



**EFEKTIVITAS EKSTRAK TEMULAWAK (CURCUMA XANTHORRHIZA)
TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN ANAK**

*The Effectiveness of Temulawak Extract (Curcuma xanthorrhiza) on Increasing
Children's Appetite*

Sinta Nurlaila, Destia Amellia, Oriza Sativa, Jihan Stevie Tri Andayani⁴ Ghaniya
Afsar Ara Ayesha, Nabila Tiara Putri, Heri Ridwan

Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Anak-anak yang mengalami penurunan selera makan menghadapi risiko kekurangan gizi, gangguan pertumbuhan, hingga stunting. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) merupakan tanaman herbal yang secara turun-temurun digunakan untuk meningkatkan nafsu makan karena mengandung senyawa bioaktif seperti kurkuminoid, xanthorrhizol, fenolik, dan flavonoid yang berperan dalam merangsang proses makan. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas ekstrak temulawak dalam meningkatkan nafsu makan anak melalui metode *literature review*. Data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah dalam rentang publikasi 2020–2025 dan dianalisis berdasarkan kesesuaian topik. Berdasarkan hasil analisis literatur, temulawak dilaporkan memiliki efektivitas dalam meningkatkan nafsu makan anak, disertai dengan perbaikan pola konsumsi dan dukungan terhadap peningkatan berat badan. Mekanisme kerja temulawak berkaitan dengan kemampuannya dalam merangsang sekresi empedu, meningkatkan aktivitas enzim pencernaan, serta memodulasi reseptor rasa pahit yang berperan dalam regulasi sensasi lapar. Di samping itu, kandungan bioaktif temulawak menunjukkan stabilitas yang baik pada berbagai bentuk sediaan, termasuk ekstrak cair, tablet *effervescent*, produk jamu instan, dan minuman herbal, sehingga mendukung kemudahan konsumsi pada populasi anak. Secara keseluruhan, temulawak dinilai aman, bermanfaat, dan sesuai dengan praktik kesehatan tradisional sehingga dapat direkomendasikan sebagai opsi pendukung untuk membantu mengatasi masalah nafsu makan pada anak serta mendukung pencegahan *stunting*.

ABSTRACT

Children who experience a decreased appetite face the risk of malnutrition, growth disorders, and stunting. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) is an herbal plant that has been traditionally used to increase appetite because it contains bioactive compounds such as curcuminoids, xanthorrhizol, phenolics, and flavonoids that play a role in stimulating eating processes. This study aims to examine the effectiveness of temulawak extract in increasing children's appetite using a literature review method. Data were collected from various scientific sources published between 2020 and 2025 and analyzed based on topic relevance. Based on the results of the literature analysis, temulawak is reported to be effective in increasing children's appetite, accompanied by improvements in consumption patterns and support for weight gain. The mechanism of action of temulawak is related to its ability to stimulate bile secretion, increase digestive enzyme activity, and modulate bitter taste receptors involved in the regulation of hunger sensation. In addition, the bioactive compounds of temulawak show good stability in various dosage forms, including liquid extracts, effervescent tablets, instant herbal products, and herbal drinks, thereby supporting ease of consumption in the pediatric population. Overall, temulawak is considered safe, beneficial, and in accordance with traditional health practices, so it can be recommended as a supportive option to help address appetite problems in children and support stunting prevention.

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Desember 2025
Diterima: 26 Januari 2026

Penulis Korespondensi:

- Heri Ridwan
- Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

email: heriridwan@upi.edu

Kata Kunci:

Curcuma xanthorrhiza, efektivitas, ekstrak temulawak, nafsu makan anak

PENDAHULUAN

Masalah kurang nafsu makan pada anak menjadi salah satu tantangan kesehatan di seluruh dunia yang terus mendapatkan perhatian. Keadaan ini berimbas pada konsumsi nutrisi, yang dapat memengaruhi pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan kualitas kehidupan anak di masa depan. Menurut laporan UNICEF dan WHO, tingkat malnutrisi pada anak-anak di seluruh dunia masih sangat tinggi, disebabkan oleh pola makan yang kurang memadai serta perilaku makan yang selektif atau *picky eating* (UNICEF-WHO, 2017). *Picky eating* diartikan sebagai perilaku memilih makanan yang membuat anak hanya tertarik pada jenis makanan tertentu dan menolak berbagai macam makanan lainnya. Secara global, pola ini diakui berperan besar dalam rendahnya asupan gizi, ketidakseimbangan nutrisi, serta meningkatnya risiko terjadinya malnutrisi. Mengatasi masalah ini sangat krusial bagi anak-anak prasekolah yang sedang dalam periode pertumbuhan pesat dan sangat membutuhkan asupan gizi yang optimal (Sambo et al., 2024).

Di tingkat nasional, Indonesia menghadapi masalah serius terkait dengan tingginya angka gangguan penurunan selera makan dan perilaku pilih-pilih makanan di kalangan anak-anak. Beragam studi di Indonesia secara terus-menerus mengindikasikan bahwa perilaku *picky eating* merupakan salah satu faktor risiko utama yang mengakibatkan konsumsi makanan yang tidak mencukupi (Sambo et al., 2024). Data menunjukkan bahwa proporsi anak-anak yang mengalami *picky eating* berada pada tingkat yang signifikan, yaitu sekitar 65,06%. Tingginya prevalensi keadaan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendasar untuk intervensi yang efektif yang fokus pada perbaikan selera makan dan pola makan anak. Penurunan selera makan, ditambah dengan faktor-faktor dari lingkungan, semakin memperburuk keadaan gizi anak, sehingga diperlukan pendekatan yang dapat secara berkelanjutan meningkatkan selera makan dan kualitas asupan makanan (Sambo et al., 2024).

Dalam upaya untuk mengatasi tantangan ini, penggunaan bahan alami sebagai intervensi memiliki kemampuan besar untuk dijadikan solusi dalam meningkatkan selera makan anak-anak di Indonesia. Salah satu rempah yang telah lama dimanfaatkan adalah temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb). Dari sudut pandang ilmiah, temulawak diketahui mengandung zat aktif seperti kurkuminoid, xanthorrhizol, senyawa fenolik, serta flavonoid (Widyastuti et al., 2020). Zat-zat ini berfungsi sebagai antioksidan dan berkontribusi dalam mendukung proses metabolisme tubuh. Aktivitas antioksidan yang signifikan ini penting untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan dan meningkatkan fungsi fisiologis yang berkaitan dengan nafsu makan anak (Widyastuti et al., 2020). Pemanfaatan temulawak untuk merangsang nafsu makan anak didukung oleh bukti-bukti ilmiah dan merupakan tradisi yang telah diteruskan dalam budaya masyarakat. Penelitian terbaru juga memperkuat hal ini, menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi temulawak menunjukkan respons positif, lebih mau untuk makan, serta peningkatan frekuensi makan. Hasil ini menggarisbawahi bahwa temulawak dapat membantu memperbaiki pola makan anak dan berpotensi menjadi bahan alternatif yang aman, mudah dijangkau, serta sesuai dengan nilai budaya lokal ((Widyastuti et al., 2020).

Mengingat tingginya angka kejadian masalah kurangnya nafsu makan dan kebutuhan akan solusi yang efektif serta terjangkau di Indonesia, ditambah dengan potensi besar temulawak sebagai alternatif herbal, penelitian ini sangat penting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis dampak pemberian temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) terhadap peningkatan nafsu makan pada anak-anak prasekolah. Dengan menjalankan intervensi yang murah, aman, serta diterima dengan baik secara budaya ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan bukti ilmiah yang solid untuk merekomendasikan temulawak sebagai pendekatan praktis dalam usaha meningkatkan nafsu makan anak di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review*, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan mengumpulkan, menilai, dan mengidentifikasi berbagai literatur secara mendalam dari beragam sumber yang relevan dengan topik efektivitas ekstrak temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) terhadap peningkatan nafsu makan anak. *Literature Review* bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui penelaahan berbagai artikel yang memiliki kesamaan tema, kemudian dianalisis dan disintesis untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif.

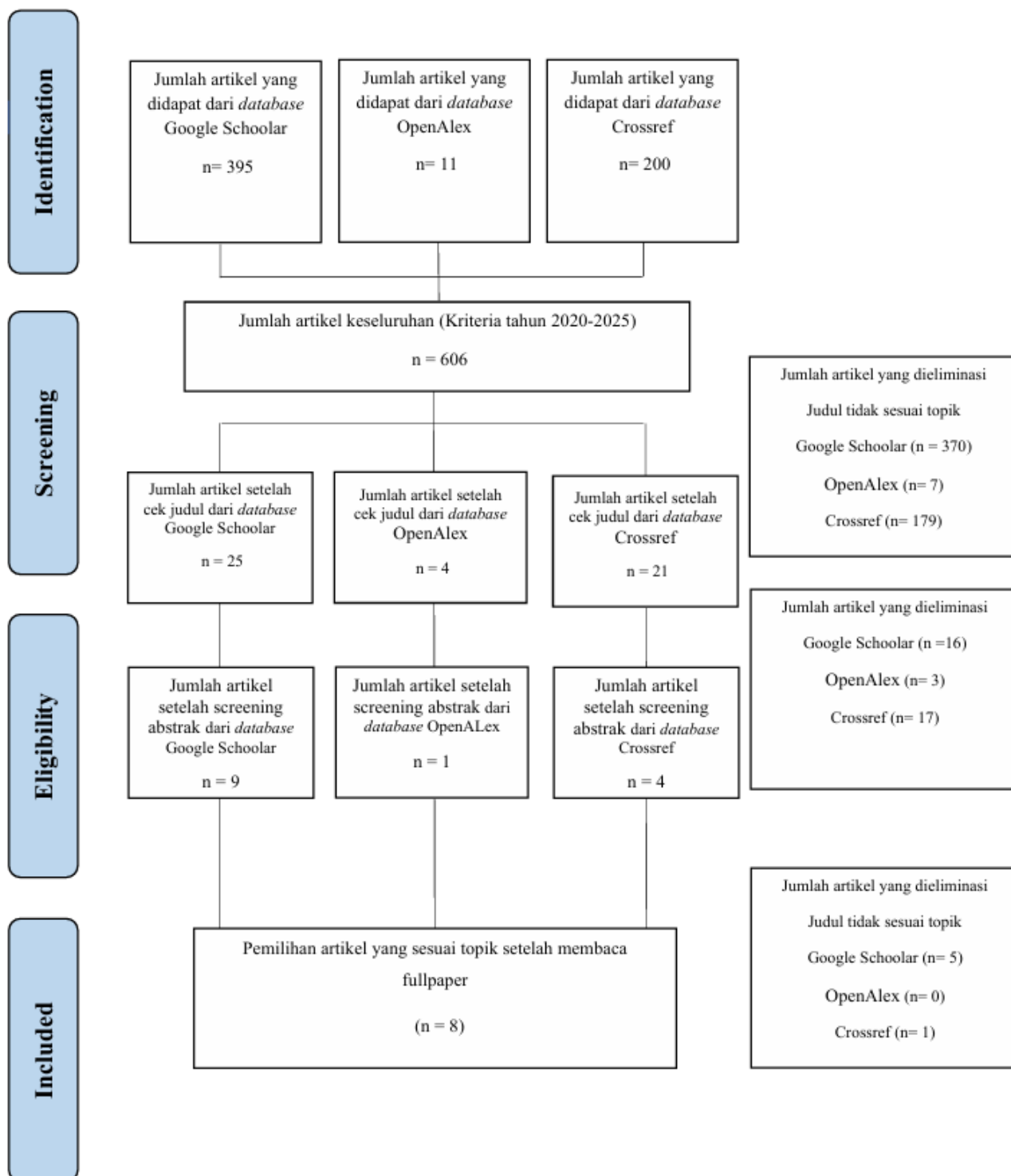
Proses *Literature Review* dilakukan secara sistematis, dimulai dari penentuan pertanyaan penelitian, identifikasi sumber literatur yang relevan, seleksi artikel berdasarkan kesesuaian dengan topik, pengumpulan artikel terpilih, hingga penyusunan hasil analisis. Melalui metode ini, peneliti menelusuri informasi dari berbagai jurnal terkait penggunaan ekstrak temulawak dan pengaruhnya terhadap nafsu makan pada anak.

Pencarian artikel dilakukan pada bulan Oktober dengan rentang publikasi tahun 2020–2025. Artikel yang terbit sebelum tahun tersebut tetap dapat dijadikan referensi pada sumber pustaka apabila dianggap relevan. Penelusuran dilakukan melalui beberapa *database* seperti Google Scholar, OpenAlex, dan Crossref dengan menggunakan kata kunci “Ekstrak Temulawak”, “Efektivitas”, “Nafsu Makan Anak”, dan “Curcuma Xanthorrhiza”. Pencarian dibatasi pada artikel berbahasa Indonesia dan Inggris. Berdasarkan kombinasi kata kunci tersebut, diperoleh 606 artikel, yaitu 395 dari Google Scholar, 11 dari OpenAlex, dan 200 dari Crossref. Selanjutnya dilakukan proses identifikasi, peninjauan, dan evaluasi akhir hingga diperoleh 8 artikel yang paling relevan dengan topik penelitian.

HASIL

Tabel 1 mensintesis delapan studi (2020–2025) tentang “temulawak” (*Curcuma xanthorrhiza*), yang kadang-kadang dikombinasikan dengan herbal lain atau “madu”, sebagai stimulan nafsu makan untuk anak-anak. Dalam berbagai artikel, temulawak muncul dalam beberapa bentuk: tablet effervescent (dikombinasikan dengan ekstrak herbal seperti pegagan, lempuyang wangi, dan adas manis), jamu tradisional “jamu cekok,” dan bubuk minuman instan yang dikembangkan melalui program komunitas. Studi-studi tersebut umumnya bertujuan untuk mengembangkan produk herbal yang aman dan diterima, mendokumentasikan pengetahuan komunitas tentang tanaman penambah nafsu makan (dengan temulawak dan kencur paling sering digunakan), atau meningkatkan metode higiene dan pengolahan (misalnya, pengeringan oven dan ekstraksi air untuk mengurangi pertumbuhan mikroba sambil mempertimbangkan dampak pada kandungan kurkumin dan xanthorrhizol).

Temuan keseluruhan dalam tabel secara konsisten menunjukkan efek positif pada nafsu makan dan/atau penambahan berat badan. Studi eksperimental dan quasi-eksperimental melaporkan perbaikan yang signifikan, termasuk penurunan proporsi anak sekolah dengan masalah nafsu makan setelah intervensi temulawak, dan penambahan berat badan rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok yang menerima temulawak plus madu dibandingkan dengan kelompok kontrol atau madu saja. Proyek keterlibatan masyarakat juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan (diukur melalui tes pra-pasca) serta produksi sukses produk instan berbasis temulawak dalam varian yang lebih enak (gula dan madu) untuk mengurangi kepahitan dan meningkatkan penerimaan anak-anak.



Gambar1: *Prisma Flowchart*

Tabel 1. Hasil Literature Review

No	Penulis Dan Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Esther Shirley Sugito, Titin Sulastri, Marvel Reuben Suwitono (2024)	Effervescent Tablet Formulation for Appetite Stimulation with Extracts of Temulawak, Pegagan, Lempuyang Wangi, and Sweet Fennel	Untuk mengembangkan tablet effervescent sebagai penambah nafsu makan dengan ekstrak rempah alami, seperti temulawak, daun pegagan, lempuyang wangi, dan adas manis.	Penelitian ini melibatkan formulasi tablet <i>effervescent</i> dari kombinasi ekstrak herbal, dilanjutkan dengan pengujian sifat fisik granul dan tablet, serta pengujian organoleptik.	Semua formulasi tablet (F1, F2, dan F3) lolos uji granul dan fisik, yang menunjukkan bahwa sediaan tersebut berkualitas baik, aman, dan efektif sebagai alternatif penambah nafsu makan alami.
2.	Ruqiah Ganda Putri Panjaitan, Mitalia, Ruhyat Partasmita (2020)	Indigenous knowledge of the people in Karya Usaha Hamlet (Kubu Raya, West Kalimantan, Indonesia) on the processing and diversity of plants that enhance toddler's appetite	Untuk mengidentifikasi jenis tanaman yang dapat meningkatkan nafsu makan balita di Desa Karya Usaha dan melakukan skrining fitokimia terhadap kandungan metabolitnya.	Analisis kualitatif	Ditemukan 10 jenis tanaman yang digunakan untuk penambah nafsu makan balita, dengan <i>Curcuma xanthorrhiza</i> (temulawak) dan <i>Kaempferia galanga</i> (kencur) menjadi yang paling sering dimanfaatkan.
3.	Rizal Pauzan Ramdhani, Hery Sutanto, Diaz Marsya Puspita, Maria D.P.T. Gunawan Puteri (2021)	Oven drying and water extraction of curcuma Xanthorrhiza for hygiene improvement in the Production of jamu cekok, a traditional appetite Stimulant herbal medicine	Untuk meningkatkan higienitas pembuatan jamu cekok melalui penerapan metode oven-drying dan ekstraksi air, serta mengevaluasi pengaruh suhu pengeringan, suhu ekstraksi, dan rasio pelarut terhadap kandungan kurkumin, xanthorrhizol, dan pertumbuhan mikroba.	Eksperimen laboratorium	Pengeringan oven dan ekstraksi air berhasil meningkatkan sanitasi secara signifikan dengan menurunkan pertumbuhan mikroba, dan kondisi optimal ditemukan pada pengeringan 50°C dengan rasio pelarut 10:2, meskipun suhu ekstraksi tertinggi meningkatkan kurkumin tetapi menurunkan xanthorrhizol.
4.	Sisilia Teresia Rosmala Dewi, Sainal Edi Kamal, Zulfiah, Rina Asrina (2021)	Pengolahan temulawak (<i>curcuma xanthorrhiza robx</i>) menjadi serbuk temulawak Instan sebagai obat nafsu makan pada anak	Untuk mendeskripsikan pemanfaatan temulawak selama ini sebagai produk Kesehatan, dan menjelaskan cara meningkatkan kualitas produk olahan temulawak agar anak-anak menyukainya, serta mendeskripsikan inovasi produk	Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa pelatihan dan pembimbingan praktik	Hasil kegiatan adalah terciptanya inovasi produk minuman temulawak instan dalam dua varian rasa, yaitu gula dan madu, untuk menghilangkan rasa pahit agar disukai anak-anak.

No	Penulis Dan Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			minuman temulawak.		
5.	Atik Pamesti Wilujeng, Desi Trianita, Endang Setyastuti (2024)	Pengaruh pemberian temulawak terhadap nafsu makan pada anak	Bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian temulawak terhadap nafsu makan anak.	Jenis penelitian pra eksperimen dengan desain pretest posttest without control. Penelitian dilaksanakan di SDN 5 Yosomulyo pada bulan Oktober – November 2022.	Terdapat pengaruh signifikan pemberian temulawak terhadap nafsu makan anak ($p=0,000$), dibuktikan dengan penurunan jumlah siswa yang mengalami gangguan nafsu makan dari 100% sebelum intervensi menjadi 35,84% sesudah pemberian temulawak.
6.	Eldesi Medisa Ilmawati, Meili Savitri Rangkuti (2025)	Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembuatan Jamu Instan Kunyit dan Temulawak sebagai Penambah Nafsu Makan	Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) secara optimal, khususnya dalam pembuatan jamu instan kering berbahan dasar kunyit dan temulawak sebagai penambah nafsu makan.	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan ceramah, edukasi, dan praktik langsung, yang	Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 75% berdasarkan pre- dan post-test, serta peserta mampu memproduksi jamu instan secara mandiri dan tertarik mengembangkannya sebagai usaha rumahan.
7.	Nuraidah, Rizkiana Putri, Putri Agus Febriyani (2025)	Efektivitas Penggunaan Temulawak dan Madu untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita (<i>The Effectiveness of Using Temulawak and Honey to Increase Toddlers' Appetite</i>)	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas penggunaan temulawak dan madu dalam meningkatkan nafsu makan pada balita.	Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.	Hasilnya menyimpulkan bahwa pemberian Temulawak lebih efektif (kenaikan 0,5 kg) dibandingkan madu (kenaikan 0,3 kg) dalam meningkatkan nafsu makan dan berat badan balita.
8.	Linawati Novikasari, Setiawati (2021)	Efektivitas pemberian temulawak dan madu terhadap peningkatan berat badan anak dengan status gizi kurang	Untuk mengetahui efektivitas pemberian temulawak dan madu terhadap peningkatan berat badan anak dengan status gizi kurang di Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung.	Penelitian kuantitatif dengan Quasy Experimental case-control dan menggunakan T-Test Paired. Populasinya anak usia 1-3 tahun dengan status gizi buruk di Puskesmas Raja Basa Indah.	Kelompok intervensi (temulawak + madu) menunjukkan peningkatan berat badan rata-rata yang jauh lebih kuat (0,66 Kg) dibandingkan kelompok kontrol (0,18 Kg), membuktikan efektivitasnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) memiliki aktivitas farmakologis yang sangat relevan dengan mekanisme fisiologis yang memengaruhi keinginan makan pada anak. Bukti ini tidak hanya terlihat pada hasil klinis, tetapi juga didukung oleh mekanisme biologis yang nyata, stabilitas komponen aktif dalam berbagai bentuk sediaan, serta penerimaan yang baik dari anak-anak. Penemuan ini sejalan dan sangat berkaitan dengan objektif penelitian mengenai efektivitas ekstrak temulawak dalam meningkatkan nafsu makan anak, sehingga menyediakan dasar teoritis dan empiris yang solid.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wilujeng et al., 2024) menjadi salah satu bukti klinis yang paling kuat. Di dalam studi tersebut, sebelum adanya kegiatan intervensi, seluruh responden mengalami masalah terkait nafsu makan. Namun, setelah satu minggu pemberian ramuan temulawak dengan dosis 100 cc dua kali sehari, hanya 35,84% anak yang masih menunjukkan masalah makan. Nilai dari uji *Wilcoxon* secara statistik menegaskan adanya perubahan yang signifikan (Wilujeng et al., 2024).

Hasil ini menguatkan hipotesis bahwa kandungan curcuminoid dan minyak atsiri dalam temulawak dapat meningkatkan produksi empedu serta mengoptimalkan sekresi enzim pankreas, yang berpengaruh langsung dalam merangsang rasa lapar di hipotalamus (Wilujeng et al., 2024). Mekanisme biologis ini menjadi landasan penting dalam penelitian kami karena menjelaskan alasan di balik efektivitas ekstrak temulawak pada nafsu makan (Wilujeng et al., 2024).

Dari sisi fisiologis, efek stimulasi dari temulawak ini terjadi melalui dua mekanisme sekaligus. Senyawa kurkumin dan xanthorrhizol memicu efek koleretik, yang meningkatkan aliran empedu, mempercepat emulsifikasi lemak, dan mendorong pengosongan lambung. Kondisi ini secara langsung mempercepat timbulnya sinyal kelaparan (Pauzan Ramdhani et al., 2021). Di samping itu, rasa pahit alami pada temulawak mengaktifkan reseptor rasa pahit di lidah, merangsang saraf vagus, serta meningkatkan sekresi saliva, asam lambung, dan enzim pencernaan (Sugito et al., 2024). Aktivasi bertahap dalam mekanisme ini menunjukkan bahwa ekstrak temulawak tidak berfungsi secara parsial, melainkan melalui rangkaian fisiologis yang menyeluruh. Pemahaman terhadap hal ini sangat penting untuk memperkuat argumen ilmiah dalam artikel penelitian yang kita susun, karena menjelaskan keterkaitan langsung antara mekanisme biologis dan hasil klinis (Wilujeng et al., 2024); (Sugito et al., 2024).

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Nuraidah et al., 2025) yang melakukan perbandingan antara temulawak dan madu pada balita, yang menunjukkan bahwa temulawak mampu memberikan peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan dengan madu. Meskipun berat badan bukan satu-satunya ukuran nafsu makan, dalam konteks anak yang mengalami gangguan makan, kenaikan berat badan menjadi indikasi positif terhadap peningkatan asupan makanan (Nuraidah et al., 2025).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novikasari & Setiawati, 2021), di mana kelompok intervensi yang menerima temulawak dan madu mengalami peningkatan berat badan jauh lebih besar daripada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa temulawak memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan status gizi anak, terutama pada anak yang tidak cukup gizi, dan memperkuat posisi temulawak. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Panjaitan et al., 2020) menunjukkan bahwa *Curcuma xanthorrhiza* adalah salah satu dari sepuluh tanaman yang paling sering digunakan oleh orang-orang untuk meningkatkan nafsu makan balita. Selain menunjukkan penerimaan yang tinggi, temulawak adalah tanaman yang paling umum digunakan secara tradisional dan pengalaman empiris masyarakat terhadap efektivitasnya (Panjaitan et al., 2020).

Dari sisi stabilitas bahan aktif, (Pauzan Ramdhani et al., 2021) menjelaskan bahwa proses pengeringan dan ekstraksi air pada temulawak mampu mempertahankan kandungan kurkumin dan xanthorrhizol, sehingga komponen aktifnya tetap stabil dan efektif meskipun telah melalui proses pengolahan. Hal ini relevan dengan penelitian kami ketika ekstrak yang digunakan tidak selalu dalam kondisi segar (Pauzan Ramdhani et al., 2021).

Dari segi inovasi bentuk sediaan, penelitian oleh (Sugito et al., 2024) menunjukkan bahwa tablet effervescent temulawak mampu menjaga stabilitas kurkumin meskipun melalui proses pemanasan dan pencampuran. Selain stabil, bentuk effervescent juga lebih disukai anak-anak karena memiliki rasa yang lebih menarik (Sugito et al., 2024). Selain itu, studi (Teresia Rosmala Dewi et al., 2021) menunjukkan bahwa minuman instan temulawak-madu mampu meningkatkan nafsu makan tanpa mengurangi stabilitas komponen aktif, menandakan bahwa temulawak tetap efektif dalam berbagai bentuk sediaan (Teresia Rosmala Dewi et al., 2021).

Pengembangan bentuk makanan fungsional semakin menegaskan relevansi temulawak, seperti pada penelitian (Hartono et al., 2023) yang mengombinasikan ekstrak temulawak dengan puding labu kuning. Hasilnya menunjukkan bahwa temulawak tetap stabil meskipun dipanaskan, serta memiliki tingkat penerimaan yang baik pada anak (Hartono et al., 2023).

Penelitian oleh (Ilmawati & Rangkuti, 2025) mengenai jamu instan temulawak juga menunjukkan bahwa efikasi temulawak tetap kuat dalam bentuk sediaan kering, di mana anak-anak mengalami peningkatan kemampuan mengonsumsi makanan setelah mengonsumsi jamu instan kunyit-temulawak (Ilmawati & Rangkuti, 2025).

Selain faktor biologis dan klinis, aspek pendukung lain seperti pengetahuan nutrisi ibu dan pola makan di rumah turut memengaruhi keberhasilan intervensi temulawak. (Wilujeng et al., 2024) menegaskan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan makan yang positif menunjukkan respons yang lebih baik terhadap intervensi herbal.

Ketika melihat keseluruhan bukti penelitian, terlihat adanya konsistensi yang sangat kuat bahwa temulawak selalu menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan nafsu makan, minat makan, maupun berat badan anak (Novikasari & Setiawati, 2021); (Panjaitan et al., 2020); (Wilujeng et al., 2024). Tidak ada penelitian yang melaporkan hasil yang berlawanan, dan setiap studi saling melengkapi dari sisi mekanisme biologis, stabilitas ekstrak, kenyamanan konsumsi, serta hasil klinis. Oleh karena itu, temulawak dapat diakui sebagai intervensi herbal yang efektif, aman, dan menjanjikan dalam menangani gangguan nafsu makan pada anak. Semua bukti ilmiah ini mendukung relevansi serta urgensi penelitian yang kami lakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) terbukti efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak. Temuan ini mendukung fokus penelitian kami yang berjudul “Efektivitas Temulawak terhadap Nafsu Makan Anak”, karena berbagai studi menunjukkan bahwa pemberian temulawak berkontribusi terhadap peningkatan minat makan, perbaikan pola konsumsi, serta kenaikan berat badan pada anak yang mengalami gangguan nafsu makan.

Komponen bioaktif temulawak seperti *kurkuminoid*, *xanthorrhizol*, *fenolik*, dan flavonoid berfungsi melalui mekanisme fisiologis yang merangsang nafsu makan, termasuk peningkatan produksi empedu, optimalisasi enzim pencernaan, serta aktivasi reseptor pahit yang memicu rasa lapar. Kandungan tersebut tetap stabil meskipun temulawak diolah dalam berbagai bentuk, sehingga efektivitasnya tetap terjaga dan mudah diterima oleh anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian-penelitian yang ditinjau menunjukkan konsistensi bahwa temulawak merupakan intervensi herbal yang aman, murah, dan relevan dengan tradisi masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, temulawak dapat dipertimbangkan sebagai pilihan yang efektif untuk membantu mengatasi masalah kurang nafsu makan pada anak serta mendukung upaya pencegahan stunting melalui peningkatan kualitas asupan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Hartono, M., Projo Angkasa, M., Amirudin, Z., Nugroho Djoko Santoso, P., Studi Keperawatan Pekalongan, P., & Kemenkes Semarang, P. (2023). Projo Angkasa 3 ;

- Zaenal Amirudin 4. In *Petrus Nugroho Djoko Santoso* (Vol. 5, Issue 2). <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>
- Ilmawati, E. M., & Rangkuti, M. S. (2025). Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembuatan Jamu Instan Kunyit dan Temulawak sebagai Penambah Nafsu Makan. *Jurnal Masyarakat Indonesia (Jumas)*, 4(02), 269–272. <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.284>
- Novikasari, L., & Setiawati, S. (2021). Efektivitas pemberian temulawak dan madu terhadap peningkatan berat badan anak dengan status gizi kurang. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 197–202. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.1666>
- Nuraidah, N., Putri, R., & Febriyani, P. A. (2025). Efektivitas Penggunaan Temulawak dan Madu untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(02), 58–64. <https://doi.org/10.33221/jiki.v15i02.3256>
- Panjaitan, R. G. P., Mitalia, & Partasasmita, R. (2020). Indigenous knowledge of the people in karya usaha hamlet (Kubu raya, west kalimantan, indonesia) on the processing and diversity of plants that enhance toddler's appetite. *Biodiversitas*, 21(9), 4284–4290. <https://doi.org/10.13057/biodiv/d210946>
- Pauzan Ramdhani, R., Sutanto, H., Marsya Puspita, D., & DPT Gunawan Puteri, M. (2021). *Oven Drying And Water Extraction Of Curcuma Xanthorrhiza For Hygiene Improvement In The Production Of Jamu Cekok, A Traditional Appetite Stimulant Herbal Medicine*. <https://doi.org/10.33555/jffn.v3i1.72>
- Sambo, M., Madu, Y. G., Kamumu, F., & Rakay, I. W. (2024). Picky Eating: Faktor Risiko Stunting pada Anak Prasekolah. *Bali Medika Jurnal*, 11(2), 130–140. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i2.457>
- Sugito, E. S., Sulastri, T., & Suwitono, M. R. (2024). Effervescent Tablet Formulation for Appetite Stimulation with Extracts of Temulawak, Pegagan, Lempuyang Wangi, and Sweet Fennel. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(4), 664–670. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i4.7894>
- Teresia Rosmala Dewi, S., Edi Kamal, S., Asrina, R., Kemenkes Makassar, P., & Sandi Karsa Makassar, P. (2021). PENGOLAHAN TEMULAWAK(Curcuma xanthorrhiza Robx) MENJADI SERBUK TEMULAWAK INSTAN SEBAGAI OBAT NAPSU MAKAN PADA ANAK Processing Of Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Robx) Into Instant Temulawak Powder As A Drug For Eating In Children. *Jurnal Pengabdian Kefarmasian*, 2(2). <https://doi.org/10.32382/jpk.v2i2.2308>
- UNICEF-WHO. (2017). *Levels And Trends In Child Malnutrition Worldwide... 4 million 6 million*.
- Widyastuti, I., Luthfah, H. Z., Hartono, Y. I., Islamadina, R., Can, A. T., & Rohman, A. (2020). Aktivitas Antioksidan Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) dan Profil Pengelompokannya dengan Kemometrik Antioxidant Activity of Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) and its Classification with Chemometrics. In *J.Chemom.Pharm.Anal* (Vol. 2021, Issue 1). www.journal.ugm.ac.id/v3/IJCPA
- Wilujeng, A. P., Trianita, D., & Setyastuti, E. (2024). Pengaruh Pemberian Temulawak Terhadap Nafsu Makan Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 395–401. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2106>