

PELATIHAN DAN PENYULUHAN PEMANFAATAN BUAH PEPAYA SEBAGAI MPASI UNTUK MENCEGAH STUNTING

Ma'rifatun Izati, Liberta Isnanda Alkausari, Fenti Aprilia Lailatulsifa, Indra Tama Saputra, Insania Cantika Sari, Intan Agustiana, Lhuzziana Rizky Afriliantiko, Felicia Regina Oktavianti, Lutfhi Berlian Shandra, Mada Cahya Rizki Artianti, Muhammad Anang Maulana, Lilies Wahyu Ariani, Ririn Suharsanti*

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang

*Email: ririnsuharsanti@stifar.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencegahan stunting membutuhkan intervensi gizi yang optimal, salah satunya melalui pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bergizi. Buah pepaya (*Carica papaya*) dikenal kaya akan vitamin A, vitamin C, serat, dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan bagi ibu PKK tentang manfaat buah pepaya sebagai komponen MPASI dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia 6-24 bulan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada tanggal 19 Mei 2024 di kelompok PKK RT 01 RW 03 Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Kota Semarang Jawa Tengah. Kegiatan dihadiri oleh 30 ibu yang mendampingi anaknya memulai MPASI. Metode pengabdian yang digunakan meliputi kajian literatur untuk analisis kandungan gizi buah pepaya, pembuatan MPASI dari buah pepaya, penyuluhan tentang manfaat dan cara pembuatan MPASI dari buah pepaya berupa puding dan selai serta uji coba pemberian MPASI berbasis pepaya pada kelompok sasaran. Evaluasi berupa tanggapan rasa meliputi tekstur, aroma, rasa, dan penampilan. Dengan adanya penyuluhan tentang manfaat dan cara pembuatan MPASI berbasis pepaya, masyarakat dapat membuat variasi MPASI yang lebih menarik bagi anak.

Kata Kunci: Buah pepaya, MPASI, penyuluhan, stunting, puding dan selai

ABSTRACT

*Stunting is a chronic nutritional problem that has a negative impact on children's growth and development. Preventing stunting requires optimal nutritional intervention, one of which is through the provision of nutritious complementary foods (MPASI). Papaya fruit (*Carica papaya*) is known to be rich in vitamin A, vitamin C, fiber, and antioxidants that are beneficial for children's*

health. This community service activity aims to provide counseling for PKK mothers about the benefits of papaya as a component of MPASI in efforts to prevent stunting in children aged 6-24 months. Community service activities took place on May 19 2024 in the PKK group RT 01 RW 03, Jatisari Village, Mijen District, Semarang City, Central Java. The activity was attended by 30 mothers who accompanied their children to start MPASI. The community service methods used include literature reviews for analysis of the nutritional content of papaya fruit, making MPASI from papaya fruit, counseling about the benefits and how to make MPASI from papaya fruit in the form of pudding and jam, and a trial of providing papaya-based MPASI to the target group. Evaluation in the form of taste responses includes texture, aroma, taste, and appearance. With counseling about the benefits and how to make papaya-based MPASI, the community can make variations of MPASI that are more attractive to children.

Keywords: *Papaya, MPASI, counseling, stunting, pudding and jam*

PENDAHULUAN

Masa balita terutama sebelum usia dua tahun, merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan paling pesat dibandingkan kelompok usia lainnya. Penting untuk selalu memantau dan memperhatikan penambahan berat badan anak. Pertambahan berat badan pada anak dimulai sejak lahir hingga usia 18 tahun dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang secara garis besar dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor genetik dan faktor non-genetik seperti lingkungan, nutrisi, dan penyakit (Mumpuni et al., 2012). Malnutrisi atau gizi buruk (*stunting*, *wasting*, *overweight*) pada anak usia dibawah lima tahun saat ini masih menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia (Anggraeni et al., 2020). Gagal tumbuh atau yang lebih dikenal dengan istilah *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak usia dibawah lima tahun akibat dari defisiensi atau kurangnya zat gizi kronis dan kejadian tersebut berulang terutama pada masa emas seribu hari pertama kehidupan (Badawi & Marlina., 2023). Hal ini ditandai dengan indikator kegagalan pertumbuhan, dimana pertumbuhan tinggi badan balita tidak sesuai dengan usianya, yaitu z-score tinggi menurut umur (TB/U) lebih dari 2 standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak Organisasi Kesehatan Dunia (Aisyatun, 2019).

Salah satu faktor terjadinya *stunting* adalah faktor ibu dalam pengetahuan gizi baik saat sebelum hamil maupun setelah melahirkan, pemberian ASI eksklusif serta makanan pendamping ASI (Helmyati, 2019). Beberapa contoh pencegahan kasus *stunting* yang dapat dilakukan masyarakat, seperti peningkatan kapasitas kader posyandu guna pelatihan gizi seimbang, deteksi dini *stunting* (Megawati & Wiramihardja, 2019), pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) pada balita dan ibu hamil, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja wanita dan ibu hamil (Saputri, 2019).

MPASI adalah makanan tambahan yang diberikan pada bayi berusia 6-24 bulan, dan dengan kondisi bayi sudah siap secara fisik untuk menerima makanan lain. Apabila MPASI tidak diberikan pada bayi berusia 6 bulan, atau secara pemberian salah maka pertumbuhan bayi akan terhambat. MPASI disebut juga sebagai makanan pergantian dari ASI ke makanan keluarga yang dilakukan secara

bertahap meliputi jenis, frekuensi pemberian, jumlah porsi, serta bentuk makanan. Tujuan dari pemberian MPASI ini adalah sebagai pelengkap zat gizi pada ASI yang kurang dibandingkan dengan usia anak yang semakin bertambah, mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai variasi makanan sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi dalam mengunyah, menelan, serta beradaptasi dengan makanan baru (Badawi & Marlina., 2023)

Pepaya merupakan salah satu buah yang dapat digunakan untuk MPASI karena mengandung vitamin berupa senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel, memulihkan nafsu anak, memperkuat daya tahan tubuh anak (Mulyaningsih et al., 2022). Buah pepaya mengandung enzim papain. Enzim ini sangat aktif dan memiliki kemampuan mempercepat proses pencernaan protein. Enzim papain dapat membantu memperlancar proses pencernaan makanan, sehingga sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan (Fajria & Rika, 2013). Berdasarkan penelitian Mulyaningsih et al., (2022) pada balita yang mengkonsumsi pepaya sebagian besar mengalami kenaikan nafsu makan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya stunting.

Sebagai upaya pencegahan stunting di Kelurahan Jatisari, Kecamatan Mijen, Semarang, kami melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa penyuluhan kepada masyarakat terutama kader PKK dalam pemanfaatan pangan lokal untuk pengembangan menu MPASI yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan gizi balita untuk masyarakat, serta kader PKK dalam meningkatkan asupan gizi seimbang.

METODE

Alat dan Bahan

Perlengkapan alat penyuluhan meliputi laptop, LCD proyektor, dan *microfon*. Perlengkapan dalam membuat MPASI meliputi buah pepaya, gula pasir, air, susu, agar-agar bubuk, pisau, telenan, blender, kompor, wajan, wadah kemasan, spatula, saringan, dan sendok.

Pembuatan MPASI

Cara pembuatan selai adalah buah pepaya yang sudah matang dikupas kulitnya lalu dilakukan proses pencucian, buah pepaya dipotong kecil-kecil dan diblender hingga halus, buah pepaya dimasak di atas api kecil hingga mendidih, ditambahkan gula dan air secukupnya, aduk hingga merata dan tunggu hingga mengental, simpan selai pepaya dalam wadah. Cara pembuatan puding adalah buah pepaya yang sudah matang, dikupas kulitnya lalu dilakukan proses pencucian, buah pepaya dipotong kecil-kecil dan diblender hingga halus, buah pepaya dimasak hingga mendidih, ditambahkan gula dan air sesuai takaran agar-agar, tuangkan susu secukupnya dan aduk hingga merata, ditambahkan serbuk agar-agar kemudian diaduk lagi hingga merata. Tunggu sampai mendidih lalu diamkan beberapa menit hingga hangat, dan dimasukkan ke dalam wadah kemasan.

Penyuluhan Pemanfaatan Buah Pepaya sebagai MPASI untuk Pencegahan Stunting

Program kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk PKK Dahlia RT 01 RW 03 Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Semarang meliputi kegiatan penyuluhan berupa:

- a. Definisi dan penyebab stunting
- b. Manfaat buah pepaya
- c. Pengembangan MPASI dari buah pepaya, disertai video tutorial pembuatan produk selai dan puding pepaya

Evaluasi Tanggap Rasa Produk MPASI Buah Pepaya

Evaluasi terhadap produk MPASI berbahan dasar pepaya dilakukan evaluasi tanggap rasa oleh peserta penyuluhan. Evaluasi tanggap rasa meliputi:

- a. Tekstur: Bagaimana menurut Anda tekstur produk ini? (misalnya: renyah, lembut, kenyal, kasar)
- b. Rasa: Apakah menurut Anda rasa produk ini seimbang?
- c. Aroma: Bagaimana kesan Anda terhadap aroma produk ini? (misalnya: kuat, lemah, segar, tidak menyenangkan)
- d. Penampilan: Apakah warna atau bentuk produk menarik bagi Anda?

HASIL

Kegiatan sosialisasi ini mengangkat tema mengenai pemanfaatan pangan lokal untuk penurunan angka stunting dengan menciptakan menu MPASI yang bermanfaat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pemberian informasi berupa materi mengenai pentingnya pemberian MPASI pada balita khususnya sebelum usia dua tahun untuk mencegah stunting. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan sosialisasi pentingnya MPASI beserta contoh pengembangan menu MPASI yang tepat, murah, dan bergizi berbasis pangan lokal untuk mencegah terjadinya stunting.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh STIFAR Yayasan Pharmasi Semarang, diharapkan masyarakat Kelurahan Jatisari, Kecamatan Mijen, Semarang dapat menerima serta mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan dalam kegiatan sosialisasi ini. Penggunaan metode sosialisasi maupun diskusi ini kami pilih sebab merupakan metode yang cukup baik dalam membagikan informasi dan pengetahuan kepada pihak lain (Baunsele *et al.*, 2023) sehingga pemateri dan peserta dapat secara langsung berbagi informasi dan pengalaman terkait MPASI serta stunting pada balita.



Gambar 1. Penyampaian materi (A) dan peserta membawa produk kegiatan pemanfaatan buah pepaya sebagai MPASI untuk mencegah stunting (B)

Tahapan sosialisasi dilakukan bersama dengan kader PKK melalui diskusi dan tanya jawab. Dalam sosialisasi ini, tim pengabdian masyarakat STIFAR Yayasan Pharmasi Semarang menyampaikan berbagai masalah pada tumbuh

kembang anak terutama pada usia balita, salah satunya yaitu masalah gizi buruk yang dapat terjadi, yaitu stunting. Dari berbagai sebab akibat, salah satunya adalah kurangnya asupan bergizi pada anak usia balita sehingga dapat terjadi malnutrisi atau stunting. Tingginya angka stunting yang disebabkan oleh kurangnya asupan bergizi, kami mengambil tema terkait hal itu yakni pemanfaatan buah pepaya sebagai MPASI dalam bentuk puding dan selai. Selain karena buah pepaya mudah ditemui dan memiliki harga terjangkau, kandungan dalam buah pepaya dapat memulihkan nafsu makan serta memperkuat daya tahan tubuh anak.

Setelah dilakukan sosialisasi melalui materi, dilanjutkan dengan video demonstrasi pembuatan MPASI dari buah pepaya yang diolah menjadi puding dan selai. Pada pembuatan selai dan puding pepaya, dilakukan tahapan pencucian, pengupasan kulit buah pepaya, pemotongan, dan perlakuan penghalusan buah pepaya melalui blender. Hasil buah pepaya yang telah dihaluskan, dimasukkan kedalam wajan dan ditambahkan gula dan air secukupnya kemudian diaduk dan masak hingga mendidih serta matang merata. Kemudian dilakukan proses penyimpanan kedalam wadah. Pada pembuatan puding pepaya, proses yang dilakukan sama seperti pembuatan selai pepaya, namun yang membedakan adalah terdapat penambahan susu secukupnya, agar dan air dengan ratio perbandingan 1:1, kemudian aduk hingga merata, dan masukkan kedalam wadah serta apabila sudah dingin dapat dimasukkan kedalam kulkas.

Evaluasi tanggap rasa terhadap selai dan puding sebagai MPASI dilakukan oleh seluruh peserta penyuluhan. Hasil evaluasi terhadap kedua produk meliputi tekstur yang lembut, rasa yang seimbang, aroma yang segar, serta memiliki warna menarik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengembangan MPASI dari bahan dasar pepaya cukup diminati oleh masyarakat.

KESIMPULAN

Implementasi MPASI yang mengandung pepaya dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, mengurangi prevalensi stunting di Indonesia, yang dapat didukung oleh edukasi yang luas dan berkelanjutan kepada masyarakat mengenai manfaat gizi buah pepaya melalui

gerakan pemerintah dan pihak terkait. Hasil evaluasi terhadap kedua produk meliputi tekstur yang lembut, rasa yang seimbang, aroma yang segar, serta memiliki warna menarik sehingga MPASI buah pepaya diharapkan menjadi alternatif bahan dalam pembuatan MPASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada prodi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang karena telah memberikan dana terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyatun, S. 2019. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting di Desa Dlemer Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Anggraeni, P. S., Munawaroh, M., & Ciptiasrini, U. 2020. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Sarana Prasarana Puskesmas tentang Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(4), 188–195.
- Badawi, B., & Marlina. 2023. Penyuluhan Cegah Stunting Pada Balita Demi Terciptanya Anak Sehat Keluarga Bahagia. *Jurnal Abdimas Resoku*, 1(2), 12–18.
- Baunsele, A. B., Oliviera, F. P., Bare, E. M. G., Ketmoen, A., & Missa, H. 2023. Sosialisasi dan digitalisasi marketing UMKM Fersita Batako di desa Baumata, kabupaten Kupang-NTT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(1), 41–48.
- Fajria, L., & Rika, M. 2013. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *NERS J Keperawatan*, 9(1), 68–87.
- Helmyati, S. 2019. Stunting Permasalahan dan Penanganannya. Gajah Mada University Press.
- Megawati, G., & Wiramihardja, S. 2019. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Mendeteksi Dan Mencegah Stunting. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 8(3), 154–159.
- Mulyaningsih, S., Ishak, F., & Muhamad, Z. 2022. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 304–309.

- Mumpuni, E. A., Irdawati, S. K., Purwanti, O. S., & Ns, S. K. 2012. Gambaran Berat Badan Anak Usia Toddler Ditinjau Dari Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Dalam Kunjungan Ke Posyandu Balita Desa Mayang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saputri, R. A. 2019. Upaya Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Stunting di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. JDP (Jurnal Dinamika Pemerintahan), 2(2), 152–168.