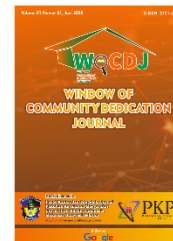




Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4101>

Judul Artikel

Edukasi Ibu Rumah Tangga Memanfaatkan Potensi Lokal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa

^KNurbaeti¹, A.Rezky Amelia AP²

¹Peminatan AKK, Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan AKK, Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

(^K): nurbaeti63@gmail.com

nurbaeti63@gmail.com¹, kikiarezkiaamelia@yahoo.co.id²

(081242689776)

Abstrac

PKM Education for Housewives Utilizing Local Potential to Increase Body Immunity in Lonjoboko Village, Gowa Regency. Utilization of local potential, in this case, is papaya fruit, both young and ripe. Not many people know about young papaya as a snack, because residents know that young papaya is only made as a vegetable. Consuming young papaya is very good for digestive health, pumping breast milk for nursing mothers. because young papaya contains vitamins and minerals that are quite complete. The participation of related parties to provide input to the community utilizes young papaya as a snack in the form of chips and can be used as a family household business. A variety of snacks in the form of healthy chips is really needed by the community, especially housewives so that the family can be healthy, considering that papaya plants are very easy to cultivate in the yard and can be harvested in a short time. The results of this activity were, (1) Increased knowledge of housewives/PKK about the benefits of papaya fruit for body health seen from the pretest 86.75% and posttest 91% (2) Community education on the importance of increasing body immunity, followed by 20 participants consisting of PKK mothers and Lonjoboko Village staff. (3) The demonstration of chips processing was attended by 16 housewives/PKK and 4 village staff by distributing household tools in the form of 10 grated sticks, 10 sticks of shavings, and 10 sticks of filter containers

Keywords: local potential (papaya fruit); body immunity

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :+ 62 85397539583

Article history :

Received 8 Desember 2022

Received in revised form 21 Dember 2022

Accepted 28 Fenbruari 2023

Available online 30Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstrak

PkM Edukasi Ibu Rumah Tangga Memanfaatkan Potensi Lokal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Lonjokoko Kabupaten Gowa. Pemanfaatan potensi lokal dalam hal ini adalah buah papaya baik yang muda maupun yang sudah matang. Papaya muda menjadi cemilan belum banyak masyarakat yang mengetahui, sebab warga mengetahui bahwa papaya muda hanya dibuat sayuran saja. Mengonsumsi papaya muda sangat baik bagi kesehatan pencernaan, memompa asi bagi ibu yang menyusui. sebab papaya muda mengandung vitamin dan mineral yang cukup lengkap. Adapun kandungan vitamin yang dimiliki papaya muda mulai dari vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, dan Vitamin E. Selain itu mineral-mineral utama yang dimiliki papaya muda adalah potasium, magnesium. Yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Variasi cemilan dalam bentuk kripik yang sehat sangat dibutuhkan bagi masyarakat khususnya ibu rumah tangga agar keluarga bisa sehat, mengingat tanaman papaya sangat mudah dibudidayakan di pekarangan rumah dan jangka waktu yang singkat bisa dipanen. Dalam kegiatan ini diterapkan beberapa metode yaitu demonstrasi dan edukasi dengan membagikan resep, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pemanfaatan potensi lokal (buah papaya) menjadi cemilan sehat serta bisa membuka peluang usaha rumah tangga keluarga untuk tambahan penghasilan. Hasil pada kegiatan ini adalah, (1) Peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga/PKK tentang manfaat buah papaya untuk kesehatan tubuh dilihat dari pretest 86,75% dan posttest 91% (2) Edukasi masyarakat pentingnya meningkatkan imunitas tubuh, diikuti sebanyak 20 peserta terdiri dari ibu PKK dan staff Desa Lonjokoko. (3) Demonstrasi pengolahan kripik diikuti 16 orang ibu Rumah Tangga/PKK dan 4 staff Desa disambut dengan senang hati serta membagikan alat rumah tangga berupa parut 10 batang, serut 10 batang dan wadah penyaring 10 batang. Disarankan agar pemerintah daerah (Desa Lonjokoko)

Kata Kunci : potensi local; buah papaya; imunitas tubuh

A. PENDAHULUAN

Meningkatnya perkembangan kuliner mulai dari snack sampai makanan berat dipengaruhi selera makan masyarakat. Salah satu budaya jawa yang diadopsi setiap daerah adalah kripik sebagai menu pelengkap yang bias meningkatkan nafsu makan. Desa Lonjokoko adalah salah satu mitra UMI, yang dijadikan lokasi PBL (Pembelajaran Lapangan) mahasiswa FKM mulai semester 3 sampai semester 5. Berdasarkan survey kami sebagai dosen pembimbing lapangan, masyarakat Desa Lonjokoko sangat gemar makan kripik baik anak-anak maupun orang dewasa. Oleh karena itu sangat bagus memanfaatkan potensi lokal desa dalam hal ini papaya untuk dijadikan keripik.

Masyarakat Desa Lonjokoko menjadikan tanaman papaya sebagai tanaman sayuran untuk papaya muda dan buah-buahan untuk pepaya yang sudah tua (matang). Peran multiguna papaya sebagai buah segar, olahan sayur baik daun maupun buahnya, penyehat mata oleh karena buah papaya kaya vitamin A, pelangsing tubuh oleh karena bisa menghancurkan lemak dan vitamin C serta melancarkan ASI.¹ Hasil analisa bivariat dengan uji Wilcoxon Signed Ranks diperoleh nilai P value 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Konsumsi pepaya hijau dapat meningkatkan produksi ASI.² Frekuensi ibu menyusui sebelum mengonsumsi buah pepaya yaitu rata-rata 5,7 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi buah pepaya yaitu rata-rata menyusui menjadi 9,75 kali.³

Kegiatan dilaksanakan ini berlokasi di Desa Lonjoboko yang terletak di Kecamatan Parangloe. Masyarakatnya membentuk beberapa perkumpulan khusus ibu-ibu rumah tangga yang terdiri dari ibu PKK dan majelis ta'lim. Kebanyakan ibu-ibu tidak mempunyai pekerjaan tetap, sedangkan suaminya pada umumnya adalah petani.

Pada Umumnya masyarakat memiliki kebun papaya, bahkan pekarangan rumah masyarakat ditanami papaya. Namun tidak dimanfaatkan dengan baik, hanya dijadikan saja sayur semata. Selain itu anak-anak gemar mengonsumsi kripik yang dijual di pasar tradisional, yang tidak diketahui komposisi kandungannya. Oleh karena itu kami mempunyai rencana melalui pengabdian masyarakat memberikan edukasi untuk memanfaatkan buah papaya menjadi pendamping makanan, dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga, digunakan dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional untuk dibuat sendiri.⁴

Adapun manfaat tersebut adalah papaya muda diolah menjadi cemilan sehat dalam bentuk kripik, papaya matang dijadikan makanan penutup empat sehat lima sempurna dan daunnya dijadikan obat. Permasalahan masyarakat adalah :

1. Pengetahuan masyarakat (ibu rumah tangga) tentang pengolahan hasil pertanian lokal sangat kurang, melihat kondisi buah papaya muda tidak diolah menjadi cemilan yang bergizi, bahkan banyak terbuang sebab buah papaya yang dikonsumsi hanya buah yang telah matang.
2. Kebanyakan anak-anak gemar mengonsumsi kripik, padahal kripik yang dikonsumsi banyak mengandung penyedap dan pewarna yang tidak jelas bahannya. Sehingga ini sangat berbahaya bagi kesehatan. Ironisnya anak-anak mereka makan kripik sebagai pengganti lauk pauk.
3. Pentingnya masyarakat memanfaatkan pekarangan mereka untuk tanaman papaya, selama ini dibiarkan saja kotor tidak tertata padahal sangat bagus untuk Toga. Dari keadaan tanahnya adalah tanah berwarna merah, gembur memungkinkan tanah tersebut masih subur untuk tanaman Toga.

Adapun solusi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- a) Untuk pemanfaatan potensi lokal (tanaman papaya) diberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan terkait kandungan gizi adalah mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk pencernaan. Dan bagi ibu yang menyusui dapat melancarkan ASI.
- b) Pelatihan pengolahan papaya muda dijadikan cemilan dalam bentuk kripik
- c) Menjadikan tanaman obat keluarga (Toga)

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Langkah-langkah operasional yang diperlukan untuk melakukan program kegiatan pengabdian masyarakat antara lain

1. Menyiapkan sarana/prasarana pelatihan yang layak dan aman
2. Menyediakan alat produksi (wajan, kompor, mikser)
3. Bahan buah pepaya muda, tepung terigu, tepung beras dan bumbu halus

Rencana keberlanjutan program kegiatan pengabdian masyarakat adalah mengajak masyarakat mengembangkan dan melestarikan hasil pelatihan yang telah diikuti. Disamping meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang mengonsumsi papaya sangat baik untuk kesehatan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan kripik papaya muda dilaksanakan selama 6 jam. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat diadakan pre dan post test. Sebelum pengolahan kripik dibagikan resep secara tertulis

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan awal yang dilaksanakan tim pengabdian masyarakat adalah mensurvei lokasi rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada bulan September 2022. Disekitar rumah warga banyak tanaman pepaya. Salah satunya seperti foto di bawah :

1. Pepaya Hawaii memiliki ukuran kecil yang biasa digunakan untuk satu orang. Pepaya ini disebut juga pepaya Solo memiliki ciri-ciri pisik agak bulat dengan kulit buah berwarna kuning cerah.
2. Pepaya Bangkok memiliki bentuk yang lonjong, daging buahnya berwarna kemerahan, memiliki rasa yang manis dan menyegarkan
3. Pepaya California, jenis pepaya yang tengah banyak dibudidayakan para petani di Desa Lonjokboko

Bentuk Kegiatan, Waktu, dan Tempat Kegiatan

- a. Bentuk Kegiatan adalah penyuluhan dan pelatihan/demonstrasi pengolahan kripik papaya muda
- b. Waktu pelaksanaan pada tanggal 17 September 2022 pukul 9.00 sampai pukul 15.00
- c. Tempat kegiatan di balai pertemuan kantor Desa Lonjokboko

Peserta/Partisipasi Masyarakat Sasaran

Peserta berjumlah 20 orang terdiri dari 15 ibu PKK dan 5 staff kantor Desa Lonjokboko. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai diadakan Pre test, dan setelah selesai kegiatan diadakan post test seperti pada table berikut

Tabel. 1 Pengetahuan Peserta Pelatihan

Jumlah peserta/sasaran	Preetest	Posttest
15 orang	86,75%	91%

Pengetahuan masyarakat menunjukkan ada peningkatan peserta sebelum diadakan penyuluhan tentang pemanfaatan buah papaya dan imunitas tubuh mendapat skor 86,75% dan sesudah penyuluhan mendapat 91%

Manfaat Kegiatan Pengabdian Bagi Ibu PKK Desa Lonjoboko

Sehubungan kepala Desa Lonjoboko adalah seorang perempuan maka kegiatan PKK dikoordinir sekretaris PKK. Berikut foto penerimaan tim pengabdian yang terdiri dari 2 mahasiswa dan 2 dosen oleh sekretaris PKK dan ketua bidang keagamaan Desa Lonjoboko.

Kunjungan awal ke lokasi pengabdian

Gambar 1. Kunjungan awal



Kegiatan pengabdian pemanfaatan papaya muda menjadi cemilan/kripik digemari peserta mengingat bahannya mudah ditemukan dan pengolahannya tidak membutuhkan waktu yang lama. Selain itu cita rasanya gurih dan renyah sehingga disukai dikalangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Peserta antusias mengikuti demonstrasi pembuatan kripik yang menurut mereka baru mengetahui akan manfaat papaya muda yang selama ini hanya dibuat sayur saja. Disamping itu mereka senang mendapat alat serut yang selama ini belum pernah ditemukan. Adapun kegiatan yang terlaksana:

Penyuluhan Pentingnya Imunitas Tubuh

Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Tahap awal adalah penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah berbagai penyakit menular, melalui asupan nutrisi yang cukup. Imunitas adalah sebuah sistem pertahanan yang sudah dibentuk sedemikian rupa untuk mengenali dan melindungi tubuh dari berbagai patogen jahat yang masuk ke dalam tubuh manusia.

Sistem imun sendiri dibentuk dari berbagai komponen, salah satunya adalah sel darah putih (leukosit). Terdapat dua jenis sel darah putih yang berperan dalam membentuk sistem imunitas, yaitu:

Fagosit

Fagosit adalah jenis sel darah putih yang melindungi tubuh dengan cara “memakan” benda asing dan partikel berbahaya. Proses memakan partikel ini disebut dengan “fagositosis”. Ada tiga macam sel yang tergolong ke dalam fagosit, yaitu manosit, makrofag, dan neutrophil

Limfosit

Jenis sel darah putih yang kedua adalah limfosit. Fungsi limfosit yang utama adalah melindungi tubuh dari patogen berbahaya dengan cara mengingat serta mengenalinya. Didalam tubuh, limfosit terbagi lagi menjadi dua jenis, yaitu limfosit B yang dihasilkan di sumsum tulang belakang dan limfosit T yang diproduksi di kelenjar timus.

Proses pengolahan papaya yang sudah diserut menjadi kripik dilaksanakan dengan antusias ibu PKK atas arahan tim pengabdian. Mereka sangat senang adanya cara membuat kripik merupakan pengetahuan kuliner yang belum diketahui selama ini. Seperti pada gambar di bawah ini:

Gambar 3. Langkah 1 Pembuatan Keripik



Gambar 4. Langkah 2 Pembuatan Keripik



Setelah selesai langkah kedua maka langkah selanjutnya adalah penggorengan seperti pada gambar dibawah ini:

Gambar 5. Langkah 3 Pembuatan Keripik



Gambar 6. Langkah



Kripik papaya muda bisa dijadikan usaha kuliner khususnya bagi ibu Rumat Tangga yang kebanyakan tidak mempunyai pekerjaan tetap, sebagaimana pengertian usaha yang dimaksud adalah usaha artinya adalah kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud; pekerjaan, perbuatan, ikhtiar, upaya untuk mencapai sesuatu.

Beberapa ahli yang mengeluarkan pendapat mereka mengenai apa yang dimaksud dengan peluang usaha. Menurut Thomas W. Zimmerer peluang usaha adalah sebuah terapan yang terdiri dari

keaktivitas dan inovasi untuk memecahkan masalah dan melihat kesempatan yang dihadapi setiap hari. Menurut Arif F. Hadipranata Peluang usaha adalah sebuah risiko yang harus diambil dan dihadapi untuk mengelola dan mengatur segala urusan yang ada hubungannya dengan finansial ⁵.

D. PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Memberikan edukasi kepada masyarakat pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dengan memanfaatkan potensi lokal
2. Mengedukasi masyarakat agar anak-anak tidak mengonsumsi kripik berbahan penyedap tinggi
3. Memberikan pelatihan dalam bentuk demonstrasi pengolahan kripik pepaya sebagai potensi lokal lokasi pengabdian
4. Evaluasi tentang peningkatan pengetahuan peserta/sasaran dengan metode pree-posttest

B. Saran

1. Diharapkan ada follow up pemerintah desa untuk menjadikan kripik pepaya sebagai produk lokal yang mempunyai nilai ekonomi
2. Merubah kebiasaan masyarakat mengonsumsi kripik yang berbahan penyedap tinggi

E. DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi Fatria dan Noflindawati.2014.*Karakteristik Kualitas Buah Empat Pepaya Koleksi Balai Penelitian Tanaman Buah Tropika*. Jurnal Floratek 9:1-5.
2. Dewi Sartika Siagian, Sara Herlina,Wahyu Margi Sidoretno.2019.*Kandungan Vitamin A Pada Buah Pepaya Hijau:Solusi Meningkatkan Produksi Asi*.Jurnal PSBKH/2686-5521.
3. Tondi Rosalinda.2020. *Manfaat Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Proses Menyusui Pada Ibu Nifas*.Jurnal Penelitian Perawat Profesional Vol.2 Nomor 2
4. Midarti, Susi dkk. 2015. Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (Toga).
5. Zandra Dwanita dkk.2022.*Kewirausahaan Dan Manajemen Usaha Kecil*.Widina Bhakti Persada.Bandung.