



JURU RAWAT

Jurnal Update Keperawatan

e- ISSN 2809-5197

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>

email: jururawattegal@gmail.com



COOKIES PIRATEL (PISANG RAJA WORTEL) BERPENGARUH TERHADAP BERAT BADAN BALITA STATUS GIZI KURANG

PIRATEL COOKIES (CARROT KING BANANA) INFLUENTIAL ON TODDLER'S WEIGHT WITH UNDER NUTRITIONAL STATUS

Masini¹, Vivi Nur Prasetyaningtya², Ayuningtyas³, Ribkha Itha Idhayanti⁴, Munayarokh⁵

Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: ribkhaitha@gmail.com

ABSTRAK

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, terdapat empat permasalahan gizi balita di Indonesia. Di antaranya stunting, wasting, underweight, dan overweight. Menurut SSGI 2022, prevalensi balita wasting di Indonesia naik 0,6 poin dari 7,1% menjadi 7,7% pada tahun lalu. Kemudian, prevalensi balita underweight atau gizi kurang sebesar 17,1% pada 2022 atau naik 0,1 poin dari tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan permasalahan gizi kurang balita di Indonesia masih tinggi. Oleh karena itu, permasalahan gizi kurang pada balita perlu segera mendapatkan penanganan agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan maupun permasalahan dikemudian hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita status gizi kurang. Jenis penelitian menggunakan Pra Experimental dengan desain one group pretest dan posttest, populasi sejumlah 34 anak, teknik pengambilan sampel yakni total sampling sejumlah 34 responden balita gizi kurang yang diberikan intervensi selama 14 hari dan dianalisis perubahan berat badannya pada hari ke 15. Analisis hasil dengan uji T Test Berpasangan Paired T-Test menunjukkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian cookies piratel dengan p value 0.000 (p value <0,05). Kesimpulannya terdapat pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita status gizi kurang. Diharapkan orang tua memberikan cookies piratel pisang dan wortel sebagai salah satu alternatif makanan untuk meningkatkan berat badan balita yang mengalami kurang gizi.

Kata Kunci: Cookies piratel, pisang raja wortel, balita, berat badan, status gizi kurang

ABSTRACT

The results of the Ministry of Health's Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) show that there are four nutritional problems for children under five in Indonesia. These include stunting, wasting, underweight and overweight. According to SSGI 2022, the prevalence of wasting under five in Indonesia rose 0.6 points from 7.1% to 7.7% last year. Then, the prevalence of underweight or malnourished children under five will be 17.1% in 2022 or an increase of 0.1 points from the previous year. This shows that the problem of malnutrition among children under five in Indonesia is still high. Therefore, the problem of malnutrition in toddlers needs to be treated immediately so that there are no growth disorders or problems in the future. This study aims to determine the effect of giving pirate cookies on the weight of toddlers with malnutrition status. This type of research used Pre Experimental with a one group pretest and posttest design, a population of 36 children with a sample of 34 malnourished toddler respondents who were given intervention for 14 days and their weight changes were analyzed. Analyze the results using the Paired T-Test. The results show that there is an effect before and after giving pirate cookies with a p value of 0.000 (p value <0.05). In conclusion, there is an effect of giving pirate cookies on the weight of toddlers with malnutrition status. It is hoped that parents will provide Pirate cookies as an alternative food to increase the weight of toddlers who are malnourished

Keywords : Pirate Cookies, Carrot Plantain, Toddlers, Body Weight, Malnutrition Status

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode penting dalam perkembangan manusia. Perkembangan dan kematangan pada periode ini menentukan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode berikutnya. Masa balita dikelompokkan dalam 2 kelompok besar yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak usia 4-5 tahun (prasekolah). Pada masa ini mulai terbentuk dasar-dasar perkembangan indrawi, pemikiran, ucapan, intelektual dan spiritual yang kuat, serta merupakan awal dari perkembangan moral (Uswatun Hasanah, 2019)

Pada usia ini, anak masih kesulitan menemukan dan menerima makanan baru. Dengan memberikan nutrisi yang tepat melalui pola makan sehari-hari yang seimbang, maka anak dapat aktif, sehat, tidak terganggu oleh penyakit serta mampu tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak pra sekolah yang pola makannya tidak seimbang akan mengalami sejumlah permasalahan. Masalah gizi yang muncul pada usia prasekolah antara lain anoreksia, sulit makan, hanya mengonsumsi beberapa jenis makanan, dan kebiasaan ngemil di antara waktu makan utama sehingga menurunkan nafsu makan pada waktu makan utama (Munawaroh et al., 2022) Oleh karena itu keseimbangan gizi anak harus diperhatikan agar tetap dapat tumbuh dengan sehat dan berkualitas. (Niwayan et al., 2017)

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita dengan status gizi kurang.

Pemberian makanan tambahan (PMT) merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan gizi balita. PMT ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi balita pada kelompok rawan gizi yang mengalami status gizi kurang. Makanan yang digunakan dalam PMT diharapkan makanan yang tersedia, mudah didapatkan, dan dapat diproduksi secara lokal (Nila Wati, 2020). PMT dikonsumsi oleh balita yang memiliki status gizi kurang dan buruk hanya sebagai makanan tambahan tetapi bukan menggantikan makanan utama (Nelista & Fembi, 2021)

Salah satu inovasi variasi makanan tambahan dari buah-buahan dan sayuran adalah cookies pisang wortel. Cookies merupakan salah satu bentuk biskuit yang terbuat dari adonan lembut, tinggi lemak dan energi, renyah dan teksturnya padat (Badan Standart Nasional Indonesia, 2018). Salah satu bahan yang bergizi tinggi adalah pisang dan wortel yang dapat dimodifikasi dengan berbagai macam olahan salah satunya adalah dengan cookies. Cookies memiliki ciri khas makanan ringan yang lembut, ringan, dan manis yang banyak disukai anak-anak. Pisang berpotensi meningkatkan berat

badan karena memiliki karbohidrat sederhana dan kompleks sebagai sumber energi. Selain itu wortel juga menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan berat badan pada balita.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Pra Experimental* dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest dan Posttest*. Variabel *independent* (bebas) yang diteliti adalah pemberian cookies pisang raja wortel sedangkan variabel *dependent* (terikat) nya adalah berat badan balita status gizi kurang. Penelitian ini dilaksanakan di TK Pertiwi dan TK RA Masyithoh 3 Kota Magelang. Populasi dalam penelitian yaitu 34 balita usia 4-5 tahun yang termasuk dalam status gizi kurang berdasarkan BB/TB dengan sampel sebanyak 34 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Instrument yang digunakan meliputi timbangan berat badan, stature meter, dan lembar pemantuan checklist. Teknik pengolahan datanya meliputi editing, entry data, processing, dan cleaning. Etika penelitian yang dilakukan yaitu menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian, dan keadilan keterbukaan.

HASIL

Berat badan balita sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian cookies piratel

Berat badan balita sebelum dan sesudah pemberian cookies piratel terdapat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Berat badan balita sebelum dan sesudah pemberian cookies piratel

No	Berat badan balita	Mean	Sd
1	Berat badan sebelum dilakukan intervensi pemberian cookies piratel	14.176	1.7583
2	Berat badan sesudah dilakukan pemberian cookies piratel	15.662	1.9525

Sumber : primer output pengolahan data statistik, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa rata-rata berat badan balita sebelum dilakukan intervensi pemberian cookies piratel sebesar 14.176 dengan nilai standar deviasi 1.7583 dan rata-rata berat badan balita sesudah dilakukan intervensi pemberian cookies piratel sebesar 15.662 dengan nilai standar deviasi 1.9525.

Pengaruh berat badan balita sebelum dan sesudah dilakukan pemberian cookies piratel.

Pengaruh berat badan balita sebelum dan sesudah dilakukan pemberian cookies piratel tergambar dalam tabel 4.2.

Tabel 4.1 Pengaruh berat badan balita sebelum dan sesudah pemberian cookies piratel

Variabel	N	p-value
Pre-post berat badan	34	0.000

Paired Sampel T-Test

Sumber : (Output Pengolahan Data Statistik, 2024)

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hasil uji Paired T-Test berpasangan dengan data berdistribusi normal menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga H_0 diterima hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita status gizi kurang.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan responden sebanyak 34 balita dengan status gizi kurang di TK Pertiwi dan TK RA Masyithoh 3 Kota Magelang didapati hasil bahwa rata-rata berat badan balita setelah diberikan intervensi lebih besar dibandingkan dengan berat badan balita sebelum diberikan intervensi, maka dapat dideskripsikan terdapat perbedaan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah pemberian cookies piratel. Rata-rata berat badan sebelum diberikan pemberian cookies piratel adalah sebesar 14,17 kg dan rata-rata berat badan sesudah diberikan pemberian cookies piratel selama 14 hari adalah sebesar 15,66 kg. Sehingga dapat dilihat bahwa rata-rata kenaikan berat badan balita yang diberikan cookies piratel adalah sebesar 1,49 kg.

Pisang mengandung vitamin C membaan tubuh, potassium atau kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan fungsi otot agar tetap baik, vitamin B6 berfungsi dalam metabolisme energy dan pembentukan sel darah merah, mangan berperan dalam pembentukan tulang dan metabolisme, B2 atau riboflavin sebagai metabolisme energy dan serat. Ini membantu menjaga kesehatan pencernaan, protein untuk pemeliharaan jaringan tubuh serta adanya .karbohidrat yang tinggi sehingga menghasilkan kalori untuk energi. kalori yang besar mampu membantu meningkatkan berat badan anak . pisang tinggi kalium untuk kekuatan otot. melancarkan Pencernaan, membantu perkembangan tulang, meningkatkan kekebalan tubuh, menyehatkan jantung. dan meningkatkan sel darah merah (Sari et al., 2022)

cookies dapat meningkatkan berat badan anak karena kaya akan kalori dan glukosa serta lemak yang akan disimpan dalam tubuh, cookies pisang berpotensi meningkatkan berat badan karena memiliki karbohidrat sederhana dan kompleks sebagai sumber energy (Puspita, 2021)

wortel memiliki kandungan senyawa luteolin untuk mencegah peradangan otak dan meningkatkan perkembangan kognitif pada anak. Sumber utama karbohidrat didalam makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan yang merupakan sumber energi utama yang terdapat dalam bentuk zat tepung (amylum) dan zat gula (mono dan disakarida). Kandungan gizi tertinggi wortel setelah diolah menjadi tepung adalah karbohidrat dan serat. Wortel mengandung serat pangan yaitu pektin, selulosa, dan hemiselulosa yang sebagian besar terdiri dari komponen selulosa yang tidak mudah larut dalam air. Serat kasar ini disebut juga karbohidrat kompleks. Wortel yang telah diolah menjadi tepung akan membentuk karbohidrat dalam jumlah cukup besar sehingga dapat membantu mensuplai kalori dalam meningkatkan berat badan pada balita (Sofianawati dkk., 2023). Wortel dipilih karena merupakan sayuran Golongan B, yaitu kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 25 kalori, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. 1 (satu) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, 2023) Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sri Rejeki Fitriyah Ihsani, 2019). pemberian makanan tinggi unsur gula ditambah dengan substitusi wortel dapat meningkatkan berat badan dan status gizi siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian cookies piratel selama 14 hari dapat memberikan peningkatan yang berarti terhadap berat badan balita gizi kurang. Didukung dengan hasil uji statistik menggunakan uji paired T-Test berpasangan sebesar ($p=0,000$) maka H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita status gizi kurang.

Salah satu PMT favorit anak-anak adalah cookies. Cookies merupakan salah satu bentuk biskuit tinggi protein, tinggi energi, dan tinggi lemak yang terbuat dari adonan lembut, renyah, dan beraroma khas serta memiliki tekstur yang padat (Badan Standart Nasional Indonesia, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspita, 2021)mengenai pengaruh pemberian cookies pisang candi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 12-24 bulan yang dilakukan di Desa Torongrejo, Kecamatan Junrejo Kota Batu

selama 14 hari menunjukkan bahwa terdapat peningkatan berat badan pada balita antara sebelum dan sesudah intervensi pemberian cookies dengan penambahan pisang candi yaitu rata-rata berat badan balita meningkat sebesar 1,93 kg dari rata-rata berat badan sebelum intervensi adalah 7,47 kg menjadi 9,4 kg.

Peningkatan berat badan ana juga berhubungan dengan adanya timbal balik yang kuat antara anak dan orang tua meningkatkan perilaku makan menjadi lebih baik pada anak usia prasekolah dengan p value 0,00 meningkatnya nafsu makan anak akan berdampak pada peningkatan berat badan (Idhayanti et al., 2022) hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2022) bahwa ibu yang berperilaku makan kurang baik atau nafsu makan kurang baik akan berisiko memiliki anak yang mempunyai berat badan kurang. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Idhayanti et al., 2022) bahwa orang tua merupakan model bagi anak, bila perilaku makan orang tua baik nafsu makan anak juga menjadi baik hal tersebut berpengaruh terhadap kenaikan berat badan anak. Diperlukan komunikasi baik verbal dan non verbal yang baik antara orang tua dan anak (Idhayanti et al., 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil yang telah diperoleh dari penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian cookies piratel (pisang raja wortel) terhadap berat badan balita status gizi kurang di TK Pertiwi dan TK RA Masyithoh 3, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Rata-rata berat badan balita gizi kurang sebelum pemberian cookies piratel adalah 14,1 kg, sedangkan rata-rata berat badan balita gizi kurang sesudah pemberian cookies piratel selama 14 hari adalah 15,6 kg. Selisih rata-rata berat badan sebelum dan sesudah intervensi pemberian cookies piratel selama 14 hari adalah 1,5 kg.

Hasil dari uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T Test Berpasangan diperoleh nilai ($p=0.000<0.005$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian cookies piratel terhadap berat badan balita status gizi kurang.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian cookies piratel (pisang raja wortel) diharapkan orang tua, dan petugas kesehatan bisa memberikan putra putrinya alternative makanan tambahan cookies pisang raja dan wortel untuk meningkatkan berat badan balita dengan status gizi kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standart Nasional Indonesia. (2018). *Biskuit, Pub. L. No. 2973, Badan Standar Nasional INDONESIA*. BSN. <http://sispk.bsn.go.id/sni/DetailSNI/13827>
- Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil* (D. Astuti & R. Noor (eds.)).
- Idhayanti, R. I., Ayuningtyas, & Siti, M. (2020). *Komunikasi Dan Konseling Dalam Praktik Kebidanan*. Graha Ilmu.
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, Munayarokh, & Mundarti. (2022). Pola Asuh Orang Tua Mempengaruhi Perilaku Picky Eater Pada Anak. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 103–111.
- Munawaroh, H., Khoirunnada, N., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, Anjarsari, I., & Fauzidin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. 3(2), 47–60. *Centra Cendikia*, 3(2), 47–60. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/sc>
- Nelista, Y., & Fembi, P. N. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1228–1234. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/2426>
- Nilawati. (2020). Analisis Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Terhadap Status Gizi Anak di Posyandu Kelurahan Sembungharjo Semarang. *Tematik: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 94–98. <https://ojs.unm.ac.id/tematik/article/view/15539>
- Niwayan, A., Komplang, S. A. N. G., & Ayu, M. G. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. Andi Publisher.
- Puspita, R. I. (2021). Pengaruh Pemberian Cookies Pisang Candi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Usia 12-24 Bulan di Desa Torongrejo Kecamatan Junrejo Kota Batu. *Skripsi Institusi Teknologi, Sains Dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Ksdam V Brawiyaja*. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/782/>
- Sari, A. Y., Soleha, T., & Diyah, S. (2022). Hubungan Perilaku Makan dan Karakteristik Orang Tua Dengan Perilaku Pilih Pilih

Makanan Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan*, 13(3).
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1108>

Sri Rejeki Fitriyah Ihsani. (2019). Status Gizi Balita. In *Respositori Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar*.

Uswatun Hasanah. (2019). Pengaruh Pemberian Brownies Tempe Substitusi Wortel (*Daucus carota L.*) Terhadap Status Gizi Siswa Gizi Kurang. *Repositori UIN Allaudin Makasar*.