



## RESEARCH ARTICLE

Jurnal Kebidanan Bestari, Volume 9 (1), Tahun 2025

ISSN: 2656-2251

Available online at: <http://www.ejurnalbidanbestari-poltekkesbjm.com>

Accepted: June 30, 2025

**Optimalisasi Peningkatan Berat Badan Pada Balita: *Literature Review******(Optimization Of Weight Gain In Toddlers)***Iftita Laistania<sup>1(CA)</sup>, Arum Meiranny<sup>2</sup><sup>1</sup> Midwifery Study Program, Faculty of Pharmacy, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia;  
[iftitalaistania321@gmail.com](mailto:iftitalaistania321@gmail.com)<sup>2</sup> Midwifery Departement, Faculty of Pharmacy, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia.**Abstrak**

Masalah berat badan kurang pada balita di Indonesia mencapai 17%, menimbulkan risiko pertumbuhan terganggu. Penelitian ini menggunakan studi literatur sistematis dari sepuluh artikel dari tahun 2019-2024, dengan data dikumpulkan dari database Pubmed dan Google Scholar. Sampel variatif sesuai sumber masing-masing, dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Hasil menunjukkan bahwa intervensi seperti pijat Tui Na, pemberian makanan bergizi tinggi berbahan tempe, jus buah, serta PMT dan konseling gizi terbukti meningkatkan berat badan balita secara signifikan. Penelitian menegaskan pentingnya pendekatan multimodal berbasis sumber lokal dalam penanganan underweight balita, dengan implikasi perlunya kolaborasi tenaga kesehatan dan masyarakat.

Kata Kunci: Berat badan balita, Biji nangka, Tempe, Underweight.

**Abstract**

*The issue of underweight in toddlers in Indonesia reaches 17%, posing a risk to growth development. This study utilizes a systematic literature review of ten articles from 2019 to 2024, with data collected from PubMed and Google Scholar databases. The samples vary according to each source and are analyzed descriptively to evaluate the effectiveness of interventions. The results show that interventions such as Tui Na massage, provision of nutritious foods made from tempeh, fruit juices, as well as nutritional supplementation (PMT) and gizi counseling, significantly improve toddler weight. The study emphasizes the importance of a multimodal approach based on local sources in addressing underweight in toddlers, with implications for collaboration between health professionals and the community.*

*Keyword: Toddler weight, Jackfruit seeds, Tempeh, Underweight.*

**PENDAHULUAN**

Masa balita adalah masa di mana balita akan mengalami suatu tumbuh kembang yang luar biasa. Istilah periode ini biasanya adalah masa keemasan (Alfina Damayanti & Koerniawati, 2024). Balita adalah anak-anak berusia 4 sampai 5 tahun (usia prasekolah). Balita masih sepenuhnya bergantung pada orang tuanya untuk banyak hal, termasuk mandi,

menggunakan toilet, dan makan (Sri Olfy Madiko et al., 2023). Anak di bawah lima tahun adalah termasuk golongan yang paling sering mengalami permasalahan *underweight* (Verawati et al., 2021).

Ada banyak masalah gizi pada anak-anak kecil, diantara itu ada yang paling menonjol yaitu penghambatan pertumbuhan, kelemahan dan kekurangan berat badan yang berdampak pada kesehatan tidak hanya pada anak-anak itu sendiri tetapi juga pada lingkungan dan keluarga mereka. Masalah gizi pada anak akan dimulai dan dari sebelum kelahiran. Bayi dapat lahir dengan berat badan lahir rendah jika ibu memiliki masalah gizi selama kehamilan (Irawan et al., 2022).

Menurut Kemenkes RI (2020) Berat badan kurang di Indonesia di kenal dengan istilah *underweight*. *Underweight* adalah status gizi yang berat badannya sesuai usia (BB/U) dan skor Z (deviasi BB/U dari BB/U normal) dari -3 dan -2 standar deviasi. (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022, Prevalensi berat badan kurang di Indonesia meningkat setiap tahun dan diperkirakan mencapai 17,1% pada tahun 2022. Sebelumnya, angkanya adalah 17% pada tahun 2021 dan 16,3% pada tahun 2019. Prevalensi berat badan kurang di Jawa Tengah pada tahun 2021 adalah 20,9% turun pada tahun 2022 sebesar 20,8% (Kemenkes RI, 2022). Menurut SSGI 2022, prevalensi berat badan kurang (*underweight*) di Kota Semarang adalah 13,5% dan di Kabupaten Semarang adalah 12,4%. (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi kejadian balita dengan *underweight* adalah BBLR. Bayi dengan BBLR bisa mempengaruhi status gizi mereka karena respon imun yang tidak lengkap, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu menyusui juga mempengaruhi status gizi (Alwanti et al., 2023). Faktor langsung lain yang mempengaruhi kejadian anak dengan berat badan kurang adalah penyediaan imunisasi lengkap. Imunisasi dapat mencegah anak di bawah lima tahun dari infeksi dan meningkatkan kekebalan terhadap antigen, sehingga anak di bawah lima tahun tidak rentan terhadap penyakit. (Sari et al., 2021). Faktor tidak langsung yang berkontribusi pada bayi dengan berat badan rendah termasuk kehadiran pada perawatan prenatal. Perawatan prenatal merujuk pada layanan pencegahan agar dapat dilakukan pemantauan kesehatan ibu dan mencegah masalah bagi ibu dan janin. (Fitri Diana Astuti, Iin Inayah, 2023).

Pentingnya gizi yang tepat bagi anak usia dini untuk mencegah kurang gizi pada balita selama tumbuh kembangnya. Pemenuhan kebutuhan gizi anak kecil sangat penting untuk mencegah penyakit dan cedera yang disebabkan oleh kekurangan gizi (*underweight*) (Maizs et al., 2020). Terdapat satu diantara cara untuk mencegah dan menangani kekurangan gizi anak-

anak Indonesia adalah melalui pendekatan perubahan perilaku. Selain itu, mengatasi kekurangan gizi saat ini dan mencegah kekurangan gizi di masa depan memerlukan keterlibatan masyarakat setempat, terutama ibu dan pengasuh balita (Kurniawan et al., 2021).

Orang-orang berpenghasilan rendah harus menciptakan inovasi mereka sendiri. Inovasi tidak harus berteknologi tinggi komunitas (Aryuni et al., 2023). Bisa dengan mengkonsumsi makanan yang terkandung vitamin C dan iron. Fungsi vitamin C adalah agar dapat meningkatkan penyerapan zat besi, dan juga bisa untuk peningkatan penyerapan zat besi non-heme sampai 4x lipat. Menggabungkan vitamin C dengan iron menghasilkan kompleks asam askorbat iron yang mudah larut dan diserap (Krisnanda, 2019). Hal terpenting untuk mencegah makan yang kurang gizi adalah diet yang lebih terarah meskipun berbagai intervensi seperti pijat Tui Na, pemberian makanan bergizi berbahan tempe, jus buah 100%, dan konseling gizi telah terbukti meningkatkan berat badan balita, masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk membandingkan efektivitas dari masing-masing metode tersebut secara langsung dan menyeluruh dalam konteks budaya dan sumber daya lokal Indonesia. Selain itu, belum ada penelitian yang mengintegrasikan pendekatan multimodel ini secara sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan strategi optimal dalam mengatasi underweight pada balita secara efektif, efisien, dan dapat diterapkan secara luas di tingkat komunitas (Aryuni et al., 2023).

Biji nangka (beton) merupakan makanan yang di dalamnya terdapat zat besi dan vitamin C (Meiranny, A, M, 2023). Biji nangka yang seringkali tidak digunakan setelah memakan buahnya. Biji nangka mempunyai nilai gizi yang sangat baik dan dapat dimanfaatkan serta diolah sebagai bahan pangan (Rizkyka & Riyanti, 2024). 100 gram biji nangka mengandung 1 mg zat besi dan 10 mg vitamin C (Waghmare et al., 2019).

## **BAHAN DAN METODE**

Dalam penelitian ini adalah menggunakan metode pencarian *literatur review* yang mengandung banyak informasi tentang penambahan berat badan balita. Tinjauan *literatur* ini adalah serangkaian studi yang menggunakan metode pengumpulan data perpustakaan atau penelitian yang memperoleh subjek penelitiannya dari berbagai informasi perpustakaan. Tinjauan ini menggunakan berbagai sumber termasuk studi pencarian sistematis dari basis data komputer (*Pubmed dan Google Scholar*) yang dilakukan selama lima tahun terakhir dari 2019 hingga 2024. Kriteria pencarian kata kunci untuk tinjauan literatur adalah: "balita underweight", "berat badan balita", "penambahan berat badan balita", "biji nangka", dan "tempe untuk

penambahan berat badan". Artikel yang ditemukan selama pencarian adalah artikel tinjauan berjudul 10 jurnal, termasuk 8 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Hasil

No	Judul	Peneliti	Tahun	Jurnal	Negara	Metode penelitian	Hasil
1.	Pijat Tui Na Meningkatkan Berat Badan Balita	Chairunnisa Minarni Alamsyah	2023	Jurnal Kebidanan Malakbi	Indonesia	Menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>pre-eksperimental design</i> dengan menggunakan <i>one group pre- post</i> .	Uji analisis data menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap pertumbuhan (berat badan) bayi berusia 12 hingga 60 bulan.
2.	Peningkatan Berat Badan Balita Stunting Dengan Pemberian Cookies Debamery	Riza Rachmadhani	2024	Jurnal Kesehatan Tambusai	Indonesia	Jenis penelitian merupakan penelitian <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	Pemberian <i>cookies</i> debamery (kedelai, bayam merah, <i>strawberry</i> ) terhadap peningkatan berat badan balita stunting dengan dibuat sebagai makanan pendamping asi dalam bentuk <i>cookies</i> terbukti dapat meningkatkan berat badan balita stunting.
3.	Gambaran Perubahan Berat Badan Balita Stunting Sebelum Dan Sesudah Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Di Desa Keling Kecamatan Kepung	Zuraidah, dkk.	2023	Nutrition Scientific Journal.	Indonesia	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> yang menggunakan desain <i>One Group Pretest and Posttest Design</i> [8] terhadap balita stunting yang PMT.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian PMT, deviasi status gizi balita 8.500 gram dan sesudah pemberian PMT rata-rata gizi balita sebesar 8.900 gram.
4.	Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang Dengan Pemberian Makanan Nutrisi Tinggi Berbahan Baku Tempe Dan Kembang Kol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabere	Salma, dkk.	2021	Jurnal Surya Muda	Indonesia	Menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis <i>quasi eksperimen design</i> yang bersifat <i>non equivalent control group</i>	Skor rata-rata bayi percobaan sebelum diberi makanan bergizi terbuat dari tempe dan kembang kol adalah 9,04. Dalam satu bulan perawatan, skor rata-ratanya adalah 9,16, peningkatan 0,12. Sementara itu, skor rata-rata bayi kelompok kontrol dalam satu bulan adalah 9,81, kemudian naik menjadi 9,87 atau meningkat 0,06.
5.	Efektivitas Pemberian Bubur Jawak (Setaria Italica) Dalam Peningkatan Berat Badan dan Tinggi	Paskalia Kurniati, Sunarti	Tri 2020	Jurnal Dunia Kesmas	Indonesia	Dalam desain penelitian ini, metode kuantitatif digunakan, dan pendekatan <i>quasi eksperimen</i> digunakan. Desain penelitian akan menggunakan pendekatan <i>pre-eksperimen</i> , dengan	Berdasarkan pendapat 45 responden yang diberi bubur jawak dapat disimpulkan bahwa pemberian bubur jawak efektif menurunkan berat badan dan tinggi badan bayi stunting di kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

	Badan Pada Balita Stunting di Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang					satu kelompok pre-test dan post-test perencanaan, dan teknik total digunakan.	
						sampling.	
6.	Efektivitas Pemberian Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Peningkatan Berat Badan Pada Anak Prasekolah Di Puskesmas Klampok 1	Dewi Safitri, dkk.	2024	Jurnal Kesehatan Tambusai	Indonesia	Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus digunakan untuk penelitian deskriptif kualitatif	Sebanyak 3 anak yang mengalami peningkatan BB dan 2 anak lainnya mengalami kenaikan BB pada hari ke-7 dan mengalami penurunan berat badan dikarenakan sakit pada hari ke 14.
7.	Nugget tempe fermentasi sebagai alternatif penambah berat badan anak balita usia 36-60 bulan	B. Suriania, Jumrah Sudirmanb,c, Sitti Mukarramaha, dkk	2021	Gac Sanit. Published by Elsevier España	Indonesia	Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain yang digunakan yaitu desain kelompok kontrol pra tes-pasca tes yang tidak setara.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai mean ± SD sebesar 846,67 ± 333,524, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai mean ± SD sebesar 326,67 ± 349,421. Nilai p sebesar 0,001 < 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jika nugget tempe fermentasi membantu balita menambah berat badan, masyarakat harus dianjurkan untuk mengonsumsinya.
8.	Konsumsi Jus Buah 100% dan Berat Badan pada Anak-anak dan Orang Dewasa: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis	Laura Chiavaroli; Michelle Nguyen, HBSc; Sarah E. Jarvis, MSc	2024	JAMA Pediatrics	Amerika	Penelitian ini menggunakan meta analisis dengan tinjauan sistematis	Sebanyak 42 studi yang memenuhi syarat dimasukkan dalam analisis ini, termasuk 17 di antara anak-anak (17 kelompok; 0 RCT; 45.851 anak-anak; usia rata-rata [IQR], 8 [1-15] tahun) dan 25 di antara orang dewasa (6 kelompok; 19 RCT; 268.095 orang dewasa; usia rata-rata [IQR] di antara studi kelompok, 48 [41-61] tahun; usia rata-rata [IQR] di antara RCT, 42 [25-59]). Di antara studi kelompok pada anak-anak, setiap porsi tambahan jus buah 100% per hari dikaitkan dengan perubahan BMI 0,03 (95% CI, 0,01-0,05) yang lebih tinggi. Di antara studi kohort pada orang dewasa, studi yang tidak menyesuaikan energi menunjukkan pertambahan berat badan yang lebih besar (0,21 kg; 95% rasio antara 0,15 dan 0,27 kg) daripada studi yang menyesuaikan asupan energi (-0,08 kg; 95% CI, -0,11-0,05 kg; P untuk meta-regresi adalah .001). RCT pada orang dewasa tidak menemukan cara yang jelas untuk menjelaskan hubungan antara penyediaan jus buah 100% dengan berat badan, tetapi CI-nya lebar (MD adalah -0,53 kg; 95% CI adalah -0,155 hingga 0,48 kg).
9.	Efektifitas Pemberian Nugget Tempe Kedelai Dan Nugget Ikan Tuna Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita	Henny Sri Nurhayani, Irma Jayatmi,	2024	Journal of Innovation Research and Knowledge	Indonesia	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan studi kasus sebagai metodologinya.	1. Dengan gizi yang kurang, nugget tempe kedelai membantu bayi bertambah berat badan. dengan meningkatkan berat badan satu kilogram selama 14 hari (p-value <0,05)

<p>Gizi Kurang Di Pmb dan Gaidha K Ny. H Kabupaten Pangestu Tasikmalaya Tahun 2024</p>		<p>2. Pemberian nugget ikan tuna efektif untuk meningkatkan berat badan balita yang kurang gizi, dengan peningkatan berat badan selama 14 hari sebanyak 1,2 kg (p-value &lt;0,05)</p>
<p>10. Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita</p>	<p>Erina Masri, 2020 Wulan Kartikasari, Yensasnidar.</p>	<p>Indonesia Studi ini menggunakan desain quasi eksperimen dan merancang dua kelompok pre-test dan post-test. Berat badan balita sebelum mendapatkan makanan tambahan (MT) adalah 6,9 kg, sedangkan berat badan balita sesudah mendapatkan makanan tambahan (MT) pada bulan I adalah 7,3 kg, pada bulan II adalah 7,7 kg, dan pada bulan III adalah 8,2 kg. Berat badan balita sebelum mendapatkan makanan tambahan dan Konseling Gizi adalah 6,9 kg, sedangkan berat badan balita sesudah mendapatkan makanan tambahan dan Konseling Gizi pada bulan I adalah 7,3 kg, pada bulan II adalah 7,7 kg, dan pada bulan III adalah 8,2 kg.</p>

*Underweight* merupakan status nutrisi berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U) dan skor Z (deviasi BB/U dari BB/U normal) kurang dari -3 sampai -2 standar deviasi (Kemenkes RI, 2020). Apabila ibu mengalami masalah gizi pada masa kehamilan, maka anak dapat lahir dengan BBLR (Irawan et al., 2022). Analisis terhadap 10 penelitian menemukan bahwa pengobatan yang mungkin untuk kekurangan berat badan meliputi:

1. *Pijat Tui na* adalah teknik pijat yang dirancang khusus untuk membantu masalah pemberian makanan pada balita dengan peningkatan sirkulasi darah ke sistem pencernaan dan limpa. Teknik ini adalah adaptasi dari akupunktur tanpa jarum, dengan menempatkan tekanan pada titik meridian tubuh atau jalur energi. Teknik pijat Tuina ini dilakukan enam kali (Darwati et al., 2019). Dapat dijadikan alternatif non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan nafsu makan bayi dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi (Noflidaputri et al., 2020).
2. *cookies* debamery merupakan produk makanan untuk MPASI yang menggunakan kombinasi kacang kedelai, bayam merah, dan stroberi. Penggunaan stroberi dalam kue ini juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak karena mengandung Vitamin C, yang bekerja untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan penyerapan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh (Rachmadhani et al., 2024). karena *cookies* kaya akan energi, karbohidrat, dan protein. Energi, karbohidrat, dan protein adalah makronutrien yang memiliki dampak terbesar pada peningkatan berat badan (Nurasmi & Irnawati, 2023).
3. Bahan PMT umumnya adalah bahan utama yang biasa digunakan, seperti makanan pokok, yang diproses untuk dikonsumsi oleh anak-anak kecil dan merupakan bagian dari upaya untuk membantu mencegah, mengelola, dan memenuhi kebutuhan gizi anak-anak kecil (Azzaristiya et al., 2023). Makanan yang disediakan terutama berbasis protein nabati dan hewan, serta vitamin dan mineral, terutama dari sayuran dan buah-buahan (Nelista & Fembi, 2021).
4. Tempe dapat mencegah masalah gizi yang disebabkan oleh kekurangan dan kelebihan gizi. Di dalam tempe terdapat kandungan seperti tembaga, seng, zat besi, folat, dan vitamin B12 dapat ditemukan dalam tempe (Salma et al., 2021). Kembang kol adalah sayuran yang perbungaannya (dadih) dapat dimakan. 100 gram kembang kol mengandung 245 kalori, 88 gram air, 4 gram protein, 0,3 gram lemak, 6 gram karbohidrat, 1,5 gram serat makanan, 150 miligram kalsium, 325 miligram kalium, 800 miligram karoten, dan 100 miligram vitamin E dan C (Rovi'ati et al., 2019).

5. *Jawak*, nama ilmiahnya adalah *Setaria italica*, merupakan salah satu sumber pangan alternatif pengganti nasi dan sumber karbohidrat. Menggunakan bahan-bahan lokal, seperti biji kacang pedang yang diolah, membantu meningkatkan gizi anak-anak. Kandungan bahan kering kacang Jawa sebesar 88,37%, dengan 83,99% karbohidrat, 12,07% protein, 2,76% lemak, 1,93% serat kasar, dan energi metabolisme 3.139 kkal/kg. Kalsium 1,25%, Fosfor 0,18% (Kurniati & Sunarti, 2020).
6. Puding daun kelor merupakan makanan penutup yang disukai oleh orang dewasa maupun balita karena teksturnya yang lembut, mudah dicerna, dan mudah diolah. Daun kelor (*Moringa Oleifera*) adalah jenis bahan lokal yang mudah didapatkan dan dapat ditemukan di daerah setempat dengan harga yang terjangkau. *Moringa oleifera* dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan gizi dan memperkaya makanan pokok dengan tanaman lokal yang kaya akan protein dan zat gizi mikro (Klampok, 2024). Kelor memiliki kandungan vitamin C sebesar 220 miligram per 100 gram, kalium sebesar 1324 miligram per 100 gram, vitamin A sebesar 6,78 miligram per 100 gram, kalsium sebesar 440 miligram per 100 gram, dan protein sebesar 6,7% per 100 gram (Lamona & Rikandi, 2023).
7. Pemberian tempe dalam bentuk nugget memberikan keuntungan dari segi rasa dan dapat membantu mengatasi masalah kekurangan gizi pada anak kecil yang sering menolak untuk makan makanan tertentu. Memberikan tempe dalam bentuk nugget memberi anak Anda kesempatan untuk mengonsumsi protein berkualitas tinggi, yang menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan (Fujiawati, 2024). Karena di dalam tempe, Anda akan menemukan vitamin dan mineral penting seperti seng, zat besi, tembaga, asam folat, dan vitamin B12 (Salma et al., 2021).
8. Mengonsumsi jus buah 100% adalah cara yang realistis untuk memenuhi jumlah buah yang direkomendasikan setiap hari dan dapat berkontribusi pada pola makan yang sehat serta mendukung kebiasaan makan yang seimbang. Anda bisa mendapatkan berbagai nutrisi lengkap yang ditemukan dalam buah utuh, termasuk antioksidan dan polifenol (Nguyen et al., 2024).
9. Nugget tempe adalah pilihan makanan alternatif yang baik karena merupakan sumber protein nabati yang bergizi dan mudah diolah. Anak-anak sangat menyukai ikan air asin, dan tuna adalah salah satunya. Tubuh membutuhkan banyak nutrisi dari ikan tuna, seperti vitamin B, vitamin D, kalsium, fosfor, kalium, seng, selenium, dan yodium. Selain itu, tuna juga mengandung asam lemak omega-3 (Sri,

2024). Tempe tidak hanya merupakan makanan tradisional yang baik untuk dimakan, tetapi juga merupakan alat strategis untuk mencegah kekurangan nutrisi di masa depan (Auliya et al., 2024).

10. PMT untuk balita yang dirancang khusus dapat mengandung sepuluh vitamin: vitamin A, B1, B2, B3, B6, B12, D, E, K, dan asam folat, dan tujuh mineral: (zat besi, seng, fosfor, selenium, dan kalsium). Pengetahuan dan sikap ibu yang baik terhadap pemberian MPASI berdampak positif terhadap status gizi anak dan dapat mengurangi masalah kurang gizi dengan memberikan MPASI yang cukup dan seimbang serta memenuhi kebutuhan gizi anak. Hal ini dapat dicegah dengan menggunakan PMT yang seimbang (Masri et al., 2021).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari *literature review* terhadap 10 artikel diketahui cara untuk meningkatkan berat badan balita dengan pijat tui na, memberikan *cookies derambery*, memberikan PMT, memberikan makanan nutrisi tinggi berbahan baku tempe, memberikan bubur jawak (*setaria italica*), memberikan puding daun kelor, memberikan nugget tempe fermentasi, memberikan jus buah 100%, memberikan nugget tempe kedelai dan nugget ikan tuna, memberikan PMT dan konseling gizi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan, koreksi, saran, bantuan dan dukungan. Sehingga tercapainya *literature review* ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfina Damayanti, & Koerniawati, R. D. (2024). Penyuluhan MARKIMBANG (Mari Biasakan Anak Makan Dengan Gizi Seimbang) Pada Balita di UPTD Puskesmas Curug Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.251>
- Alwanti, N., Berliana, S. M., Ayuningtyas, A. D., Simbolon, R. D. T., Nafiis, F. A., Pradipta, I. G. N. S., & Rangkuti, S. (2023). Aplikasi Model Spatial Autoregressive untuk Analisis Prevalensi Balita Underweight di Jawa Tengah Tahun 2021. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2023(1), 839–848. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1893>
- Aryuni, H., Yuliana, F., Anisa, F. N., & Ariani, M. (2023). Pemberian Puding Jagung Sebagai Perbaikan Gizi Pada Balita Dengan Underweight Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Kabupaten Tabalong. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(6), 268–271.

- Auliya, A. A., Martini, E., Studi, P., Keperawatan, S., & Sukabumi, U. M. (2024). *Implementasi nugget tempe untuk penanganan anak stunting “ Implementasi Makanan Nugget Tempe*. 5(01), 155–161. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1333>
- Azzaristiya, Arisma, & Abidah, S. R. (2023). Gambaran Perubahan Berat Badan Balita Stunting Sebelum Dan Sesudah Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Di Desa Keling Kecamatan Kepung. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 1–11.
- Darwati, Wijayanti, A., & Novie, E. A. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Kegiatan Fun Cooking. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 156–166. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551669>
- Fitri Diana Astuti, Iin Inayah, F. R. (2023). Status Gizi Dan Antenatal Care Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 13(1), 104–116.
- Fujiawati, R. (2024). *Perbandingan Pemberian Nugget Tempe Kedelai Dan Nugget Tahu Daun Kelor Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang Di Pmb Ny. R Kabupaten Garut Tahun 2024*. 4(7), 4195–4206.
- Irawan, I. R., Sudikno, S., Julianti, E. D., Nurhidayati, N., Rachmawati, R., Sari, Y. D., & Herianti, H. (2022). Faktor Risiko Underweight Pada Balita Di Perkotaan Dan Perdesaan Indonesia [Analisis Data Studi Status Gizi Balita Indonesia 2019]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 45(1), 47–58. <https://doi.org/10.22435/pgm.v45i1.6041>
- Kemendes RI. (2020). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.,. 2507(February), 1–9.
- Kemendes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes*, 1–150.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*.
- Klampok, D. I. P. (2024). *Upaya Peningkatan Berat Badan Pada Anak Prasekolah*. 5(September), 7931–7939.
- Krisnanda, R. (2019). Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>
- Kurniati, P. T., & Sunarti, S. (2020). Efektivitas Pemberian Bubur Jawak (*Setaria italica*) dalam Peningkatan Berat Badan dan Tinggi Badan pada Balita Stunting di Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 440–448. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3266>
- Kurniawan, Y. S., Priyanga, K. T. A., Krisbiantoro, P. A., & Imawan, A. C. (2021). Open access Open access. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Lamona, A., & Rikandi, M. (2023). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor pada Pudding Sebagai Makanan Tambahan Anti Stunting Bagi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(1), 17–22.
- Maizs, D. L., Nasution, Z., & Saragih, R. (2020). Faktor Risiko Status Gizi Kurang Pada Balita Di UPT Puskesmas Desa Lalang. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(2), 217–228. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i2.1078>

- Masri, E., Sari, W. K., & Yensasnidar, Y. (2021). Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 28–35. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.516>
- Meiranny, A, M, J.-. (2023). Pembuatan Susu Beton Sebagai Pencegahan New Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jabb.Lppmbinabangsa.Id*, 4(1), 2023. <https://jabb.lppmbinabangsa.id/index.php/jabb/article/view/346>
- 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*, 5(2), 1228–1234. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2426>
- Nguyen, M., Jarvis, S. E., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Zurbau, A., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S. (2024). Consumption of 100% Fruit Juice and Body Weight in Children and Adults A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(3), 237–246. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6124>
- Noflidaputri, R., Meilinda, V., & Hidayati, Y. (2020). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Berat Badan Terhadap Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Lintau Buo. *Maternal Child Health Care*, 2(1), 240. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i1.1037>
- Nurasmi, N., & Irnawati, I. (2023). Efektivitas Pemberian Cookies Tepung Kelor dengan Penambahan Tepung Ubi Banggai dan Tepung Kedelai sebagai Alternatif Makanan Tambahan dalam Meningkatkan BB pada Balita Wasting. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16159>
- Rachmadhani, R., Wahyuningrum, A. D., Arum, I., & Satiti, D. (2024). *Peningkatan Berat Badan Balita Stunting Dengan*. 5(September), 9289–9299.
- Rizkyka, Y., & Riyanti, A. (2024). *Manajemen Dan Pariwisata Pemanfaatan Biji Nangka Dan Biji Kluwih Sebagai Pendukung Produk Pound Cake (Utilization Of Jackfruit Seed And Kluwih Seed As Product Supporting For Pound Cake)*. 3(1), 73–98.
- Rovi'ati, A., Muliawati, E. S., & Harjoko, D. (2019). Respon Kembang Kol Dataran Rendah Terhadap Kepekatan Nutrisi pada Floating Hydroponic System Termodifikasi. *Agrosains: Jurnal Penelitian Agronomi*, 21(1), 11. <https://doi.org/10.20961/agsjpa.v21i1.27988>
- Salma, S., Haniarti, H., & Nurhaeda, N. (2021). Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang Dengan Pemberian Makanan Nutrisi Tinggi Berbahan Baku Tempe Dan Kembang Kol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabere. *Jurnal Surya Muda*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.38102/jsm.v3i1.79>
- Sari, A. M., Simbolon, D., & Wahyu, T. (2021). Hubungan Cakupan Imunisasi Dasar Dan Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Balita Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018). *Journal of Nutrition College*, 10(4), 335–342. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i4.31699>
- Sri, H. (2024). *Efektifitas Pemberian Nugget Tempe Kedelai Dan Nugget Ikan Tuna Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Gizi Kurang Di Pmb Ny. H Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024*. 4(6), 3893–3904.
- Sri Olfid Madiko, Rosmin Ilham, & Dewi Mojdo. (2023). Hubungan Status Gizi Balita Dengan Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan*

*Kesehatan Indonesia*, 3(1), 155–164. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1201>

Verawati, B., Yanto, N., & Afrinis, N. (2021). Hubungan Asupan Protein Dan Kerawanan Pangan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Masa Pandemi Covid 19. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 415–423. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1586>

Waghmare, R., Memon, N., Gat, Y., Gandhi, S., Kumar, V., & Panghal, A. (2019). Jackfruit seed: An accompaniment to functional foods. *Brazilian Journal of Food Technology*, 22, 1–9. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.20718>