

## PELATIHAN OLAHAN PEPAYA (SUKA'MA) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI UNTUK MENCEGAH STUNTING DI BUNYU BARAT

Ririn Ariyanti<sup>1)</sup>, Sarah<sup>2)</sup>, Aidil Tito Sumardani<sup>1)</sup> Siti Nurasyikin<sup>1)</sup>, Resnita<sup>1)</sup>, Fauzia<sup>1)</sup>, Siti Sofia<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

<sup>2)</sup>Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Corresponding author : ririn\_ariyanti@borneo.ac.id

E-mail : ririn\_ariyanti@borneo.ac.id

Diterima 27 Oktober 2022, Direvisi 19 November 2022, Disetujui 21 November 2022

### ABSTRAK

*Stunting* menyebabkan anak tumbuh tidak sehat, perkembangan otak tidak maksimal, dan dapat menyebabkan cacat mental. *Stunting* memiliki dampak pada anak mulai dari awal kehidupan anak dan akan berlanjut pada siklus hidup manusia. Pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui dan memberikan ASI merupakan salah satu cara untuk mencegah kejadian *stunting*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melatih peserta untuk mampu membuat olahan pepaya dalam upaya pemenuhan nutrisi ibu menyusui dengan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di Pulau Bunyu. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu kader posyandu dan ibu PKK desa Bunyu Barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi pencegahan *stunting* dan pengolahan pepaya muda sebagai nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada bulan Juni 2022. Tempat kegiatan pengabdian ini adalah gedung PKK desa Bunyu Barat, Bulungan Kalimantan Utara. Hasil kegiatan didapatkan adalah masyarakat mampu membuat olahan pepaya menjadi lebih higienis dan tahan lama sebagai nutrisi meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan mencegah *stunting*

**Kata kunci:** pepaya; produksi ASI; *stunting*.

### ABSTRACT

Having stunted growth can have adverse effects on an infant's health, resulting in a low weight gain, a low rate of otak development, and even a compromised mental health. From the onset of a child's life, *stunting* affects them, and it continues in their lives as adults. The feeding of nutrients to babies and giving them ASI for the little ones are two of the most effective ways of preventing *stunting*. Among the goals of this project is to bring nutrition to children by using the resources that is available on Bunyu island. *The targets of this community service activity are posyandu cadres and PKK women in West Bunyu village.* This program uses education about *stunting* and nutrition to increase production of ASI. This community service is carried out for 1 day a month in June 2022. The place for this service activity is the PKK building in West Bunyu village, Bulungan, North Kalimantan. The result of the activity is that the community is able to make processed papayas to be more hygienic and durable as a nutrient to increase breast milk production in nursing mothers and prevent *stunting*.

**Keywords:** papaya; milk increase; *stunting*.

### PENDAHULUAN

Tingginya kejadian *stunting* di Indonesia menjadi sorotan dan hal yang harus dipecahkan oleh semua pihak. *Stunting* merupakan masalah gizi kronis yang merefleksikan kegagalan pertumbuhan dan mengakibatkan kesehatan tidak optimal (Ponum, 2020) (Beal, 2018). Balita *stunting* tumbuh tidak sehat, otak tidak berkembang maksimal dan menyebabkan cacat mental yang berdampak pada siklus hidupnya sepanjang kehidupan (de Onis & Branca, 2016) (Prendergast & Humphrey, 2014). *Stunting*

dipengaruhi oleh factor Air Susu Ibu (ASI), tingkat pendidikan ibu, sumber air dan tempat tinggal (Jalilah et al., 2022) (Rizal & van Doorslaer, 2019). Berdasarkan Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, angka *stunting* nasional mengalami penurunan sebesar 1,6% per tahun, dari 27,7% pada tahun 2019, menjadi 24,4% pada tahun 2021. Angka *stunting* di Kalimantan Utara tahun 2021 masih di atas rata-rata nasional yakni sebesar 27,5%. untuk penurunan kejadian *stunting* sendiri di Kabupaten Bulungan pada tahun 2021 adalah 22,9% angka ini masih

didasar target nasional pada tahun 2024 yaitu 14% dan terjadi selisih 8,9% sehingga perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk menurunkan angka kejadian *stunting* (BKKBN, 2022). Kejadian bayi lahir dengan gisi buruk di Kabupaten Bulungan pada tahun 2021 adalah 554 bayi dari 2.636 kelahiran yaitu sekitar 21% (BKKBN, 2022), sedangkan di desa Bunyu Barat sendiri terkonfirmasi 59 anak berisiko terjadi *stunting* (Bunyu Barat, 2022).

Pulau Bunyu adalah pulau terluar di wilayah 3T Kalimantan Utara. Bunyu adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara. Untuk mencapai pulau Bunyu di perlukan perjalanan menggunakan transportasi laut berupa *speed boat* yang menempuh waktu satu jam agar dapat sampai ke pulau Bunyu (Ariyanti et al., 2022). Potensi hasil kebun yang melimpah dengan salah satu komoditas hortikultura dari desa Bunyu Barat adalah pepaya. Pemanfaatan papaya yang banyak dijumpai di pulau Bunyu untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui

Pepaya adalah tanaman pekarangan yang mudah dibudayakan. Pepaya merupakan tanaman tropis, walaupun bukan tanaman asli Indonesia, pepaya adalah tanaman *caricaceae* berasal dari Amerika Tengah, Hindia Barat, Kawasan Costa Rica dan Meksiko. Pepaya banyak di jumpai di seluruh pelosok tanah air, termasuk di pulau Bunyu (Arwati & Syarif, 2018) (Sebayang, 2020). Buah papaya mengandung enzim papain yang sangat aktif dan memiliki kemampuan mempercepat proses pencernaan protein, karbohidrat, dan lemak. Selain itu dalam papaya juga terdapat senyawa aktif *karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid*, mineral, vitamin C, A, B, E (Prihatini & Kumala Dewi, 2021).

## METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan dengan melakukan observasi dan kolaborasi dimana sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu kader posyandu dan ibu PKK di desa Bunyu Barat yang berjumlah 34 orang. Metode pelaksanaan, sebagai langkah awal maka dilakukan kegiatan pengumpulan informasi untuk mengetahui kondisi lokasi dan kebutuhan riil. Selanjutnya, tim akan melakukan pengabdian dalam dua tahap sekaligus. Pertama, melakukan edukasi penyuluhan mengenai kejadian *stunting* serta cara pencegahannya. Kedua, melakukan demonstrasi pengolahan buah papaya dan melakukan pengemasan agar buah papaya menjadi lebih higienis dan tahan lama.

Buah papaya dilakukan pengolahan di mana papaya mentah dikupas dan cuci bersih kemudian diiris kecil menggunakan parutan khusus, setelah itu di masukkan kedalam plastic dan dilakukan pengemasan. Pengemasan ini dilakukan untuk mempertahankan papaya agar tetap bersih dan memberikan perlindungan terhadap kotoran, memberikan perlindungan terhadap air, oksigen, sinar dan kerusakan fisik, mudah untuk dibuka dan ditutup kembali serta meningkatkan daya tarik penjualan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 34 peserta, masih terbatas namun bisa dikembangkan dan dilakukan oleh para kader posyandu, dan ibu PKK. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik dalam edukasi awal hingga tahap pengembangan dan pengolahan sehingga terciptalah produk olahan pepaya yang bisa mencegah kejadian *stunting*. Pada gambar 1 menunjukkan proses pengolahan papaya



**Gambar 1.** Proses pengolahan papaya.

Pada gambar 2 menunjukkan proses pengemasan papaya, di mana pepaya yang telah dipotong kecil-kecil ditimbang dan dimasukkan kedalam kemasan plastik.



**Gambar 2.** Pengemasan olahan pepaya

Pada gambar 3 menunjukkan proses pengepakan papaya dengan menggunakan mesin *vacuum sealer* kemudian dilakukan penempelan label pada kemasan yang berisi cara pengolahan papaya tersebut menjadi sayuran yang siap dikonsumsi oleh ibu menyusui.



**Gambar 3.** Pemberian label pada olahan pepaya

Gambar 4 menunjukkan hasil pengemasan olahan papaya oleh ibu PKK Bunyu Barat



**Gambar 4.** Hasil produk yang siap untuk diolah atau di pasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan olahan pepaya yang berfungsi untuk melancarkan produksi ASI dalam upaya mencegah *stunting* di Desa Bunyu Barat, selain itu juga dilakukan edukasi mengenai *stunting* dan cara pencegahannya salah satunya dengan memanfaatkan komoditas yang ada di pulau Bunyu. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat lebih memahami lagi bagaimana cara mencegah *stunting*, pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI, selain itu pelatihan olahan pepaya ini dapat menjadi salah satu keterampilan tambahan yang dimiliki yang sangat bermanfaat untuk masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dapat berjalan dengan baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, terjalannya kerjasama yang baik antara peserta, dukungan dari aparat desa serta anggota tim yang menyelenggarakan kegiatan ini, hasil kebun yang melimpah sesuai dengan kebutuhan produksi, besarnya peluang karena belum adanya produk yang sejenis.

Pemberian 100 gr sayur pepaya muda selama 30 hari dapat meningkatkan produksi ASI dilihat dari peningkatan berat badan bayi (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Papaya muda mengandung laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* dan substansi lainnya yang efektif untuk meningkatkan dan merangsang produksi ASI (Jahriani, 2020)

### SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan olahan pepaya pada ibu PKK dan kader desa Bunyu Barat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dilakukan sebagai upaya mencegah *stunting* di pulau Bunyu. Disarankan kepada ibu PKK dan kader dapat melatih kembali masyarakat khususnya ibu menyusui agar dapat memanfaatkan olahan pepaya tersebut untuk meningkatkan produksi ASI.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan, Kepala Desa, Ibu PKK serta kader posyandu desa Bunyu Barat, yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR RUJUKAN

Aliyanto, W., & Rosmadewi. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*,

- 10(1). <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Ariyanti, R., Azizah, N., Riyanti, M., & Derlin Ana Kamba, K. (2022). Pelatihan Pembuatan RICE'B Banana Sebagai Upaya Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting. *Journal of Character Education Society*, 5(1), 677–683. <https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.9580>
- Arwati, S., & Syarif, A. (2018). PRODUK OLAHAN PEPAYA PADA KWT ALMUHAJIRIN DI KELURAHAN TAMALAREA JAYA KECAMATAN TAMALANREA. *Jurnal Al-Ikhlās*, 4(1).
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. In *Maternal and Child Nutrition* (Vol. 14, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- BKKBN. (2022). *Percepatan Penurunan Stunting*.
- Bunyu Barat. (2022). *Kelurahan Bu*.
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. In *Maternal and Child Nutrition* (Vol. 12). <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Jahriani, N. (2020). Hubungan Pengkomsumsian Buah Pepaya Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu menyusui di Desa Tanjung Alam Tahun 2020. *Jurnal Stikes Siti Hajar*, 2(2).
- Jalilah, N. H., Ariyanti, R., Febrianti, S., & Kesehatan, F. I. (2022). Factors Associated With Stunting Incidence In Toddlers In North Kalimantan. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research*, 4(Februari), 1.
- Ponum, M., Khan, S., Hasan, O., Mahmood, M. T., Abbas, A., Iftikhar, M., & Arshad, R. (2020). Stunting diagnostic and awareness: Impact assessment study of sociodemographic factors of stunting among school-going children of Pakistan. *BMC Pediatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02139-0>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4). <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Prihatini, I., & Kumala Dewi, R. (2021). Kandungan Enzim Papain pada Pepaya (Carica papaya L) Terhadap Metabolisme Tubuh Info Artikel ABSTRAK. *Jurnal Tedris IPA Indonesia*, 1(3). <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>
- Rizal, M. F., & van Doorslaer, E. (2019). Explaining the fall of socioeconomic inequality in childhood stunting in Indonesia. *SSM - Population Health*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100469>
- Sebayang, W. B. (2020). Pengaruh Kosumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 2442–8116. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANANp13Journalhomepage:http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>