmail.com

Abstrak

Satu dari lima anak di bawah 5 tahun tidak tumbuh dengan baik karena kekurangan gizi. Kondisi ini dapat diatasi dengan pemberian madu randu dan sari kurma. Madu dapat membantu penyerapan gizi, sedangkan kurma memiliki komposisi gizi yang seimbang. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian madu randu (*Ceiba Pentandra*) dan sari kurma terhadap peningkatan nafsu makan balita malnutrisi. Desain penelitian yaitu *pre-eksperimen* dengan rancangan *two group pre-test-post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 balita yang didiagnosis malnutrisi. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, lembar kuesioner *children eating behaviour questionnaire* (CEBQ), dan lembar *check list*. Peningkatan nafsu makan memiliki selisih rerata nilai lebih tinggi pada kelompok sari kurma dibandingkan dengan kelompok madu randu, yaitu $19,40 \pm 25,10$ dengan nilai p 0,006. Hal ini berarti terdapat perbedaan peningkatan nafsu makan antara kelompok intervensi madu randu dan sari kurma. Penelitian ini merekomendasikan agar balita diberikan bahan alami seperti sari kurma untuk meningkatkan nafsu makan.

Kata Kunci: madu randu, sari kurma, nafsu makan, stunting

Comparison of the Effectiveness of Giving Randu Honey and Date Juice in Increasing Appetite of Stunting Toddlers

Abstract

One in five children under 5 years old do not grow well due to malnutrition. This condition can be overcome by giving randu honey and date juice. Honey can help with nutrient absorption, while dates have a balanced nutritional composition. This study aimed to compare the effectiveness of randu honey (*Ceiba pentandra*) and date juice in increasing the appetite of malnourished toddlers. The research design is *pre-experimental* with a *two-group pre-test-post-test* design. *Purposive sampling* was used to select 20 toddlers diagnosed with malnutrition. Data were analyzed using the *paired sample t-test*. Instruments included observation sheets, the *Children's Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ), and checklists. The increase in appetite had a higher mean difference in the date juice group compared to the randu honey group, which was 19.40 ± 25.10 with a p value of 0.006. This indicates a difference in appetite increase between the randu honey and date juice intervention groups. This study recommends that toddlers should be given natural ingredients such as date juice to increase their appetite.

Keywords: randu honey, date juice, appetite, stunting

Pendahuluan

Balita adalah kelompok usia yang paling sering mengalami kekurangan gizi (UNICEF, 2023). Hasil laporan dari UNICEF tahun 2023, menyatakan secara global, setidaknya 1 dari 5 anak di bawah 5 tahun tidak tumbuh dengan baik karena kekurangan gizi, yang dapat dilihat dalam bentuk tengkes (*stunting*), gizi kurang (*wasting*) dan kelebihan berat badan (UNICEF, 2023). Kekurangan gizi menyebabkan tengkes (*stunting*) dan gizi buruk, infeksi penyakit hingga kematian. Selain itu, kekurangan gizi juga menyebabkan kognisi, kesiapan sekolah dan kinerja sekolah yang buruk hingga menyebabkan potensi penghasilan yang rendah di kemudian hari, dengan demikian kurang gizi dapat menjadikan anak memikul beban lebih, untuk sisa hidup mereka dan mungkin tidak pernah memiliki potensi fisik dan intelektual sepenuhnya (YASMIN G.A. EL GENDY, M.D. & EMAN M.A. GAML, M.Sc., 2021).

Stunting merupakan salah satu bentuk dari kekurangan gizi (Rueda-guevara et al., 2021). Selain itu, stunting dapat didefinisikan sebagai masalah pertumbuhan dan perkembangan anak tidak sesuai usianya karena kekurangan gizi kronis dan infeksi secara berulang, yang dicirikan dengan tinggi badan berada dibawah standar (Kemenkes RI., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan, stunting adalah masalah pertumbuhan pada anak, terutama pada fisik dan otak, yang disebabkan oleh malnutrisi dalam jangka waktu yang lama, sejak janin dalam rahim hingga awal kehidupan bayi atau 1000 hari pertama kehidupan (Kemenkes RI., 2021).

Anak yang mengalami stunting memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dibandingkan anak normal dan mengalami keterlambatan dalam berpikir. Data Perserikatan Bangsa-Bangsa mengungkapkan bahwa tingkat stunting pada anak balita di seluruh dunia mencapai 21,9% atau sekitar 150,8 juta (UNICEF, 2023). Berdasarkan informasi tersebut, jumlah kasus stunting yang paling tinggi terdapat di Asia dan Afrika, termasuk di Indonesia. Lebih dari separuh balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%), sementara lebih dari sepertiganya berada di Afrika (39%). Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, mayoritas berasal dari Asia selatan (58,7%) sementara yang paling sedikit berasal dari Asia tengah (0,9%) (UNICEF, 2023). Data prevalensi balita stunting yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO)

menunjukkan Indonesia termasuk dalam negara ketiga dengan tingkat prevalensi balita stunting tertinggi di kawasan Asia Tenggara (*South East Asia Regional/SEAR*). Rata-rata angka prevalensi stunting pada balita di Indonesia antara tahun 2005 hingga 2017 mencapai 36,4%. Saat ini, 9 juta atau lebih dari sepertiga jumlah anak balita (37,2%) di Indonesia mengalami stunting (Mustakim et al., 2022).

Prevalensi kejadian stunting di Provinsi Banten pada tahun 2021 mencapai 20,0% dari seluruh provinsi di Indonesia. Prevalensi stunting pada balita berdasarkan kabupaten/kota di Provinsi Banten adalah; Kabupaten Pandeglang 29,4%; Kabupaten Serang 26,4%; Kabupaten Lebak 26,2%; Kota Serang 23,8%; Kabupaten Tangerang 21,1%; Kota Cilegon 19,1%; Kota Tangerang 11,8% dan Kota Tangerang Selatan 9,0%. Data tersebut menunjukkan bahwa kabupaten Pandeglang memiliki prevalensi kejadian stunting tertinggi dibandingkan dengan kabupaten/kota lainnya (Kemenkes RI., 2021).

Perkembangan balita sangat berkaitan dengan nutrisi yang dikonsumsi setiap hari. Salah satu penyebab status gizi yang kurang pada balita adalah adanya masalah kesulitan makan yang ditunjukkan oleh berkurangnya nafsu makan. Pada usia ini, kegiatan bermain akan bertambah. Mereka terus berlari dan bermain sehingga merasa malas untuk makan. Selain itu, jenis makanan yang disajikan kadang tidak sesuai dengan selera anak. Anak balita cenderung menyukai makanan yang manis dan gurih, sehingga sering kali menolak untuk makan dan hanya memilih makanan tertentu (*picky eaters*) (Intan & Rahayu, 2018). Kurangnya selera makan pada anak kecil sering kali dianggap wajar. Apabila masalah nafsu makan yang kurang ini dianggap sepele, maka komplikasi dalam pertumbuhan dan perkembangan akan muncul. Masalah nafsu makan ini perlu segera ditangani untuk menghindari terjadinya masalah gizi yang lebih kompleks, khususnya terkait stunting. Kurang selera makan adalah situasi di mana tidak ada keinginan untuk makan meskipun merasakan lapar. Akibatnya tubuh menjadi lesu dan tidak bertenaga. Penyebab utama balita enggan makan adalah gangguan kecil pada fungsi saluran cerna. Kondisi ini sering muncul dengan ciri-ciri seperti mudah muntah saat menangis atau batuk dan rentan mual saat diberi makanan atau saat tangan dimasukkan ke mulut. Ketika mengalami keluhan

mual, umumnya selera makan akan berkurang (Jayanti & Mayasari, 2023).

Madu merupakan cairan manis alami yang dihasilkan oleh lebah madu dari nektar bunga yang diproses oleh lebah menjadi madu dan disimpan dalam sel-sel sarang lebah (Kaligis et al., 2020). Warna, rasa, dan bahkan bau madu bervariasi, tergantung pada nektar bunga yang dijelajahi oleh lebah penghasilnya. Madu mengandung fruktosa dan glukosa dalam jumlah tinggi, sehingga mudah diserap oleh usus halus bersama zat-zat organik lainnya yang merangsang pencernaan berfungsi lebih optimal dan meningkatkan penyerapan makanan (Paramita et al., 2022). Apabila penyerapan nutrisi dalam tubuh berjalan dengan baik, maka hal itu dapat meningkatkan nafsu makan (Puspitasari, 2020).

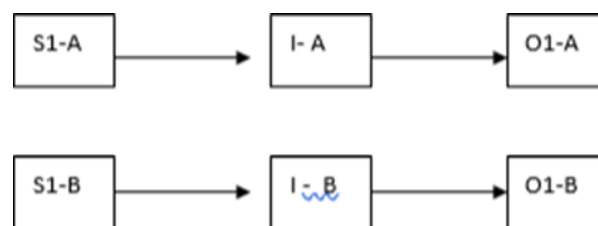
Salah satu jenis madu yang mudah ditemukan adalah madu kapuk randu. Merupakan madu yang berasal dari bunga kapuk randu. Jenis madu ini memiliki warna coklat terang yang jernih, dengan rasa manis dan sedikit asam. Madu kapuk randu biasa dimanfaatkan untuk perawatan kecantikan kulit dalam bentuk masker wajah. Selain itu, tipe madu ini juga memiliki manfaat penyembuhan. Beberapa masalah kesehatan yang dapat diobati dengan madu kapuk randu meliputi sariawan, luka bakar, meningkatkan fungsi otak, serta membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan sistem kekebalan tubuh yang baik, diharapkan selera makan bisa meningkat (Purba, 2022).

Selain madu, beberapa jenis makanan lainnya yang diyakini mampu meningkatkan selera makan balita adalah sari kurma. Buah kurma adalah makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi yang seimbang. Di dalamnya terdapat karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma memiliki kandungan serat yang sangat tinggi, serta mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, tembaga, kalsium, dan magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi (Ulya, Afivatul., Israyati, 2021). Tujuan penelitian adalah mengetahui perbandingan efektivitas pemberian madu randu (ceiba pentandra) dan sari kurma (healthy dates) terhadap peningkatan nafsu makan balita malnutrisi di wilayah puskesmas sumur-pandeglang tahun 2024.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain pre eksperimen yang menggunakan

rancangan Two Group PreTest - PostTest Design. Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh balita yang berada di area kerja Puskesmas Kecamatan Sumur, Kabupaten Pandeglang-Banten sebanyak 235 balita. Metode purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi yaitu balita usia sampai 59 bulan, mengalami malnutrisi, tidak alergi madu dan kurma. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu balita usia 24 sampai 59 bulan yang tidak bersedia berpartisipasi. Dua kelompok akan dibentuk dari sampel 20 balita yang telah didiagnosa menderita malnutrisi. Kelompok intervensi terdiri dari 10 balita dengan malnutrisi yang akan menerima madu randu "NUSANTARA" sebanyak 0,5 sendok teh setiap pagi dan sore selama 30 hari. Madu bisa dikonsumsi langsung atau dicampur dalam ½ gelas air hangat (125 ml) dan diminum 2 jam sebelum makan atau 3 jam setelah makan. Kelompok kontrol terdiri dari 10 balita yang mengalami malnutrisi dan akan mendapatkan 5 ml sari kurma setiap pagi dan sore selama 30 hari diberikan oleh ibunya. Pemantauan dalam memastikan takaran yang sesuai dilakukan setiap hari melalui Whatsapp dan diikuti dengan kunjungan rumah sebanyak dua kali dalam seminggu. Perubahan yang diamati atau diukur yaitu perubahan nafsu makan. Selain nafsu makan, penelitian ini pula akan mempertimbangkan beberapa faktor yang secara teori dapat mengganggu atau akan menjadi faktor perancu, diantaranya adalah usia balita, jenis kelamin balita, pendidikan ayah dan pendidikan ibu. Penelitian ini telah melalui ethical clearance dengan Nomor 480/LPPM-UYM/VII/2025. Adapun desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 1. Design Penelitian

Keterangan :

S1 (A+B) : Observasi Nafsu Makan Balita sebelum intervensi (Kelompok Intervensi dan kontrol)

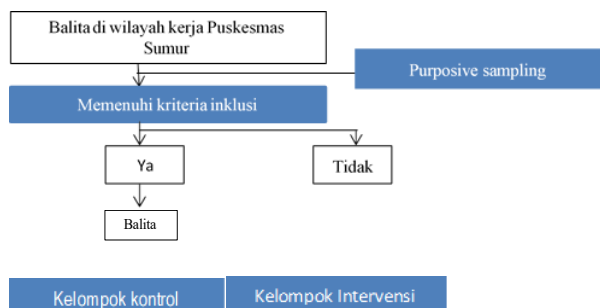
I-A : Pemberian madu randu

I-B : Pemberian Sari Kurma

O1 (A+B) : Observasi Nafsu Makan Balita sesudah intervensi (Kelompok Intervensi dan kontrol)

Balita yang memenuhi kriteria inklusi akan dilibatkan dalam penelitian hingga jumlah sampel tercapai. Kriteria yang termasuk dalam penelitian ini adalah :

- a. Berita mengenai usia 24-59 bulan
- b. Berita dengan kategori stunting
- c. Balita yang tidak memiliki riwayat alergi terhadap madu dan kurma tertentu, dimana dalam penelitian ini yang menjadi pertimbangan penelitian adalah kesanggupan sampel dalam mengikuti program intervensi. Teknik penentuan sampel pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Bagan 2. Teknik Penentuan Sampel

Sebelum melakukan analisis data hasil penelitian, maka perlu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui data yang dianalisis bersifat normal dan homogen. Setelah data sudah dipastikan normal dan homogen maka untuk membandingkan kelompok yang diberi madu randu dan sari kurma sebelum dan sesudah tindakan maka dilakukan uji analisis dependent t-test, untuk menguji perbandingan efektivitas antara madu randu dan sari kurma makan dilakukan uji *Independent T test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik Responden	N	%
Usia balita		
12-24 bulan	3	15
>24-36 bulan	4	20
>36-48 bulan	4	20
>48 – 59 bulan	9	45
Jenis kelamin balita		
Laki-laki	11	55
Perempuan	9	45
Pendidikan Ayah		
SD	8	40
SMP	7	35
SMA	5	25
Pendidikan Ibu		
SD	5	25
SMP	10	50
SMA	15	25

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden yaitu balita berusia >4-5 tahun sebanyak 45%, balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55%, balita memiliki ayah berlatar pendidikan SD sebanyak 40%, balita memiliki ibu berlatar pendidikan SMP sebanyak 50%.

Tabel 2 menunjukkan bahwa nafsu makan balita setelah diberikan madu randu mengalami kenaikan nilai rerata sebesar 20,90 menjadi 23,00 dengan *p value* adalah 0,004 artinya terdapat perbedaan nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa pemberian madu randu. Nafsu makan balita setelah diberikan sari kurma mengalami kenaikan nilai rerata dari 19,40 menjadi 25,10 dengan *p value* adalah 0,004 artinya terdapat perbedaan nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa pemberian sari kurma.

Tabel 2. Nafsu Makan Balita Sebelum dan Setelah Pemberian Intervensi

Kelompok	Pre test	Post test	Selisih	P value
Madu randu	20,90	23,00	2,1	0,004
Sari kurma	19,40	25,10	5,7	0,040

Tabel 3. Perbandingan Nafsu Makan Balita Kelompok Intervensi Madu Randu dan Sari Kurma

Variabel	Kelompok		P value
	Madu randu	Sari kurma	
Nafsu Makan	20,90±23,00	19,40±25,10	0,006

Tabel 3 menunjukkan bahwa nafsu makan memiliki selisih rerata nilai lebih tinggi pada kelompok sari kurma dibandingkan dengan kelompok madu randu yaitu $19,40 \pm 25,10$ dengan nilai *p value* adalah 0,006 artinya terdapat perbedaan peningkatan nafsu makan antara kelompok intervensi madu randu dan sari kurma. Pada kelompok sari kurma selisih rerata yaitu 5,7 poin sedangkan kelompok madu randu selisih rerata yaitu 2,1 poin.

Efektivitas Madu Randu Terhadap Peningkatan Nafsu makan

Penelitian ini menunjukkan bahwa nafsu makan mengalami kenaikan nilai rerata sebesar 20,90 menjadi 23,00 dengan *p value* adalah 0,004 artinya terdapat perbedaan nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa pemberian madu randu.

Madu mengandung air, glukosa, fruktosa, sukrosa, asam amino (pembentukan protein), asam lemak yang membantu proses penyerapan vitamin di dalam usus, dan beberapa zat mineral seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium zat besi, mangan dan tembaga. Sebagaimana di ketahui bahwa bahan mineral kalsium dan fosfor dapat membantu pada proses pembentukan dan penguatan tulang dan gigi. Sedangkan potasium, sodium, dan kalsium, dapat membentuk kinerja sel-sel saraf dan otak. Adapun zat besi memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin dalam darah jika seseorang kekurangan zat tersebut akan menyebabkan yang bersangkutan menderita penyakit kurang darah. Madu juga mengandung banyak vitamin. Seperti misalnya vitamin C dan konsentrasi vitamin B. Zat-zat vitamin ini sangat penting untuk membantu tubuh dalam proses produksi protein, hormon, dan pembentukan selaput bagian dalam dari sel darah serta untuk melindungi diri kita dari berbagai jenis penyakit, seperti yang terkandung dalam vitamin B1 dan B2 (Jayanti, 2024).

Madu berperan penting terhadap balita karena mempengaruhi tumbuh kembang balita karena bisa meningkatkan nafsu makan. Kandungan dari madu yaitu Madu sangat baik untuk balita karena dapat meningkatkan nafsu makan. Jika anak sering makan akan tumbuh sehat, lincah dan riang serta tahan penyakit, dan menurunkan tingkat morbiditas terhadap panas dan pilek, di samping itu kandungan gizinya yang lengkap. Dari Balita yang

tadinya kurang nafsu makan yang hanya makan-makanan cemilan mereka sudah mau makan dan berangsur-angsur sudah mau makan. Hal tersebut di dukung teori Pudjiadji (2002) tentang Madu sangat baik untuk balita karena dapat meningkatkan nafsu makan adanya unsur vitamin B yang lengkap dalam madu. Vitamin B yaitu untuk membantu berfungsinya saraf, meningkatkan dan konsentrasi. Vitamin ini berperan membangun perisai di sekitar neuron otak. Hemosisten adalah asam amino yang di ketahui menjadi racun bagi sel-sel saraf vitamin B membantu dalam memecahkan homosistein (Jayanti, 2024).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2024) penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar peningkatan nafsu makan pada balita sesudah di berikan madu tergolong baik dan nafsu makan pada balita meningkat, pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan nafsu makan pada balita di posyandu karanglo wilayah kerja puskesmas singosari menggunakan uji *paired T-test* di peroleh nilai $pvalue (p)=0.004$ pada tingkat signifikan (α)= $< \alpha=0,05$), maka H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan nafsu makan pada balita. Penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Purba (2022) mendapatkan hasil diperoleh bahwa terlihat perbedaan nilai mean pola makan anak usia toddlersebelum dan sesudah sebesar 0,35. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P-value = 0,002$. Berdasarkan hasil diatas dimana nilai sig = 0,002 jadi apabila nilai $p < 0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi madu terhadap nafsu makan anak usia toddler di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Karya Kota Binjai Tahun 2021 sebelum dan sesudah pemberian madu.

Menurut asumsi peneliti bahwa anak yang mengalami kurang nafsu makan disebabkan oleh ketidakseimbangan produksi empedu yang berpengaruh pada dorongan makan atau rasa lapar, untuk itu perlu diberikan madu untuk merangsang produksi empedu sehingga akan terjadi peningkatan nafsu makan, dan berat badan anak bisa meningkat seiring dengan asupan nutrisi yang dikonsumsi anak. Madu juga memiliki efek farmakologis zat aktif sebagai anti-inflamasi (anti peradangan) dan menghambat edema (pembengkakan) Pemberian madu melalui penelitian ini diyakini memiliki pengaruh terhadap

meningkatkan selera makan anak, akan tetapi pemberiannya harus teratur dan dengan dosis yang tepat, dan perlu juga diperhatikan dasar bahan madu yang diberikan kepada anak, dimana sebaiknya madu yang diberikan kepada anak adalah madu yang bersifat alami.

Efektivitas sari kurma Terhadap Peningkatan Nafsu makan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nafsu makan mengalami kenaikan nilai rerata dari 19,40 menjadi 25,10 antara sebelum dan sesudah diberikannya sari kurma, dengan *p value* adalah 0,004 artinya terdapat perbedaan nafsu makan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa pemberian sari kurma. Hal ini disebabkan oleh komposisi nutrisi Kurma Sehat yang lebih bervariasi. Kurma bergizi tinggi gula, protein, dan beberapa vitamin penting. "Kurma Sehat" yang disediakan adalah cairan kental dengan warna hitam, rasa manis, dan semua nutrisi yang terkandung dalam kurma. Stunting dapat dihindari berkat nilai gizi Kurma Sehat yang berfungsi sebagai pelengkap konsumsi makanan sehari-hari. Penelitian (Fatmah, 2013) dalam penelitian (Budiana & Marlina, 2020).

Walaupun nilai gizi sari kurma sedikit berbeda dengan kurma, namun kandungan utama dalam sari kurma tetaplah kurma, sehingga para peneliti dalam hal ini, disarankan agar memberikan sari kurma dari kurma yang masih segar. Adalah pilihan yang lebih baik untuk meningkatkan status gizi anak. Jus kurma mengandung karbohidrat dalam jumlah yang relatif besar (81,9%). Makronutrien utama yang dibutuhkan tubuh untuk energi adalah karbohidrat. Mereka sangat penting untuk menambah massa otot dan berat badan karena membantu mendorong pertumbuhan dan perbaikan otot. Selain itu, pola makan kaya karbohidrat dapat meningkatkan asupan energi tubuh dan mempercepat metabolisme (Hardiansyah dkk, 2021). Selain itu, sari kurma memiliki komposisi air, mineral, juga protein yang tepat untuk pertumbuhan. Pada masa pertumbuhan, terbentuklah jaringan-jaringan baru seperti massa otot, darah, membran, dinding sel dan protoplasma, dan lain-lain yang mengakibatkan bertambahnya berat badan pada individu (Sumardjo, 2016).

Perbandingan Pemberian Madu Randu (*Ceiba Pentandra*) Dan Sari Kurma (*Healthy Dates*) Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita

Stunting

Sari kurma memiliki banyak manfaat bagi balita, salah satunya meningkatkan nafsu makan. Kandungan sari kurma tinggi akan serat larut yang penting untuk usus dan asam amino dapat membantu proses pencernaan lebih efisien, berdampak baik terhadap banyaknya nutrisi yang akan diserap oleh saluran pencernaan dan masuk ke tubuh (Ulya, Afivatul., Israyati, 2021). Penelitian ini melibatkan balita berusia 4-5 tahun (45%) dengan dominasi jenis kelamin laki-laki (55%). Tingkat pendidikan orang tua yang rendah (SD dan SMP) menjadi faktor penting karena berpengaruh terhadap pemahaman gizi (Notoatmodjo, 2010). Rendahnya pendidikan orang tua dapat menghambat pemenuhan nutrisi optimal, sehingga intervensi seperti pemberian madu randu dan sari kurma diperlukan untuk meningkatkan asupan kalori dan gizi pada balita (Kemenkes RI., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sari kurma lebih efektif meningkatkan nafsu makan dibandingkan madu randu ($p=0,006$). Hal ini didukung oleh kandungan serat larut dan asam amino dalam sari kurma yang memperbaiki pencernaan dan penyerapan nutrisi. Sementara itu, madu randu bekerja melalui modulasi hormon ghrelin dan PYY, tetapi efeknya lebih lambat karena pelepasan energi bertahap. Madu randu mengandung flavonoid dan enzim yang memengaruhi hormon pengatur nafsu makan. (Freire, 2020)

Sari kurma mengandung gula alami (fruktosa, glukosa, sukrosa) yang cepat diserap tubuh, memberikan energi instan dan merangsang pusat lapar di hipotalamus (Eid, 2023). Selain itu, kandungan vitamin B kompleks dalam kurma berperan dalam metabolisme energi, sehingga meningkatkan keinginan makan pada balita (Al-Shahib, 2019). Studi (Jayanti & Mayasari, 2023) menunjukkan bahwa madu menstabilkan gula darah, mencegah hipoglikemia yang dapat menurunkan nafsu makan. Namun, efeknya tidak secepat sari kurma karena perbedaan komposisi gula dan serat. Kelompok sari kurma mengalami peningkatan berat badan lebih signifikan ($10,60 \pm 11,16$) dibandingkan madu randu. Hal ini disebabkan oleh kalori tinggi (318 kkal/100g) dan kandungan protein dalam kurma yang mendukung pertumbuhan otot dan jaringan (Hasyim et al., 2024). Selain itu, kurma kaya akan mineral seperti kalium dan magnesium yang membantu metabolisme energi. Meskipun madu randu

memiliki kalori hampir setara (315 kkal/100g), peningkatan berat badan lebih rendah karena pelepasan energi yang lebih lambat. Namun, madu tetap bermanfaat sebagai suplemen gizi karena kandungan antioksidan dan prebiotik yang mendukung kesehatan usus (Paramita et al., 2022). Temuan ini mendukung penggunaan sari kurma sebagai intervensi gizi pada balita dengan nafsu makan rendah atau risiko gizi kurang. Namun, madu randu dapat menjadi alternatif untuk anak dengan kecenderungan gula darah tidak stabil. Edukasi orang tua tentang pemberian kedua bahan ini perlu ditingkatkan, terutama bagi yang berpendidikan rendah (Notoatmodjo, 2010). Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan untuk mengontrol faktor lain seperti aktivitas fisik dan asupan makanan tambahan. Studi lanjutan diperlukan dengan sampel lebih besar dan pengukuran jangka panjang untuk memastikan efek keberlanjutan.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian madu randu dan sari kurma sama-sama dapat meningkatkan nafsu makan balita stunting secara signifikan. Perbandingan kedua intervensi menunjukkan bahwa sari kurma lebih efektif dibandingkan madu randu dengan selisih rerata 5,7 poin pada sari kurma dan 2,1 poin pada madu randu, serta $p=0,006$ yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Keunggulan sari kurma diduga terkait kandungan gula alami, vitamin B kompleks, serat larut, asam amino, serta kalori tinggi yang cepat diserap dan dapat meningkatkan energi serta merangsang pusat lapar di hipotalamus. Sementara madu randu memiliki flavonoid, enzim, dan mineral yang bekerja melalui modulasi hormon ghrelin dan PYY, namun dengan efek peningkatan nafsu makan yang lebih lambat karena pelepasan energi bertahap.

Dengan demikian, sari kurma direkomendasikan sebagai intervensi gizi yang lebih efektif untuk meningkatkan nafsu makan balita dengan risiko gizi kurang, sedangkan madu randu dapat menjadi alternatif pada anak dengan kebutuhan stabilisasi gula darah. Edukasi orang tua, terutama yang memiliki tingkat pendidikan rendah, sangat penting dalam pemanfaatan kedua bahan ini. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan pemantauan jangka panjang

diperlukan untuk memastikan keberlanjutan efek intervensi.

Referensi

- Al-Shahib, W. & M. R. J. (2019). The Fruit of the Date Palm: Its Potential Use as the Best Food for the Future? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4), 247–259.
- Budiana, T. A., & Marlina, D. (2020). Efektivitas Healthy Dates Sebagai Suplemen Koreksi Pertumbuhan Balita Stunting Di Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(2), 137–151. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i2.185Eid>,
- N. e. a. (2023). The Effects of Date Consumption on Appetite Regulation and Energy Intake. *Nutrients*, 15(3), 1125.
- Freire, R. H. & A.-L. J. I. (2020). Honey and Gut Hormones: A Systematic Review of Human and Animal Studies. *Journal of Medicinal Food*, 23(5), 451–459.
- Hardiansyah dkk. (2021). Uji preferensi nilai anti oksidan indeks glikemik, serta pengaruh sari kurma dan buah kurma terhadap stamina. Departemen gizi masyarakat FEMA :Bogor.
- Hasyim, D. I., Saputri, N., Septiasari, Y., & Yulianto, A. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Status Gizi Pada Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 105–118.
- Intan, P. bahagia, & Rahayu, S. I. (2018). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak usia prasekolah 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 2018*, 3(3), 164.
- Jayanti, N. D., & Mayasari, S. I. (2023). Madu Randu (Ceiba Pentandra) Dalam Peningkatan Nafsu Makan Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.31328/ciastech.v6i1.5257>
- Kaligis, C. J., Nangoy, E., & Mambo, C. D. (2020). Uji Efek Anti Bakteri Madu Hutan dan Madu Hitam Terhadap Bakteri Staphylococcus aureus, Escherichia coli, dan Pseudomonas aeruginosa. *E-Biomedik*, 8(1), 112–119. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/28704>
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Gizi Balita*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Buku saku hasil studi status*

- gizi Indonesia tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021.*
- Kemenkes RI. (2022). *Mengenal apa itu stunting.* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting
- Mustakim, M. R. D., Irwanto, Irawan, R., Irmawati, M., & Setyofoedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(3), 569–578. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rieneka Cipta.
- Paramita, I. S., Atasasih, H., & Rahayu, D. (2022). The Effect of Giving Forest Honey on the Nutritional Status of Stunting Toddlers in Kampar Regency, Riau Province. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(1), 33–41. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i1.25870>
- Purba, J. A. (2022). Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Nafsu Makan Anak Usia Toddler Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Karya Binjai The Effect Of Honey Consumption On The Appliance Of Toddler Age Children In The Work Area Public Health Center Of The Jati Karya Binjai. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (J-BIKES)*, 1(3), 79–86. www.jurnalbikes.com/index.php/bikes
- Puspitasari, L. (2020). Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 88–93. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol1.iss2.106>
- Rueda-guevara, P., Botero-tovar, N., Trujillo, K. M., Ramírez, A., Poblacional, S., Santa, F., & Bogotá, F. De. (2021). *Worldwide evidence about infant stunting from a public health perspective : A systematic review.*
- Sumardjo, D. (2016). Pengantar Kimia. EGC.
- Ulya, Afivatul., Israyati, N. (2021). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). *Jurnal Kebidanan Terkini*, 01(1), 45–55. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Afivatul+Ulya.pdf>
- UNICEF. (2023). *Global annual result report.* <https://www.unicef.org/reports/global-annual-results-2023>
- Yasmin G.A. El Gendy, M.D., M. A. M. M. D. ., & Eman M.A. Gaml, M.Sc., J. S. H. M. D. . (2021). The Effect of Honey Supplementation on Plasma Levels of Short Chain Fatty Acids in Healthy Infants. *The Medical Journal of Cairo University*, 89(6), 499–504. <https://doi.org/10.21608/mjcu.2021.167791>