



Edukasi Manfaat Buah Pepaya Lokal pada Ibu Hamil dalam Meningkatkan Kuantitas ASI

Sutrisna Altahira, Hilda Sulistia Alam, Sudirman, Sapril
Politeknik Baubau

ABSTRAK

Defisiensi gizi dapat mengganggu pembentukan neuroblast yang berakibat pengecilan ukuran kepala janin sehingga terjadi microcephaly yang berkaitan dengan penurunan kecerdasan. Janin dalam kandungan ibu yang mengalami keadaan kekurangan nutrisi di usia kehamilan trimester II, berakibat proporsi badannya kurus. Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, meningkatkan teknik menyusui, asupan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya mengonsumsi buah pepaya yang mengandung laktagogum. Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), yaitu kelompok wanita tani (mitra) dan Ibu hamil Posyandu "Bougenvil". Tujuan PkM ini yaitu mengadakan sumber air bersih untuk penyiraman tanaman pepaya, memperluas tempat pembibitan pepaya, mengadakan penyuluhan kepada mitra terkait cara pembibitan buah pepaya lokal dan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat buah pepaya dalam kehamilan. Metode yang digunakan *pretest* dan *posttest* diberikan kepada mitra dan ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan kegiatan ini dilaksanakan. Hasil PkM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra menjadi 85% dan ibu hamil 86,7%.

Kata kunci: Ibu Hamil, Pepaya, Pengetahuan

Education on The Use of Local Papaya in Pregnant Women to Increase Breast Milk Quantity

ABSTRACT

Nutritional deficiency can interfere with the formation of neuroblasts which results in a reduction in the size of the fetal head resulting in microcephaly associated with decreased intelligence. The fetus in the mother's womb is experiencing a state of nutritional deficiency in the second trimester of pregnancy, the results in a thin proportion of her body. Efforts to increase breast milk production can be done by carrying out early and routine breast care, improving breastfeeding techniques, food intake that can increase breast milk production, one of which is eating papaya fruit which contains laktagogum. The target of Community Service (CD) namely women farmer groups (partners) and pregnant women Dasa Wisma "Bougenvil". The purpose of CD is to provide a source of clean water for watering papaya plants, expand papaya nurseries, provide counseling to partners regarding local papaya fruit seedlings and educate pregnant women about the benefits of papaya fruit in pregnancy. The method used was pretest and posttest given to partners and pregnant women to find out how successful this activity was. PkM results show an increase in partner knowledge to 85% and pregnant women 86.7%.

Keywords: Pregnant Women, Papaya, Knowledge

Penulis Korespondensi

Hilda Sulistia Alam
Politeknik Baubau
E-mail : hildasulistialam@gmail.com
No. Hp : 085222727266

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan makanan terbaik untuk usia 0-6 Bulan. ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, terhindar dari berbagai penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, "SIDs", kanker anak, multiple sclerosis, penyakit Crohn, diabetes, radang usus buntu, dan obesitas. Disamping itu, hormon yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyamansertamembantu menenangkan kolik sedangkan untuk ibu manfaat ASI merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250/hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa tipe kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium. (Istiqomah et al., 2015)

Pepaya mengandung alkaloid, glikosida, tanin, saponin, flavonoid dan karbohidrat (Sumanth & Ugendra, 2013). Lactogagum yang terkandung dalam pepaya merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran ASI. Lactogagum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlunya mencari obat lactogagum alternatif. Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, meningkatkan teknik menyusui, atau dengan mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung lactogagum adalah buah tropis yang dikenal sebagai *Carica papaya*. Peningkatan produksi

ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang memengaruhi refleksi prolaktin untuk merangsang alveoli yang aktif dalam pembentukan ASI. (Kharisma et al., 2011)

Berdasarkan hasil survey awal lokasi PkM di Kecamatan Lohia pada kelompok Wanita tani dan ibu hamil Posyandu "Bougenvil" terdapat beberapa permasalahan yang diperoleh diantaranya; belum tersedianya sumber air bersih untuk penyiraman tanaman pepaya, empat pembibitan pepaya belum diperluas, cara pembibitan buah pepaya lokal yang masih kurang dan ibu hamil yang belum mengetahui tentang manfaat buah pepaya dalam kehamilan. PkM ini merupakan tindak lanjut dari penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan judul "Utilization of Local Papaya In Second-trimester Pregnant Women Toward The Breast Milk (ASI) Quantity In Kontunaga District, Muna Southeast Sulawesi 2019". (Altahira, 2019)

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Kecamatan Lohia Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara pada Bulan September-Oktober 2021 terdiri atas 4 orang Dosen Politeknik Baubau. Sasaran PkM, yaitu kelompok wanita tani "Bougenvil" berjumlah 20 orang dan Ibu hamil Posyandu "Bougenvil" berjumlah 15 orang. Kegiatan PkM terdiri atas 6 tahapan, yaitu

1. Pembukaan

Diawali dengan salam kemudian pemateri memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan sasaran serta membagikan lembar *pre test* yang kemudian diisi oleh ibu hamil.

2. Proses

Pemateri menyampaikan materi dengan metode ceramah dan dibantu media *handout* dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab.

Adapun tahapan dalam kegiatan ini sebagaimana terdapat pada tabel 2.

3. Evaluasi

Pemateri memberikan lembar *post test* dan meminta ibu hamil untuk mengisinya serta memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami.

4. Refleksi

Pemateri memberikan pesan moral dari kegiatan PkM yang telah dilakukan.

5. Tindaklanjut

Pemateri menghimbau kepada ibu hamil untuk selalu menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dari kegiatan PkM.

6. Penutupan dengan mengucapkan salam dan hamdalah.

Tabel 2. Proses Kegiatan Edukasi

No	Tahapan	Alokasi waktu (menit)	Kegiatan penyuluhan	Sasaran
1	Pembukaan	15	<p>Pemateri mengucapkan salam.</p> <p>Pemateri memperkenalkan diri dan tujuan serta materi yang akan disampaikan.</p> <p>Pemateri membagikan lembar <i>pre-test</i> dan meminta ibu hamil untuk mengerjakannya.</p>	<p>Ibu hami menjawab salam.</p> <p>Ibu hamil mendengarkan pengantar yang disampaikan oleh penyuluh.</p> <p>Ibu hamil menerima dan mengerjakan lembar <i>pre-test</i> yang diberikan.</p>
2.	Isi	30	<p>Pemateri memberikan materi dengan memberikan ceramah dan dibantu dengan media <i>handout</i>.</p> <p>Diskusi tanya –jawab</p>	<p>Ibu hamil mendengarkan dan memahami materi yang diberikan penyuluh.</p> <p>Ibu hamil berdiskusi dan mengajukan tanya jawab terhadap materi yang sudah diberikan.</p>
3.	Penutup	15	<p>Kesimpulan : Ibu hamil dan Pemateri menyimpulkan materi yang telah disampaikan.</p> <p>Evaluasi : Pemateri memberikan lembar <i>post test</i> dan meminta ibu hamil untuk mengerjakannya</p> <p>Pemateri memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk bertanya tentang materi yang belum dimengerti.</p> <p>Refleksi : Pemateri memberikan pesan moral dari kegiatan edukasi yang telah dilakukan.</p> <p>Tindak lanjut : Pemateri menghimbau ibu hamil untuk menerapkan materi yang telah didapatkan dalam kegiatan.</p> <p>Penutup: Memberikan salam penutup.</p>	<p>Kesimpulan : Ibu hamil menyimpulkan materi yang telah diberikan.</p> <p>Evaluasi : Ibu hamil menjawab lembar <i>post-test</i> yang diberikan oleh penyuluh.</p> <p>Ibu hamil berkesempatan menanyakan kepada Pengabditerkait materi yang belum dimengerti.</p> <p>Refleksi : Ibu hamil memperhatikan pesan moral yang diberikan di kegiatan PkMang telah dilakukan.</p> <p>Tindak Lanjut : Ibu hamil diminta untuk menerapkan apa saja yang diberikan pada saat kegiatan</p> <p>Penutup : Ibu hamil menjawab salam</p>

Tahapan Pelaksanaan Solusi Mitra

Pembuatan wadah penampungan air bersih sebagai sumber air bersih untuk penyiraman bibit sayuran dan buah pepaya lokal. Hal ini dimulai dengan membeli tandon

air yang berukuran 1200 L sebanyak 1 buah. Selanjutnya memperluas lokasi pembibitan yang semula hanya berukuran 4 m x 6 m menjadi ukuran 10 m x 15 m. Lokasi pembibitan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tempat Pembibitan sayuran dan buah-buah “Kelompok Wanita Tani Bougenvil”

Ceramah dan diskusi untuk memberikan pemahaman mitra tentang edukasi manfaat konsumsi buah pepaya lokal pada ibu hamil Trimester II terkait kuantitas produksi Air Susu Ibu (ASI) dengan mendatangkan narasumber dari tim pengabdian kepada masyarakat (4 orang). Demonstrasi, Kegiatan ini merupakan lanjutan dari ceramah dan diskusi dengan membentuk *small group discussion* yang dipandu oleh tim dalam mempraktikkan cara mengkonsumsi buah pepaya lokal.

Koordinasi dengan Mitra. Hal ini dilakukan untuk mencocokkan jadwal demonstrasi, pelatihan terhadap mitra dan evaluasi baik mingguan maupun bulanan. Peningkatan Pengetahuan Mitra. Peningkatan Pengetahuan Mitra dilaksanakan untuk memberikan bekal kepada mitra terkait materi : cara pembibitan pepaya lokal dengan baik dan benar, cara pengolahan pepaya lokal yang baik dan benar yang sangat bermanfaat untuk ibu hamil, manfaat pemberian pepaya lokal pada ibu hamil yang dapat meningkatkan kuantitas produksi ASI dan cara pemasaran

dan promosi penjualan pepaya lokal secara *online*.

Partisipasi Mitra

PkM dapat terlaksana jika kedua belah pihak baik pelaksana program maupun mitra saling mendukung. Hasil diskusi terhadap mitra menghasilkan kesepakatan partisipasinya untuk mendukung terlaksananya program adalah sebagai berikut :

- Menyediakan suplai listrik untuk keperluan penyampaian materi dan demonstrasi
- Mempersiapkan lahan sebagai lokasi untuk tempat pembibitan pepaya lokal
- Menyediakan tanah yang telah digemburkan untuk media pembibitan pepaya lokal
- Melakukan koordinasi, kepada Tim pelaksana Kegiatan akan keberlangsungan produksi Buah
- Pepaya Lokal hingga mitra benar – benar mampu melakukan pengoperasian dan mengatasi masalah.

Indikator Capaian

Indikator capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu

- a. Adanya sumber air bersih untuk penyiraman tanaman pepaya
- b. Tempat pembibitan pepaya lebih luas
- c. Peningkatan pengetahuan mitra terkait cara pembibitan buah pepaya lokal
- d. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat buah papaya dalam kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan sebaran kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada Kelompok Wanita tani dan Ibu hamil *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil pada tabel 3.

Tabel 3. Pegetahuan Kelompok Wanita Tani dan Ibu Hamil(Bougenvil)

No.	Sasaran	Pengetahuan	
		Pretest (%)	Post Test (%)
1.	Wanita Tani	60	85
2.	Ibu Hamil	53,3	86,7

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada Wanita tani sebesar 20% dan Peningkatan pengetahuan ibu hamil 33,4%. Hasil PkM ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya pada masyarakat kecamatan kontunaga bahwa pemanfaatan buah pepaya local karena luasnya pekarangan sekitar rumah dan adanya kebun milik pribadi sehingga masyarakat memanfaatkan lahan untuk ditanami sayuran dan buah seperti buah pepaya. Buah papaya dimanfaatkan sebagai sayuran biasa dan buahnya dikonsumsi sebagai makanan penutup, bahkan ibu hamil mengkonsumsi sayur papaya muda yang dimasak bening. Hal ini merupakan sayur yang wajib ada dalam menu sehari-hari. Kandungan laktagogum dalam papaya dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu hamil yang memasuki kehamilan Trimester II dianjurkan untuk mengonsumsi buah pepaya sebagai upaya mempersiapkan produksi ASI yang melimpah pada saat proses menyusui yang akan datang (pada saat proses menyusui. ASI merupakan makanan terbaik bagibayi, seperti halnya bagi ibu hamil yang tinggal di kecamatan Kontunaga mereka menganggap bahwa selain sebagai makanan terbaik ASI juga merupakan obat bagi bayi (anti oksidan) tidak sedikit dari mereka jika bayi mengalami

demam ringan, maka ASI menjadi obatnya, yaitu dengan meningkatkan frekuensi pemberian ASI(Altahira, 2019). Selainitu, Pepaya sangat dianjurkan untuk dikonsumsi penderita sembelit (sulit buang air besar) karena kandungan serat makanannya tinggi. (Hartanti Sulihandri; dkk, 2013).

Persiapan proses menyusui sebaiknya dilakukan pada masa kehamilan, yaitu pada kehamilan Trimester II,III ibu hamil telah mempersiapkan diri dalam hal ini, seperti perawatan payudara dan konsumsi makanan berupa sayuran dan buah yang dapat memperlancar produksi ASI seperti buah pepaya lokal. (Istiqomah et al., 2015). Sasaran Ibu hamil pada awalnya hanya beberapa dari mereka yang telah mengetahui bahwa proses persiapan menyusui disiapkan pada masa kehamilan, namun setelah mendapatkan edukasi dalam PkM ini mengetahui bahwa untuk mendapat kuantitas ASI yang banyak / melimpah pada masa menyusui harus disiapkan pada saa tkehamilan. ASI juga mampu memberi rangsangan kepada sang bayi agar kebal terhadap berbagai bahan makanan. Perlu diingat untuk hal ini keragaman dan keberimbangan makanan yang dikonsumsi oleh sang ibu akan turut menentukan. Salah satu manfaat ASI lainnya merupakan memiliki sistematika cara kerja

yang sangat unik, karena dengan sendirinya komponen ASI akan berubah sesuai dengan kebutuhan dan usia sang bayi. Manfaat ASI bukan hanya untuk sang bayi akan tetapi juga untuk sang ibu, karena dengan menyusui, sang ibu dapat melepaskan ketegangan yang ada pada payudaranya. Selain itu ASI memperkecil risiko sang ibu terkena kanker ovarium, disbanding dengan wanita yang tidak memberikan ASI pada sang bayi. ASI yang tersimpan di payudara ibu akan menjaga keadaan ASI steril dan dengan suhu yang tepat sesuai untuk kebutuhan sang buah hati. Bila dibandingkan dengan susu formula atau susu kaleng, keduanya memerlukan alat bantu berupa botol dot agar bisa dikonsumsi oleh sang bayi. PkM ini merupakan suatu kegiatan rutin yang dilakukan oleh Dosen Politeknik Baubau dalam melaksanakan fungsi Dosen dalam Tridharma Perguruan Tinggi. PkM ini merupakan suatu solusi yang diberikan dalam memecahkan masalah mitra yang berhubungan dengan dharma pengabdian. Edukasi akan manfaat buah pepaya sebagai salah satu komoditi pangan yang ada di masyarakat dapat dimanfaatkan dengan baik. Disamping itu, mitra dapat meningkatkan hasil produksi dengan adanya kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan Pk Mini, yaitu sumber air bersih untuk penyiraman bibit sayuran dan buah sudah tersedia, tempat pembibitan telah diperluas, peningkatan pengetahuan mitra terkait cara pembibitan buah pepaya lokal, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat buah pepaya dalam kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Politeknik Baubau yang telah menganggarkan Dana Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) setiap semester untuk mendukung Tridharma

Perguruan Tinggi Dosen dan meningkatkan kreatifitas dan Pengembangan karir Dosen serta masyarakat yang khususnya kelompok Tani "Bougenvi" atas partisipasi dan kerjasamanya dalam kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Altahira, S. (2019). Utilization of Local Papaya In Second-trimester Pregnant Women Toward The Breast Milk (ASI) Quantity In Kontunaga District, Muna Southeast Sulawesi 2019. *Keperawatan Indonesia Dan Kebidanan*, 7642(2503-1856), 184-189.
<http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
- Hartanti Sulihandri; dkk. (2013). *Herbal Sayur dan Buah Ajaib*. Trans Idea Publishing.
- Istiqomah, S., Wulanadari, D., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 245842.
- Kharisma, Y., Ariyoga, A., & Sastramihardja, H. S. (2011). Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi. *Majalah Kedokteran Bandung*, 43(4), 160-165.
<https://doi.org/10.15395/mkb.v43n4.63>
- Sumanth, M., & Ugendra, K. (2013). Effect of unripe carica papaya on uterus. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 4(3), 345-348.
<https://doi.org/10.7897/2277-4343.04308>