

EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN BALITA

The Effectiveness of Consumption Papaya Fruit to Increasing The Appetite of Toddlers

Yuli Farida^{1*}, Achmad Fariji¹, Mardianti Mardianti¹

¹ Prodi Kebidanan Karawang, Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: aliya.revana@gmail.com

ABSTRACT

The incidence of malnutrition and undernutrition in toddlers in 2018 was 17.7%. Nutritional problems in toddlers cannot be separated from the problem of eating difficulties that often occur in toddlers. Research in Indonesia which was conducted in Jakarta on preschool children, showed that the prevalence of eating difficulties was 33.6%. The Karawang District Health Office stated that 270 toddlers experienced malnutrition in 2016. Several theories and studies state that the consumption of papaya affects on increasing appetite. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving papaya fruit to increase the appetite of toddlers at the Adiarsa Community Health Center, Karawang Regency. The method of this research was a Quasy-experiment by giving papaya fruit and appetite massage to the treatment group, giving appetite massage only to the control group, and then observing the two groups. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a total of 116 samples consisting of 58 cases and 58 controls. Statistical tests using the T-Independent Test. The results showed that there was no difference in the average appetite of toddlers who consumed papaya and toddlers who did not eat papaya ($p=0.744$). Suggestions for other researchers so that the confounding factors can be homogenized so that they do not affect research results such as the factor of giving variations in food menus to toddlers etc. The research time can be carried out for more than 1 month with monitoring and evaluation as long as the research can be carried out offline.

Keywords: Toddler Appetite, Papaya Fruit, Appetite Massage

ABSTRAK

Berdasarkan survei Riskesdas 2018, terdapat angka prevalensi gizi buruk dan kurang pada anak usia lima tahun ke bawah sebesar 17,7%. Permasalahan tantangan gizi pada balita tidak dapat dipisahkan dari terjadinya kesulitan makan yang umum terjadi pada kelompok usia ini. Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta, Indonesia, berfokus pada anak-anak usia prasekolah dan mengungkapkan tingkat prevalensi masalah makan sebesar 33,6%. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 270 bayi dan anak kecil menderita gizi buruk pada tahun 2016. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya mungkin berdampak positif terhadap nafsu makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas pemberian buah pepaya sebagai sarana meningkatkan nafsu makan balita di Puskesmas Adiarsa yang terletak di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Kelompok perlakuan mendapat pijat nafsu makan dan buah pepaya dan kelompok kontrol hanya mendapat pijat nafsu makan. Pengamatan selanjutnya dilakukan untuk membandingkan hasil kedua kelompok. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh total 116 sampel yang terdiri dari 58 kasus dan 58 kontrol. Uji statistik menggunakan Uji T-Independen. Temuan penelitian menunjukkan bahwa

tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada rata-rata tingkat nafsu makan antara balita yang mengonsumsi buah pepaya dan yang tidak mengonsumsi buah pepaya ($p=0,744$). Salah satu rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah mengatasi potensi variabel perancu untuk memitigasi dampaknya terhadap hasil penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, akan lebih baik jika dilakukan standarisasi penyediaan menu makanan untuk meminimalkan pengaruh perbedaan pola makan. Durasi penelitian dapat melebihi satu bulan, yang mencakup kegiatan pemantauan dan evaluasi. Selain itu, penelitian dapat dilakukan secara *offline*.

Kata Kunci: *Nafsu Makan Balita, Buah Pepaya, Pijat Nafsu Makan*

PENDAHULUAN

Masa balita atau disebut juga dengan masa emas ditandai dengan meningkatnya kepekaan terhadap rangsangan lingkungan. Fase perkembangan ini durasinya relatif singkat dan tidak dapat ditiru. Kurangnya konsumsi makanan pada anak usia di bawah lima tahun dapat disebabkan oleh tantangan dalam makan, seperti berkurangnya nafsu makan, yang mungkin dipengaruhi oleh meningkatnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Anak kecil sangat rentan terhadap berbagai jenis penyakit menular, baik penyakit akut maupun kronis. Selain itu, infeksi cacing yang berkepanjangan pada balita dapat menyebabkan malnutrisi atau kurang gizi dalam jangka waktu lama.¹

Berdasarkan temuan survei Riskesdas tahun 2018, prevalensi gizi buruk pada anak usia di bawah lima tahun tercatat sebesar 17,7%. Angka tersebut sejalan dengan target yang ditetapkan dalam RPJMN tahun 2019 yang bertujuan untuk mencapai angka gizi buruk sebesar 17%. Permasalahan tantangan gizi pada balita tidak dapat dipisahkan dari terjadinya kesulitan makan yang umum terjadi pada kelompok usia ini. Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta, Indonesia, berfokus pada anak-anak usia prasekolah dan mengungkapkan tingkat prevalensi masalah makan sebesar 33,6%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di DWP PAUD Terpadu Pertiwi Sekretariat Daerah Provinsi Riau, diketahui bahwa 35,4% anak usia

prasekolah menghadapi tantangan dalam kebiasaan makannya.¹

Banyak orang tua menghadapi tantangan ketika dihadapkan pada masalah berkurangnya rasa lapar pada anak-anak mereka. Intervensi farmasi secara konsisten mewakili modalitas pengobatan utama untuk masalah medis tertentu. Pemberian obat penambah nafsu makan dalam jangka panjang dikaitkan dengan perkembangan penyakit kronis yang terjadi bersamaan.² Sebuah penelitian yang dilakukan oleh The Center for Science in the Public Interest (CSPI) di Washington, AS pada tahun 1992, sebagaimana dikutip oleh Suryani (2010), menyelidiki keunggulan nutrisi yang terkait dengan 40 varietas buah yang berbeda. Temuan penelitian ini menyimpulkan bahwa pepaya diidentifikasi sebagai buah yang paling bermanfaat dari segi kesehatan.³ Berdasarkan temuan Lili Fajria dan Mitriya Rika, konsumsi satu potong pepaya seberat 100 gram per hari selama satu bulan menghasilkan peningkatan nafsu makan yang signifikan pada balita.³ Menurut Villegas (1992), ahli pepaya yang berafiliasi dengan Institute of Plant Breeding di Universitas Filipina di Los Banos, sebagaimana dikutip dalam Suryani (2010), diketahui bahwa buah pepaya mengandung enzim yang disebut papain. Enzim tersebut memiliki aktivitas tinggi dan mampu mempercepat proses pencernaan protein. Papain telah ditemukan berpotensi meningkatkan proses pencernaan makanan.⁴ Dengan

menggunakan pendekatan ini, sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan.⁵

Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang menyatakan bahwa 270 balita mengalami gizi buruk tahun 2016. Peneliti termotivasi untuk mengetahui khasiat konsumsi buah pepaya terhadap nafsu makan anak usia 3 sampai 5 tahun di Puskesmas Adiarsa yang terletak di Kabupaten Karawang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Kelompok perlakuan mendapat pijat nafsu makan dan buah pepaya, sedangkan untuk kelompok kontrol hanya mendapat pijat nafsu makan.^{6,7,8} Penelitian ini menggunakan juga desain kohort, yaitu dengan melakukan observasi pada dua kelompok berbeda yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Tujuannya untuk memeriksa ada tidaknya suatu kejadian tertentu dalam kurun waktu tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia 3-5 tahun yang memiliki nafsu makan kurang di Puskesmas Adiarsa bulan Juni sampai dengan Desember 2020.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel 116 responden dengan perbandingan kelompok perlakuan dan kontrol 1:1. Kriteria inklusi yaitu memiliki nafsu makan kurang (berdasarkan penilaian menggunakan CEBQ dengan skor < 51). Kriteria eksklusi yaitu anak yang makan vitamin atau susu penambah berat badan dan anak yang sedang menderita penyakit kronis.^{6,7,8}

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner untuk mengukur nafsu makan balita dan Lembar Observasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai nafsu makan balita adalah versi modifikasi dari Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) yang

dikembangkan oleh Svensson dkk. Kuesioner tersebut dipilih peneliti karena kemampuannya dalam menangkap perilaku makan anak. Selain itu, kuesioner telah banyak digunakan dan diadaptasi dalam upaya penelitian sebelumnya. Kuesioner CEBQ awalnya terdiri dari 35 item. Namun, modifikasi dilakukan untuk menyelaraskannya dengan persyaratan penelitian dan memastikan validitasnya. Akibatnya, kuesioner dikurangi menjadi 17 pernyataan, yang diorganisasikan ke dalam dua kelompok besar dan mencakup delapan indikator. Kategori awal, yang disebut **Food Approach**, berkaitan dengan kecenderungan signifikan anak terhadap makanan. Kategori ini mencakup dua subkategori: 1) food responsiveness (FR), yang melibatkan evaluasi orang tua terhadap keadaan emosi anak ketika mereka terhadap kebiasaan makan anak. 2) Penilaian orang tua terhadap kecenderungan anak untuk menikmati berbagai jenis makanan, disebut juga dengan enjoyment of food (EOF), 3) Emotional overeating (EOE), khususnya sejauh mana orang tua mengevaluasi reaksi anaknya terhadap makanan, 4) Keinginan konsumsi minuman (DD), khususnya sejauh mana orang tua menilai kecenderungan anaknya untuk tetap minum. Kelompok kedua, yang disebut **Food Avoidant**, mencakup anak-anak yang menunjukkan kurangnya minat terhadap makanan. 1) Satiety Responsiveness (SR) mengacu pada sejauh mana orang tua mengevaluasi respons kenyang berlebihan pada anak. 2) Kerewelan Makanan (FF) berkaitan dengan sejauh mana orang tua menilai kesukaan anak terhadap makanan tertentu. Saat menentukan pilihan makanan, penting untuk mempertimbangkan banyak faktor. 3) Emotional under feeding (EUE), secara khusus mengacu pada sejauh mana orang tua menilai berkurangnya nafsu makan anaknya. 4)

Fenomena lambatnya makan (SE), secara spesifik mengacu pada sejauh mana orang tua menganggap anaknya lambat dalam mengonsumsi makanan.

Pilihan jawaban setiap item CEBQ) menggunakan skala *likert* dimana skor jawaban untuk pernyataan kelompok **Food Approach** meliputi 1=tidak pernah, 2=jarang, 3= kadang-kadang, 4=sering, 5=selalu, sedangkan pilihan jawaban untuk kelompok pernyataan kelompok **Food Avoidant** meliputi 5=tidak pernah, 4=jarang, 3=kadang-kadang, 2=sering, 1=selalu. Pernyataan kelompok Food Approach pada kuesioner adalah pernyataan nomor 1,3,6,7,8,10,11,14,15,16,17, sedangkan pernyataan kelompok Food Avoidant adalah pernyataan nomor 2,4,5,9,12,13.^{9,10,11,12}

Penyelesaian survei ini dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berusia antara 3 dan 5 tahun, sesuai dengan kriteria partisipasi yang ditentukan. Kuesioner ini memungkinkan penentuan kecenderungan kelaparan anak. Penafsiran skor yang diperoleh dari kuesioner melibatkan perhitungan rata-rata, khususnya nilai rata-rata. Perlu diketahui bahwa nilai mean tertinggi yang mungkin diperoleh adalah 5. Terdapat korelasi positif antara nilai mean dengan nafsu makan balita, dimana peningkatan nilai mean berhubungan dengan semakin tinggi tingkat nafsu makan.^{8,9}

Pengumpulan data dilakukan pada sampel penelitian yaitu balita usia 3-5 tahun di Wilayah Puskesmas Adiarsa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi setelah mendapat perijinan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang dan Kepala Puskesmas Adiarsa.

Sampel atau subyek penelitian yang memenuhi kriteria dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan diberi buah papaya 100 mg perhari dan dilakukan pijat balita oleh ibu balita 2x seminggu selama sebulan dan kelompok non perlakuan hanya

dilakukan pijat oleh ibu balita 2x seminggu selama sebulan.

Penilaian awal (mengukur nafsu makan balita dengan menggunakan lembar kuesioner pengukur nafsu makan). Balita yang memiliki nafsu makan kurang (hasil skoring CEBQ ≤ 31) dijadikan sampel penelitian. Kemudian sampel penelitian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan maupun kelompok non perlakuan. Pengukuran nafsu makan balita dilakukan oleh peneliti dibantu oleh kader setempat yang telah diberikan penjelasan tentang pengisian kuesioner. Kemudian Kader diberikan pelatihan-pelatihan tentang pijat nafsu makan pada balita (Pijat Tui Na) dan penjelasan mengenai cara pengambilan data dalam penelitian ini.

Langkah awal adalah memberikan pelatihan pijat nafsu makan (Pijat Tui Na) pada kader. Setelah itu peneliti beserta kader mengajarkan ibu balita tentang Pijat Tui Na pada kelompok perlakuan dan non perlakuan. Ibu balita dianjurkan untuk melakukan pijat Tui Na pada balitanya sebanyak 2x seminggu. Pada kelompok perlakuan, selain dilakukan pijat Tui Na juga diberi konsumsi buah pepaya sebanyak 100 mg perhari selama 1 bulan, siang hari. Pemantauan dan observasi dilakukan oleh peneliti dibantu kader setempat. Hasil pemantauan dan observasi dituliskan dalam lembar observasi. Mengingat penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19, maka semua kegiatan tersebut dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan diantaranya penggunaan masker dan cuci tangan. Dalam melakukan pelatihan pijat tui na dan observasi ibu balita dibagi kelompok, 1 kelompok terdiri dari kurang lebih 5 orang ibu balita, dan setiap kelompok didampingi oleh 1 orang kader. Setiap kader dibekali masker dan handsanitizer. Setelah 1 bulan, dilakukan pengukuran kembali nafsu makan pada balita dengan menggunakan kuesioner.

Evaluasi penelitian dilakukan secara online (menggunakan grup whatapps) dan offline (dengan protokol kesehatan).^{6,7,9,10,2,13}

Untuk menganalisis efektivitas konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan nafsu makan balita

menggunakan analisis statistik Uji T-Independen. Penelitian ini sebelumnya telah dilakukan uji kelayakan etik di komisi etik penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung No.10.01/KEPK/XII/2020.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok perlakuan (n=58)	Kelompok Kontrol (n=58)	Total (n=116)
Jenis kelamin			
Laki-laki	22 (37,9%)	28 (48,3%)	50 (43,1%)
Perempuan	36 (62,1%)	30 (51,7%)	66 (56,9%)
Kelompok Usia			
3 tahun (36-47 bulan)	34 (58,6%)	28 (48,3%)	62 (53,4%)
4 tahun (48-59 bulan)	18 (31,1%)	19 (32,7%)	37 (31,9%)
5 bulan (60 bulan)	6 (10,3%)	11 (19%)	17 (14,6%)

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 66 responden

(56,9%) dan berada pada kelompok usia 3 tahun (36-47 bulan sebanyak 62 responden (53,4%)

Tabel 2. Perbedaan Nafsu Makan Balita pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Nafsu Makan Balita	Kelompok				Nilai P
	Perlakuan	Kontrol			
	Mean	SD	Mean	SD	
Pengukuran 1	43,33	6,449	43,95	5,443	0,744
Pengukuran 2	48,43	5,410	47,47	5,131	

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata skor nafsu makan balita kelompok perlakuan pada pengukuran 1 diperoleh sebesar 43,33 dengan standar deviasi sebesar 6,449. Rata-rata skor nafsu makan pada pengukuran 2 adalah 48,43, dengan standar deviasi 5,410. Rerata nafsu makan balita kelompok kontrol pada pengukuran 1 ditetapkan sebesar 43,95 dengan standar deviasi sebesar 5,443. Rerata nafsu makan

balita pada pengukuran 2 adalah 47,47 dengan standar deviasi 5,131. Analisis statistik dengan menggunakan Uji T-Independen menunjukkan nilai p-value sebesar 0,744 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kelaparan yang signifikan antara balita yang mengonsumsi pepaya dan yang tidak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nafsu makan balita baik pada kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya maupun pada kelompok yang tidak mengonsumsi buah pepaya. Pada kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya skor rerata meningkat sebanyak sebanyak 5,10, sedangkan pada kelompok balita yang tidak mengonsumsi skor rerata meningkat 3,52. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan rata-rata nafsu makan balita pada kelompok balita yang mengonsumsi buah papaya lebih besar dibandingkan dengan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah pepaya.

Buah pepaya memiliki profil nutrisi yang besar karena banyaknya provitamin A, vitamin C, dan mineral kalsium. Konsumsi buah pepaya telah dikaitkan dengan peningkatan pergerakan usus.^{14,15,16} Buah pepaya dianggap sebagai sumber enzim yang sangat berharga, khususnya papain dan pektin. Enzim papain, juga dikenal sebagai enzim proteolitik, proteinase, atau protease, termasuk dalam kelas enzim yang mampu menghidrolisis molekul protein menjadi peptida dan akhirnya menjadi asam amino, bahan penyusun dasar protein.¹⁷

Buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam penyerapan zat gizi, kecepatan penyerapan zat gizi ini dipengaruhi oleh daya cerna, keadaan normal membran mukosa halus, hormon dan masukan vitamin yang adekuat. Vitamin yang ada dalam buah pepaya merupakan senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melangsungkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Oleh karena itu, tubuh harus memperoleh vitamin dari makanan untuk mengatur metabolism, mengubah

lemak dan karbohidrat menjadi energi dan ikut membantu pembentukan tulang dan jaringan. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah pepaya akan memulihkan nafsu makan anak, memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan kondisi sakit pada anak.¹⁸

Selain itu, aksi enzim proteolitik papain sebagai pelarut lendir membantu membersihkan dinding usus dari jaringan mati dan bahan-bahan terbuang, sehingga penyerapan optimal. Buah pepaya juga kaya serat yang dapat mencegah penyerapan air yang berlebihan di usus besar. Kedua hal tersebut merupakan penjelasan bahwa pepaya dapat memperlancar buang air besar.¹⁷

Terjadinya buang air besar yang teratur dan tidak terhalang berfungsi untuk menghindari pemanjangan dan distensi saluran pencernaan. Ketika saluran pencernaan, khususnya lambung dan duodenum, mengalami peregangan, sinyal penghambatan dikirimkan oleh saraf vagus untuk menekan pusat makan, sehingga menyebabkan penurunan rasa lapar. Sebaliknya, jika lambung dan duodenum tetap kosong selama beberapa jam atau lebih, kontraksi otot akan terjadi. Kontraksi tersebut di atas dapat dicirikan sebagai kontraksi peristaltik ritmis. Ketika kontraksi menunjukkan intensitas tingkat tinggi, kontraksi tetanik bermanifestasi sebagai keadaan terus menerus yang berlangsung selama kurang lebih 2 hingga 3 menit. Fenomena ini dapat menimbulkan sensasi lapar pada individu.¹⁷

Konsumsi buah pepaya berpotensi mempengaruhi nafsu makan anak karena kemampuannya dalam mengatasi masalah pencernaan pada sistem pencernaan anak. Konsumsi buah pepaya terbukti berpotensi meningkatkan nafsu makan anak dan memfasilitasi penyerapan nutrisi secara efisien. Kecepatan penyerapan nutrisi dipengaruhi oleh daya cernanya.¹⁵

Konsumsi buah pepaya karena kandungan vitamin dan mineralnya yang kaya, berpotensi efektif memulihkan nafsu makan anak yang berkurang. Pepaya merupakan buah yang memiliki nilai gizi tinggi dan rasanya cukup manis sehingga sangat digemari oleh anak-anak. Kelebihan lain dari buah pepaya adalah harganya yang murah dan mudah didapat sehingga dapat dijangkau oleh semua kalangan.¹⁵

Buah pepaya dapat dijadikan makanan cemilan yang sehat dan bergizi yang dapat diberikan disela waktu makan anak. Ibu atau orang tua dapat mengolah buah pepaya menjadi beranekaragam cemilan sehat untuk anak.

Analisis statistik dengan menggunakan uji T-Independen yang dilakukan terhadap nafsu makan balita pada kelompok yang mengonsumsi buah pepaya dan kelompok yang tidak mengonsumsi buah pepaya mendapatkan nilai p-value sebesar 0,744. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan peningkatan nafsu makan pada kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya dan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah pepaya.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Fajria dan Mitiroya (2013) yang menyatakan bahwa ada peningkatan besar dalam nafsu makan balita setelah pemberian buah pepaya.³

Hal ini dapat disebabkan karena kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya dan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah papaya sama-sama diberikan pijat nafsu makan (Pijat Tui Na) dan untuk kelompok yang tidak mengonsumsi buah papaya, tidak ada pembatasan untuk mengonsumsi buah yang lainnya seperti buah semangka, jeruk dan lain-lain. Selain itu, tidak ada standar menu yang diterapkan untuk kedua kelompok tersebut, sehingga memungkinkan adanya variabel perancu lainnya. Walaupun demikian,

peningkatan nafsu makan kelompok balita yang mengonsumsi buah papaya meningkat lebih besar 1,58 dibandingkan dengan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah pepaya. Selain itu waktu penelitian 1 bulan mungkin tidak cukup untuk melihat perbedaan peningkatan nafsu makan kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya dan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah papaya.

SIMPULAN

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara nafsu makan balita yang mengonsumsi buah pepaya dengan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah papaya ($P = 0,744$). Namun, peningkatan rata-rata nafsu makan balita pada kelompok balita yang mengonsumsi buah pepaya lebih besar dibandingkan dengan kelompok balita yang tidak mengonsumsi buah papaya.

Saran bagi peneliti lain agar faktor perancunya dapat dihomogenkan, sehingga tidak mempengaruhi hasil penelitian seperti faktor pemberian variasi menu makanan pada balita dan lain-lain. Waktu penelitian dapat dilakukan lebih dari satu bulan dengan monitoring dan evaluasi. Selama penelitian dapat dilakukan secara luring (offline).

DAFTAR RUJUKAN

1. Kesuma A, Novayelinda R, Sabrian F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Pra Sekolah. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Kependidikan Univ Riau*. 2015;2(2):953-961.
2. Munjidah A. Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di Rw 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *J Heal Sci*. 2015;8(2):193-199.
doi:10.33086/jhs.v8i2.204
3. Fajria L, Rika M. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5

- Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *NERS J Keperawatan*. 2013;9(1):68-87.
doi:10.25077/njk.9.1.45-59.2013
4. Anonymous. Jenis -jenis Buah Pepaya. Budidayaku. Published 2014.
<http://ragambudidaya.blogspot.com/2014/01/jenis-jenis-buah-pepaya.html>
5. Auliana R. *Gizi Dan Pengolahan Pangan*. 1st ed. ADICITA KARYA NUSA; 2001.
6. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; 2002.
7. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta; 2006.
8. Sastroasmoro S, Ismail S. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Binarupa Aksara; 2014.
9. Herawati HD, Gamayanti IL, Tsani AFA, Gunawan IMA. Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;4(3):161.
doi:10.21927/ijnd.2016.4(3).161-169
10. Saputri MP, Nuraeni A, Supriyono M. Efektivitas Variasi Makanan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah di Kelurahan Kuningan Semarang Utara. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2015;4:1-8.
11. Diaz Y, Lusmilasari L, Madyaningrum E. Fenomena Perilaku Makan Toddler Dan Hubungannya Dengan Perilaku Pemberian Makan Orang Tua (Children's Eating Behavior and the Correlation with Parental Feeding Behavior in Toddler). *J Ners Community*. 2017;08(02):159-171.
12. Kholifah U. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Selera Makan Di Rumah Pada Siswa/Siswi Kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Tahun 2015*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2016. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32977/1/umi_kholifah-FKIK.pdf
13. Gurnida DA, Rosifah D. *Peran Ghrelin Dalam Regulasi Nafsu Makan*. Universitas Padjadjaran; 2011. http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2013/11/Pustaka_Unpad_PERAN_-GHRELIN_-DALAM_-PENGATURAN_-NAFSU_-MAKAN.pdf
14. Irianto DP. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. CV. Andi Offset; 2006.
15. Mawaddah N. *Pengaruh Pemberian Buah Papaya Bangkok Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Usia 2-5 Tahun Di PAUD Islami TPA Muthia Dan TPA Bhakti Anak Indonesia Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
16. Setiowati W, Wardaniyah L. Pengaruh pemberian buah papaya Bangkok (Carica Papaya L) terhadap nafsu makan pada anak usia 3-6 Tahun. *J Darul Azhar*. 2019;8(1):120-128.
17. Silaban R, Panggabean FT., Rahmadani, Soripada T. *Kajian Pemanfaatan Enzim Papain Getah Buah Pepaya Untuk Melunakkan Daging*. Universitas Negeri Medan; 2012.
18. Olii N, Zakaria R, Badjuka BY. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak 2-5 Tahun. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan)*. 2020;7(1):14-19.
doi:10.47718/jib.v7i1.1128