

## **Kreasi dan Inovasi COMUT (Coklat Temulawak Imut) Penambah Nafsu Makan**

**Lina Puspitasari**

E mail: Lina\_Puspitasari@yahoo.co.id  
DIII Kebidanan, AKBID Graha Mandiri Cilacap, Indonesia  
Jl. Dr. Soetomo No 4B, Cilacap Selatan  
Telp/Fax (0282)534908

### **Abstrak**

Nafsu makan yang menurun merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi khususnya pada anak. Berbagai macam cara ditempuh oleh orang tua untuk mengatasi masalah tersebut, baik melalui obat atau farmakologi maupun non farmakologi berupa jamu-jamuan berbahan dasar temulawak. Temulawak merupakan salah satu macam rempah yang dihasilkan di Kabupaten Cilacap yang belum dimanfaatkan secara optimal. Selama ini temulawak diolah dengan cara diseduh dalam bentuk serbuk dan dibuat dalam kemasan minuman. Coklat temulawak merupakan sebuah inovasi yang kami kembangkan untuk memanfaatkan temulawak sekaligus menangani masalah kesehatan berupa nafsu makan yang menurun. Karena jika masalah tersebut tidak ditangani dengan segera, maka dapat berakibat gizi kurang atau bahkan gizi buruk. COMUT (Coklat Temulawak Imut) merupakan sebuah inovasi yang kami kembangkan untuk menangani masalah tersebut. Tujuan Pengabdian Masyarakat adalah untuk menerapkan COMUT pada anak dan balita di PAUD Amanah Cilacap sebagai upaya peningkatan nafsu makan. Metode yang digunakan adalah *pretest post test one group*, pengukuran tingkat nafsu makan menggunakan questioner sebelum dan setelah diberikan perlakuan pemberian coklat temulawak. Hasil Pengabdian Masyarakat adalah terdapat perubahan nafsu makan antara sebelum diberikan coklat temulawak dan setelah diberikan coklat temulawak. Hasil penghitungan questioner dari 30 sample menunjukkan bahwa rata-rata score sebelum diberikan coklat temulawak sebesar 29,4 dan setelah diberikan COMUT rata-rata menjadi 35,1. Adapun untuk perkembangan makanan dari porsi rata2 meningkat dan cemilan bertambah.

**Kata Kunci:** nafsu; makan; coklat; temulawak.

### **Abstract**

Decreased appetite is a health problem that often occurs especially in children. Various ways of being taken by parents to solve the problem, either through drugs or pharmacology and nonfarmochology in the form of herbal-banquets based Temulawak. Temulawak is one of the spices produced in Cilacap regency that has not been utilized optimally. During this time, Temulawak is processed in a form of powder and made in beverage packaging. Temulawak Chocolate is an innovation that we develop to utilize Temulawak while addressing health problems in the form of decreased appetite. Because if the problem is not handled immediately, it can result in less nutrition or even poor nutrition. COMUT (cute Temulawak chocolate) is an innovation that we have developed to address the problem. The goal of community service is to implement COMUT in children and toddlers in PAUD Amanah Cilacap as an effort to increase appetite. The method used is a pretests post test one group, measuring the appetite level using the questioner before and after given treatment of chocolate Temulawak. The results of community service is a change of appetite between before being given Temulawak chocolate and after given Temulawak chocolate. The result of Quesioner counting of 30 samples showed that the average score before given the Temulawak chocolate amounted to 29.4 and after the average COMUT was given to 35.1. As for the development of food from a portion of rata2 increases and snacks increase.

**Keywords:** *lust; eating; chocolate;* temulawak.

## 1. Pendahuluan

Sulit makan merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada setiap anak dan ini terjadi sejak anak memasuki usia *toddler*. Usia *toddler* merupakan usia anak berkisar 1 sampai 3 tahun, dimana usia tersebut masuk pada usia emas (*golden periode*). Padahal diusia tersebut anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat, selain itu anak juga memiliki keinginan untuk mencoba hal baru dan meniru perilaku orang terdekatnya. Namun, pada usia ini anak masih sangat tergantung pada pengasuh untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, terutama dalam hal makanan.<sup>[1]</sup>

Perilaku “pilih-pilih makanan” atau *picky eater* sangat mungkin terjadi pada anak, hal ini sangat mempengaruhi nafsu makan mereka. Sehingga sesuatu yang wajar jika anak usia prasekolah atau anak usia dini mengalami gangguan nafsu makan. Dampak yang terjadi jika masalah tersebut tidak ditangani segera adalah peningkatan jumlah anak dengan gizi kurang atau balita dengan gizi buruk.<sup>[2]</sup>

Setiap orang tua pasti ingin melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan nafsu makan pada anak supaya kebutuhan nutrisi anak terpenuhi. Berbagai cara yang dilakukan orang tua antara lain membuat variasi makanan dari bentuk dan menu makan supaya terlihat lebih menarik, memberikan obat atau vitamin perangsang nafsu makan yang dibeli di apotik, atau bahkan memberikan jamu-jamuan sebagai obat tradisional yang alami. Temulawak merupakan salah satu macam obat tradisional berbahan dasar alami yang mampu meningkatkan dan memperbaiki nafsu makan pada anak, karena di dalam temulawak terdapat minyak

atsiri yang mengandung karminativum. Ketika karminativum tersebut berproses dan merangsang sistem pencernaan, makan nafsu makan akan muncul.<sup>[3]</sup>

Coklat temulawak merupakan suatu produk inovasi yang kami kembangkan untuk peningkatan nafsu makan. Seperti yang kita ketahui bersama, coklat merupakan makanan yang sangat digemari oleh banyak orang terutama anak-anak. Selain itu coklat juga berfungsi sebagai penenang. Jika coklat dikombinasikan dengan temulawak, maka bisa dipastikan temulawak mampu masuk dalam tubuh dan mampu bereaksi didalam tubuh dan berdampak pada peningkatan nafsu makan dan peningkatan daya tahan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibiotik yang terdapat pada temulawak.

Selain bermanfaat, produk coklat temulawak juga memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Hal ini mendukung salah satu program pemerintah terkait dengan peningkatan pertumbuhan ekonomi. Beberapa alasan mengapa produk coklat temulawak dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi khususnya di Daerah Kabupaten Cilacap, antara lain: 1) Produk ini berbahan dasar lokal yang bisa dibeli dengan harga yang relatif murah, 2) Pembuatannya mudah, sehingga semua masyarakat bisa menerapkannya, 3) Membuka peluang usaha dan meningkatkan pendapatan keluarga, 4) Produk coklat temulawak ini dapat memberikan solusi pada anak yang mengalami masalah pada nafsu makan, 5) Produk akan dibutuhkan terus-menerus tanpa mengenal musim, sehingga dapat diproduksi kapan saja dan kemungkinan besar permintaan konsumen akan terus meningkat selama masih ada

masalah kesehatan tentang kurangnya nafsu makan pada anak. 6) Sasaran konsumen sangat mudah ditemukan yaitu anak-anak dari mulai usia balita sampai remaja atau masyarakat pada umumnya, sehingga memudahkan pelaksanaan pemasaran produk.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pengabdian masyarakat berjudul kreasi dan inovasi COMUT penambah nafsu makan.

## 2. Metode

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PAUD Amanah bersama murid-murid. Produk coklat terlebih dahulu dibuat sesuai dengan standar pembuatan.

Proses pembuatan COMUT dilakukan dengan berbagai tahapan, mulai dari pembelian bahan, pengolahan bahan mentah temulawak segar dan pengemasan yang dijabarkan sebagai berikut:

### A. Pemilihan bahan mentah

Temulawak dipilih yang memiliki permukaan yang mulus, tanpa bolong atau berlubang. Pilih temulawak yang masih segar dan tidak terlalu tua atau kripit. Jika tidak memiliki temulawak yang baru panen (dari petani) maka temulawak dapat dibeli di pasar tradisional wilayah kabupaten Cilacap seperti pasar tanjung, pasar saliwangi dan pasar sangkal putung di bagian penjualan bahan-bahan jamu tradisional.

### B. Pengupasan

Langkah pengupasan temulawak dilakukan dengan pisau dapur rumah tangga. Hal ini bertujuan untuk menurunkan potensi keracunan dari getah temulawak. Sebelum memasuki

proses langkah selanjutnya, temulawak yang sudah dikupas dilakukan perendaman dengan air garam selama 10 menit untuk mengurangi resiko terkena jamur.

### C. Pengeringan

Pengeringan adalah suatu cara untuk mengurangi kadar air suatu bahan dengan cara menguapkannya menggunakan energi panas, sehingga diperoleh hasil yang kering. Panas yang digunakan untuk menguapkan air dapat diperoleh dari sinar matahari (dijemur). Jika kondisi cuaca terik maka proses pengeringan cukup 1-2 hari, namun jika cuaca berawan atau sering hujan maka proses pengeringan bisa memakan waktu hingga 4 hari.

Keuntungan penjemuran adalah peralatan yang digunakan sederhana, cukup murah dan penanganannya sederhana. Guna pengembangan kedepan maka pengeringan ini dapat dilakukan dengan teknologi pengeringan yang lebih baik. Pengeringan ini juga bertujuan untuk memperpanjang umur simpan temulawak dan pengurangan potensi tumbuhnya jamur pada temulawak.

### D. Pembuatan Tepung

Tepung merupakan bentuk hasil pengolahan bahan mentah yang dilakukan dengan memperkecil ukuran bahan menggunakan metode penggilingan. Tepung merupakan produk yang memiliki kadar air rendah sehingga daya awetnya tinggi. Proses penggilingan bahan temulawak dilakukan dengan gaya mekanis dari alat penggiling. Dari kajian berbagai sumber, tepung temulawak

memiliki ukuran granula yang kecil, yaitu sekitar 0.5-5 mikron. Ukuran granula yang kecil ini ternyata dapat membantu individu yang mengalami masalah dengan pencernaannya karena kemudahan dari temulawak untuk dicerna. Pembuatan tepung temulawak merupakan tahap ketiga dari pengolahan coklat temulawak. Pada aplikasi lapangan pembuatan tepung temulawak ini menggunakan mesin giling rumah tangga (blender).

#### E. Pembuatan Coklat Temulawak

Pembuatan coklat temulawak sangat mudah dan cepat. Coklat kualitas super dilelehkan kemudian dimasukkan serbuk temulawak dan selanjutnya dituangkan dalam cetakan. Proses cetak bisa dalam bentuk love, bunga, bintang, kupu-kupu, superman, dan kotak balok.

#### F. Pengemasan

Pengemasan dilakukan dengan menggunakan kertas alumunium foil dan plastik warp. Pemilihan bahan kemasan ini dipilih karena kertas alumunium foil berfungsi untuk menahan coklat meleleh. Kemudian plastik warp digunakan untuk memudahkan orang melihat karakter bentuk coklat yang sudah dibuat.



Gambar 1. Coklat Temulawak Imut (COMUT)

Setelah COMUT sudah dikemas, dilanjutkan pemberian coklat temulawak kepada para murid. Penerapan produk pada masyarakat terutama para murid antara lain: Kami terapkan pada 15 siswa PAUD Amanah (usia 6-7 tahun), 5 anak-anak (9-10 tahun) dan 10 remaja (19-20 tahun). Masing-masing diberikan perlakuan yang sama antar kelompok, yaitu:

- |                   |    |       |
|-------------------|----|-------|
| 1) Usia PAUD      | :1 | butir |
| COMUT/hari        |    |       |
| 2) Usia Anak-anak | :2 | butir |
| COMUT/hari        |    |       |
| 3) Usia Remaja    | :3 | butir |
| COMUT/hari        |    |       |



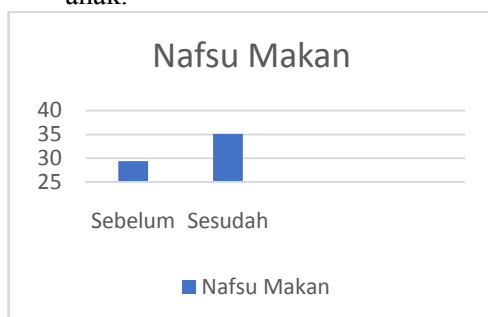
Gambar 2. Pemberian COMUT

Pertama para responden melakukan persetujuan terlebih dahulu terhadap perlakuan atau tindakan pemberian produk ini, kemudian dilanjutkan pemberian informasi tentang kegunaan/manfaat, dosis pemberian dan penjelasan questioner yang diisi. Untuk anak usia dini dan anak-anak, kami memberikan penjelasan dan meminta persetujuan kepada orang tua murid. Pengamatan dilakukan selama 5 hari dengan melakukan pencatatan pada questioner nafsu makan dan tabel observasi frekuensi dan porsi makan setiap hari.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat perubahan pada peningkatan nafsu

makan. Pemberian COMUT terbukti meningkatkan selera, frekuensi dan porsi makan pada anak.



Gambar 3. Grafik Peningkatan Nafsu Makan sebelum dan setelah perlakuan

Berdasarkan penghitungan dari skor questioner didapatkan bahwa hasil penghitungan questioner dari 30 sample menunjukkan bahwa rata-rata score sebelum diberikan coklat temulawak sebesar 29,4 dan setelah diberikan COMUT rata-rata menjadi 35,1. Adapun untuk perkembangan makanan dari porsi rata-rata meningkat dan cemilan bertambah.

Hasil pengabdian masyarakat sejalan dengan sumber yang menyatakan bahwa temulawak memiliki beberapa efek farmakologi, salah satunya meningkatkan nafsu makan.<sup>[4]</sup> Selain dimanfaatkan sebagai jamu dan obat, temulawak juga dimanfaatkan sebagai sumber karbohidrat dengan mengambil patinya, kemudian diolah menjadi bubur makanan untuk bayi dan orang-orang yang mengalami gangguan pencernaan (Sastrapradja S, 1981). Di sisi lain, temulawak juga mengandung senyawa beracun yang dapat mengusir nyamuk, karena tumbuhan tersebut menghasilkan minyak atsiri yang mengandung linalool dan geraniol yaitu golongan fenol yang mempunyai daya repellan nyamuk *Aedes aegypti*.<sup>[5]</sup> Temulawak juga

terbukti dapat menurunkan kadar SGPT dan SGOT, mengurangi kejadian fibrosis hati sehingga mencegah berlanjutnya ke sirosis hati. Pada penderita hepatitis akut, temulawak juga dapat meningkatkan nafsu makan, mengurangi perut kembung, menghilangkan demam dan pegal linu.<sup>[6]</sup>

Hasil pengabdian masyarakat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Renny dkk (2010) menyebutkan bahwa pemberian madu temulawak dapat meningkatkan berat badan anak. Rerata kenaikan berat badan pada anak sebesar 40 gram.<sup>[7]</sup>

Menurut Rostita (2007) madu memiliki kadar fruktosa dan glukosa yang tinggi sehingga mudah diabsorpsi oleh usus halus bersama zat-zat organik lainnya dan merangsang pencernaan bekerja lebih baik serta meningkatkan penyerapan makanan. Penyerapan makanan yang baik dapat memicu nafsu makan. Sedangkan temulawak mengandung kurkuminoid dan minyak asiri yang membantu kinerja empedu dan pankreas. Adanya peningkatan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan proses pencernaan makanan. Kombinasi dari madu dan temulawak akan meningkatkan khasiat keduanya dalam meningkatkan nafsu makan.<sup>[8][9][10]</sup>

Pendapat lain antara lain pemberian temulawak dapat mempercepat kerja usus halus sehingga dapat mempercepat pengosongan lambung, dengan demikian akan timbul rasa lapar dan menambah nafsu makan.<sup>[11]</sup> Minyak atsiri dan kurkumin mengandung zat yang dapat mengantagonisasi asetilkolin dan menekan kontraksi otot polos

sehingga menekan pertumbuhan cacing.<sup>[12]</sup>

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan pengabdian masyarakat ini adalah COMUT (Coklat Temulawak Imut) terbukti secara signifikan meningkatkan nafsu makan. Sehingga disarankan kepada masyarakat bahwa produk ini dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi masalah gangguan nafsu makan pada anak maupun dewasa.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Mascola, AJ, Bryson, SW, & Agras, WS, Picky eating during childhood: a longitudinal study study to age 11 years, *Eating Behaviours*, vol. 11, issue 4, 2010.
- [2] Potter, PA. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan Praktik*. Edd/4 Vol.1. Jakarta: EGC. 2005.
- [3] Kurniarum. A, Novitasari, R.A. Penggunaan Tanaman Obat Tradisional Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. Vol. 1, no. 1, pp.75-99, Maret 2016.
- [4] Rahmat Rukmana. *Temulawak; Tanaman Rempah dan Obat*. Jakarta; Kanisius, 1995.
- [5] Laili Ulfiatul. *Pengaruh Pemberian Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb) Dalam Bentuk Kapsul Terhadap Kadar SGPT dan SGOT pada Orang Sehat*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.
- [6] Setiawan, D. *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Hepatitis*. Jakarta; Penebar Swadaya, 2005
- [7] Renny F, Yuni Sufyanti, Alit NK. Madu Temulawak Meningkatkan Berat Badan Anak Usia Toddler. *Jurnal Ners*. vol. 5, no. 1, April 2010.
- [8] Rostita. *Berkat Madu: Sehat, Cantik, dan Penuh Vitalitas*. Bandung: Qanita, 2007.
- [9] Rahmat, Santosa dan Setianingrum, S.W. Pengaruh ekstrak Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb) untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Penderita Anoreksia Primer, 2003.
- [10] Rismunandar, Ir. Budiharti M.Sc, 1985. *Mengenal Serangga Parasit Domba dan Kambing*. Penerbit Sinar Baru. Bandung.
- [11] Wijayakusuma M. *Penyembuhan dengan Temulawak*. Jakarta: Sarana Pustaka Prima, 2007.
- [12] Rismunandar. *Rempah-rempah Komoniti Eksploitasi Indonesia*. Bandung: CV Sinar Baru, 1994.