

Edukasi Pemanfaatan Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Nafsu Makan Anak sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Nurul Fatmawati¹, Yesvi Zulfiana², Irni Setyawati³, Sri Handayani⁴

nawati10@gmail.com¹, yesvizulfiana@gmail.com², erny.gunawan07@gmail.com³,

srikurniawan87@gmail.com⁴

^{1,2,3,4} STIKes Yarsi Mataram

Article History:

Received: 09-03-2023

Revised: 03-05-2023

Accepted: 04-05-2023

Keywords:

Appetite

Papaya fruit

Stunting

Abstract: *The toddler period (golden period) is a golden period that is very sensitive to the environment and this period is very short and cannot be repeated. Stunting is linear growth that fails to reach its genetic potential as a result of poor diet and infectious diseases. Many parents have difficulty dealing with the problem of lack of appetite in children. Drugs are always the first choice for this condition. Drugs that increase appetite in the long-term cause other chronic diseases. Multivitamins in the form of fruits that have high nutritional value, taste sweet, are cheap and easy to obtain are Carica Papaya. The aim is to increase the knowledge of mothers under five about the benefits of papaya fruit (Carica Papaya) on appetite as an effort to prevent stunting. Based on the results of community service regarding Health Education Regarding the Utilization of Papaya Fruit (Carica Papaya) Against Children's Appetite as a Stunting Prevention Effort which was carried out on December 10, 2022. This community service activity went smoothly with the participation of 30 mothers with toddlers. The participants were very enthusiastic. As many as mothers have used papaya fruit (Carica Papaya L) as an appetite enhancer as an effort to prevent stunting.*

Copyright © 2023 the Authors

This is an open access article under the CC BY-SA License.

Pendahuluan

Masa Balita (*golden period*) merupakan masa emas yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung sangat pendek serta tidak dapat diulang lagi. Pada masa kritis ini, otak balita lebih plastis. Plastisitas otak pada balita mempunyai sisi positif dan negatif. Sisi positifnya, otak balita lebih terbuka untuk proses pembelajaran dan pengkayaan. Sisi negatifnya, otak balita lebih peka terhadap lingkungan yang tidak mendukung seperti masukan gizi yang tidak adekuat. (Ambarwati, 2015). Menurut WHO, prevalensi balita pendek menjadi masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya 20% atau lebih. Karenanya persentase balita pendek di Indonesia masih tinggi dan merupakan masalah kesehatan yang harus ditanggulangi. Dibandingkan beberapa negara tetangga, prevalensi balita pendek di Indonesia juga tertinggi dibandingkan Myanmar (35%), Vietnam (23%), Malaysia (17%), Thailand (16%) dan Singapura (4%) (UNSD, 2014). *Global Nutrition Report* tahun 2014 menunjukkan Indonesia termasuk dalam 17 negara, di antara 117 negara, yang mempunyai tiga masalah gizi yaitu *stunting*, *wasting* dan *overweight* pada

balita (Infodatin, 2016).

Setiap tahun Balita di Indonesia yang menderita gizi buruk dan ini merata tersebar di seluruh Indonesia. Prevalensi gizi buruk terus mengalami penurunan dari 9,7% di tahun 2005 menjadi 4,9% di tahun 2010 dan diharapkan ditahun 2015, prevalensi gizi buruk dapat turun menjadi 3,6%. Prevalensi anak balita gizi kurang dan buruk turun 0,5 % dari 18,4% pada 2007 menjadi 17,9% pada 2010. Berbeda dengan GHI (*Global Hunger Index*) yang menyatakan bahwa Indonesia tergolong negara yang termasuk kategori serius atau berada dibawah level mengkhawatirkan dalam jumlah penderita gizi buruk. Jumlah penderita gizi buruk seperti gunung es, kasus yang muncul kepermukaan sedikit (Fajria, 2016). Dari data hasil PSG pada tahun 2017, prevalensi stunting di Propinsi NTB sebesar 37,2% lebih tinggi dari rata-rata nasional yakni 29,6%. Angka itu juga bertambah bila dibanding dengan tahun 2016 yakni sebesar 29,9% atau naik 7,29%. Untuk prevalensi stunting teratas di Kabupaten Sumbawa, yaitu 41,9% disusul Lombok Tengah 39,9%, Dompu 38,3%, Kota Mataram 37,8%, Lombok Utara 37,6%, Bima 36,6%, Kota Bima 36,3%, Lombok Barat 36,1% serta Lombok Timur 35,1% (Firman, 2018).

Asupan gizi yang tidak adekuat disebabkan pada anak balita terjadi kesulitan makan berupa berkurangnya nafsu makan yang berkaitan dengan makin meningkatnya interaksi dengan lingkungan. Balita lebih mudah terkena penyakit terutama penyakit infeksi baik yang akut maupun yang menahun, infeksi cacing dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan gizi kurang atau gizi buruk (Mawaddah, 2017). Pentingnya pengetahuan ibu terhadap gizi pada balita merupakan segala bentuk informasi yang dimiliki oleh ibu mengenai zat makanan yang dibutuhkan bagi tubuh balita dan kemampuan ibu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Fatmawati, 2023). Permasalahan gizi telah memberikan perhatian kepada pemerintah yaitu dengan adanya Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 yang mengatur tentang “Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi” berupaya bersama antara pemerintah dan masyarakat melalui penggalangan partisipasi dan kepedulian pemangku kepentingan secara terencana dan terkoordinasi untuk percepatan perbaikan gizi masyarakat prioritas (Permenkes RI, 2014).

Setiap anak pasti pernah mengalami penurunan nafsu makan, terutama ketika usia anak lewat dari 1 tahun. Berbagai hal dilakukannya untuk menolak makanan yang diberikan. Mulai dari mengulur waktu saat makan, memilih milih menu makanan, menutup mulut ketika disuapi makan. Kondisi anak yang menurun nafsu makannya umumnya adalah kondisi yang wajar. Karena sebenarnya nafsu makan anak-anak akan cenderung menurun ketika anak memasuki usia balita 1-6 tahun. Apalagi jika anak baru saja lepas dari ASI dan mulai bisa berjalan. Seiring dengan kemampuannya untuk dapat bergerak seperti berjalan akan membuat aktivitas anak menjadi bertambah, alhasil minat anak terhadap makanan akan menurun (Soetjiningsih, 2012). Banyak orang tua yang kesulitan dalam menghadapi

masalah kurangnya nafsu makan pada anak. Obat-obatan selalu saja menjadi pilihan utama untuk kondisi ini. Obat penambah nafsu makan dalam jangka waktu yang lama menyebabkan penyakit kronis yang lain. Pilihan lain yang dapat diambil adalah dengan mengonsumsi multivitamin non farmakologis. Multivitamin berupa buah - buahan yang memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, rasanya manis, dengan harga murah dan mudah didapatkan adalah *Carica Pepaya*. (R, 2018).

Pepaya (*Carica papaya*) merupakan tanaman yang banyak tersebar diberbagai negara tropis termasuk Indonesia. Buah dari tanaman ini tergolong buah yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Rasanya manis dan menyegarkan karena mengandung banyak air. Daging buah lunak dengan warna merah atau kuning. Didalam satu buah pepaya terdapat biji pepaya yang berjumlah banyak dan berwarna kehitam hitaman (Muktani, 2010). Pepaya (*Carica papaya*) vitamin yang ada dalam buah pepaya merupakan senyawa organik tertentu yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi esensial untuk reaksi metabolisme dalam sel dan penting untuk melangsungkan pertumbuhan normal dan memelihara kesehatan. Oleh karena itu tubuh harus memperoleh vitamin dari makanan untuk mengatur metabolisme, mengubah lemak dan karbohidrat menjadi energi dan ikut membantu pembentukan tulang dan jaringan. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah pepaya akan memulihkan nafsu makan anak, memperkuat daya tahan tubuh dan memulihkan kondisi sakit pada anak (Rika Mitriya, 2012).

Menurut Villegas, ahli pepaya dari *Institute of Plant Breeding, University of the Philippines at Los Banos* (1992), buah pepaya mengandung enzim papain. Enzim ini sangat aktif dan memiliki kemampuan mempercepat proses pencernaan protein. Papain dapat membantu mewujudkan proses pencernaan makanan yang lebih baik dengan cara ini sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan. Buah pepaya juga kaya akan vitamin B kompleks yang dapat meningkatkan laju reaksi metabolisme tubuh, merangsang hipotalamus untuk meningkatkan nafsu makan dan menyokong pertumbuhan (Mawaddah, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan awal di Kelurahan Jempong Baru sebagian masyarakat belum paham tentang manfaat buah papaya terhadap nafsu makan sebagai upaya pencegahan stunting. Banyaknya kandungan gizi pada buah pepaya diantaranya adalah protein dan vitamin B yang bermanfaat bagi kesehatan maka tim pengabdian masyarakat akan melakukan pengabdian dengan tema "Edukasi Pemanfaatan Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Nafsu Makan Anak sebagai Upaya Pencegahan Stunting.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi

<https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/ADMA>

E-ISSN:
2723-7370

identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan.

Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Lurah Jempong Baru. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan buah pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap nafsu makan sebagai upaya pencegahan stunting yang dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat pendidikan Program Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Buah Pepaya terhadap Nafsu Makan Anak sebagai Upaya Pencegahan Stunting. yang telah dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022. Tim pengabdian membagikan kuesioner kepada 30 peserta ibu yang memiliki balita. Untuk selanjutnya tim, berencana untuk membuat pengabdian dengan judul cara pembuatan puding pepaya sebagai alternatif makanan tambahan untuk menambah nafsu makan pada anak.

Berikut ini adalah data responden yang memanfaatkan buah pepaya (*Cariva Papaya L*) sebagai penambah nafsu makan pada anak.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pemanfaatan buah pepaya (*carica papaya*)

No.	Pemanfaatan Buah Pepaya	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Ya	18	60%
2.	Tidak	12	40 %
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian ibu telah menggunakan atau memanfaatkan buah pepaya yaitu 18 (60%). Sedangkan ibu yang belum menggunakan buah pepaya sebanyak 12 (40%). Dalam pengabdian ini bahwa sebagian besar ibu sudah memanfaatkan buah pepaya. Buah pepaya (*Carica Papaya L*) dapat diketahui sebagian responden sudah memanfaatkan buah pepaya sebagai upaya pencegahan stunting. Dalam 100 gram buah pepaya terkandung 450 miligram, vitamin A, 74 miligram vitamin C, 86,6 gram air, 0,5 gram protein dan 0,7 gram serat. Kandungan yang terdapat dalam buah pepaya tersebut dapat meningkatkan nafsu makan pada balita sehingga berpengaruh pada peningkatan berat badan.

Buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam

penyerapan zat gizi. Kecepatan penyerapan zat gizi ini dipengaruhi oleh daya cerna, komposisi zat gizi, keadaan normal membran mukosa halus, hormon dan masukan vitamin yang adekuat. (Sutomo, 2014). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Fajria, 2016), yang menunjukkan semua responden mengalami peningkatan berat badan setelah mengkonsumsi 1 potong buah pepaya dengan berat 100 gr per hari selama 1 bulan (Fajria, 2016).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Hasil penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Sari, Lita Liana (2016) mengatakan bahwa buah pepaya dapat mempengaruhi berat badan dikarenakan buah pepaya dapat mencegah terjadinya gangguan pencernaan pada organ lambung anak. Mekanisme buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dipengaruhi oleh daya cerna, Dari hasil penelitian terdapat peningkatan pada BB anak dengan naik 600 gram selama 1 bulan mengkonsumsi buah papaya (Erniyati M, 2012).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat tentang Pendidikan Kesehatan Tentang Pemanfaatan Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Nafsu Makan Anak sebagai Upaya Pencegahan Stunting yang telah dilaksanakan berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian ini diikuti sebanyak 30 orang ibu yang memiliki balita. Para peserta kegiatan terlihat sangat antusias, sebagian besar ibu sudah banyak yang memanfaatkan buah pepaya (*Carica Papaya L*) sebagai penambah nafsu makan sebagai upaya pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Tim mengucapkan terimakasih kepada STIKes Yarsi Mataram dan semua teman program Studi Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram teman-teman yang telah memfasilitasi dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada semua ibu-ibu di Kelurahan Jempong Baru

Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat yang sudah meluangkan waktunya pada kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, F. (2015). Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi. In *Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi* (1st ed., p. 138). Cakrawala Ilmu.
- Fajria, L. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(1), 45. <https://doi.org/10.25077/njk.9.1.45-59.2013>
- Fatmawati, N. (2023). Program Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Pada Balita di Desa Duman Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *ADMA Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3, 431–436. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2555>
- Firman. (2018). *Angka Kurang Gizi di NTB Masih Tinggi*. Dinas komunikasi, informatika dan statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. <https://diskominfotik.ntbprov.go.id/content/angka-kurang-gizi-di-ntb-masih-tinggi>
- Infodatin. Situasi Balita Pendek. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5969/4/Chapter 1.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5969/4/Chapter%201.pdf)
- M, E. dan P. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Pustaka Pelajar.
- Mawaddah, N. (2017). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Bangkok terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Usia 2-5 Tahun Di PAUD ISLAMIS TPA MUTHIA DAN TPA BHAKTI ANAK INDONESIA (BAI) Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Muktani. (2010). *Buku Kesehatan Ibu dan anak*. Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Permenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41 tahun 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014*, c, 1–43.
- R, K. (2018). *Fakta Seputar Pepaya*. Bhuana Ilmu Popular.
- Rika Mitriya. (2012). *Pengaruh buah pepaya (carica pepaya) terhadap nafsu makan balita di posyandu Korong Gadang wilayah kerja puskesmas kuranji*.
- Soetjningsih. (2012). *Kebutuhan Gizi Balita*.
- Sutomo. (2014). *Manfaat Buah Pepaya*.