

**PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK INSTAN MANIS DAUN PEPAYA  
SEBAGAI UPAYA MEMPERLANCAR AIR SUSU  
IBU DI DESA PURBA TUA KECAMATAN  
PADANGSIDIMPUAN TENGGARA  
TAHUN 2021**

Maryam Latifah Harahap <sup>1</sup>, Elvi Suryani <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dosen Akademi Kebidanan Darmais Padangsidimpuan  
([maryamlatifahharahap@gmail.com](mailto:maryamlatifahharahap@gmail.com), Hp. 0813 6157 4879)

**ABSTRAK**

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik dalam masalah pada ibu maupun pada bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap problem pada anak saja. Salah satu faktor yang menjadi penyebab kurangnya pemberian ASI yaitu produksi ASI kurang, Banyak faktor yang menyebabkan kelancaran ASI yang kurang yaitu masalah pada ibu dan bayi. Masalah Pada ibu yaitu puting susu terbenam, mastitis atau abses payudara, payudara bengkak, dan puting susu lecet. Pada bayi umumnya adalah kesalahan pada tatalaksana laktasi, yang menyebabkan penurunan produksi ASI (sindrom ASI kurang). Daun pepaya mengandung alkaloid yang berguna untuk ibu menyusui dalam memperlancar ASI. Karna kandungan tersebut dapat merangsang pengeluaran ASI. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada Ibu-ibu Menyusui di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara, tentang manfaat daun pepaya sebagai pelancar ASI, memberikan pemahaman ibu dalam menyusui dan memberikan pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun papaya sebagai upaya memperlancar ASI. Rencana kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan untuk sosialisasi manfaat daun papaya, kemudian pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun pepaya, serta tahap evaluasi mengenai efisiensi pengolahan terhadap serbuk instan manis daun pepaya dan minuman sedu.

**Kata Kunci: Serbuk Instan manis, Daun Pepaya, memperlancar ASI**

**ABSTRACT**

*Failure in the breastfeeding process is often caused by the emergence of several problems, both in terms of problems for the mother and the baby. For some mothers who do not understand this problem, breastfeeding failure is often considered a problem for children only. One of the factors that cause the lack of breastfeeding is less milk production. Many factors that cause the smoothness of breastfeeding are less, namely problems for mothers and babies. Problems in the mother are inverted nipples, mastitis or breast abscess, swollen breasts, and sore nipples. In infants, it is generally an error in lactation management, which causes a decrease in milk production (lack of milk syndrome). Papaya leaves contain alkaloids that are useful for nursing mothers in facilitating breast milk. Because the content can stimulate the production of breast milk. This activity aims to provide knowledge to Breastfeeding Mothers in Purba Tua Village, Southeast Padangsidimpuan District, about the benefits of papaya leaves as a breast milk launcher, provide understanding of mothers in breastfeeding and provide training on making instant sweet papaya leaf powder as an effort to facilitate breastfeeding. This community service activity plan uses counseling*

*methods to socialize the benefits of papaya leaves, then training on making papaya leaf sweet instant powder, as well as an evaluation stage regarding processing efficiency of papaya leaf sweet instant powder and sedu drinks.*

**Keywords:** *Sweet Instant Powder, Papaya Leaves, facilitate breast milk*

## **PENDAHULUAN**

ASI mengandung gizi dan zat yang tinggi yang berguna untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal yang diperlukan oleh bayi. Kandungan gizinya yang tinggi dan adanya zat kebal didalamnya membuat ASI menjadi sumber makanan utama dan paling sempurna untuk bayi (Linda, 2019).

ASI mengandung zat untuk perkembangan, kecerdasan, zat kekebalan (mencegah dari berbagai penyakit), dapat menjalin cinta kasih antara ibu dengan bayi, menunda kehamilan, mengurangi resiko kanker payudara, serta merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Linda, 2019). Tetapi saat ini tidak semua anak mendapat kesempatan untuk mendapatkan ASI karena tidak semua ibu mendapatkan informasi dan dukungan yang berimbang untuk memberikan ASI. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada Ibu-ibu Menyusui di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dan membantu ibu-ibu yang memiliki kesulitan dalam menyusui. Mitra kegiatan ini adalah Ibu menyusui di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Kepedulian dan kesadaran ibu-ibu dalam memberikan ASI eksklusif masih kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu-ibu dalam hal menyusui, asupan penunjang untuk memperlancar ASI. Untuk meningkatkan jumlah ibu menyusui dan bayi yang

mendapatkan ASI. Kami berupaya melakukan promosi, dukungan, dan pemberdayaan (promotion, support, dan empowerment). Dalam kelas edukasi disediakan informasi lengkap mengenai menyusui dan makanan pendamping ASI (MPASI). Selain penjelasan, ada juga diskusi, dan berbagai demo mulai dari demo pijat untuk melancarkan ASI sampai demo masak.

Sehingga tingkat kepedulian ibu menyusui dan persepsi kecukupan ASI masih rendah. Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini dari yang semestinya. Oleh karena itu, ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi bahan makanan yang mampu merangsang produksi ASI. Produksi ASI dapat dilancarkan dengan mengkonsumsi daun katuk, beberapa kapsul/obat yang memperlancar ASI dari ekstrak daun katuk, dan susu bubuk/cair khusus untuk ibu menyusui. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kaun katuk, daun pare, dan daun pepaya merupakan suplemen yang merupakan tanaman tradisional dan memiliki potensi meningkatkan produksi susu. Ternyata daun pepaya memiliki rerata tertinggi dibandingkan daun katuk dan daun pare.

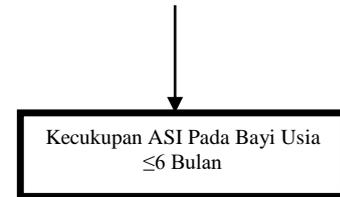
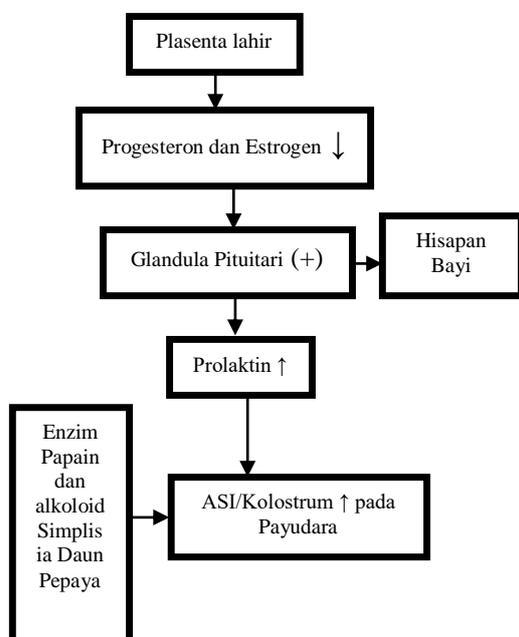
Minuman dari daun pepaya biasanya dibuat dengan cara digiling halus lalu disaring dan diambil sarinya untuk diminum. Pembuatan minuman ini

memerlukan waktu yang lama, dan rasanya pahit, sehingga dibuat jika akan dikonsumsi saja. Bagi masyarakat yang memiliki aktivitas padat, terlebih lagi bagi ibu yang menyusui, kegiatan membuat minuman dengan cara tersebut sangat menyita waktu. Sedangkan minuman serbuk instan dari berbagai produk seperti jahe, kunyit, kopi, dan sebagainya, sudah banyak ditemukan. Dengan model dibuat serbuk instan manis, maka 1) mutu produk dapat terjaga, 2) tidak mudah terkontaminasi, 3) tidak mudah terjangkiti penyakit, dan 4) produk tanpa pengawet. Dari sisi pemakaian, serbuk instan manis mudah dibuat minuman, yakni cukup dengan menambah air panas atau dingin. Hal ini merupakan daya tarik masyarakat untuk mengkonsumsinya. Melalui proses pengolahan tertentu, minuman serbuk instan manis tidak akan mempengaruhi khasiat yang terkandung dalam bahan tersebut, sehingga baik untuk kesehatan badan.

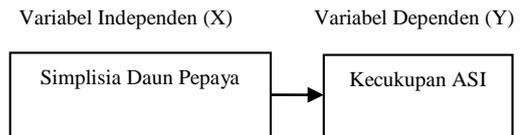
## TINJAUAN PUSTAKA

### Landasan Teori

Gambar 1  
Landasan Teori



Gambar 2  
Kerangka Konsep Penelitian



## METODE PELAKSANAAN

### Metode Pelaksanaan

Materi kajian ini disusun berdasarkan hasil observasi dan identifikasi lapangan, dan pengumpulan data yang bersumber dari studi literatur dan lokasi kegiatan, dilanjutkan pengolahan data dan penyusunan laporan.

Solusi yang disepakati dengan mitra dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Penyuluhan tentang manfaat daun pepaya sebagai pelancar ASI Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang manfaat daun pepaya sebagai obat herbal untuk memperlancar ASI.
2. Peningkatan pemahaman ibu dalam Menyusui Tim pengabdian masyarakat mengundang Ketua Jam'iyah di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara untuk memberikan pemahaman kepada anggota Jam'iyah di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dalam hal ini ibu menyusui terkait pemahaman ibu dalam menyusui.
3. Pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun pepaya sebagai upaya memperlancar ASI Tim pengabdian

masyarakat memberikan pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun pepaya sebagai upaya untuk memperlancar ASI.

### **Metode Pendekatan**

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah (1) metode eksperimen yang ditekankan pada pelatihan. Metode eksperimen digunakan dalam pengembangan (modifikasi) kegiatan pada variasi terhadap pemanis yang dicampurkan pada ekstrak daun pepaya, terhadap produk serbuk instan manis. Tahapan pembuatan serbuk instan manis dari ekstrak daun pepaya dalam eksperimen.

Metode pembuatan minuman serbuk instan manis secara garis besarnya meliputi tahapan berikut:

- (1) penyiapan bahan yaitu sortasi dari bahan yang akan digunakan (daun tua/muda)
- (2) pencucian kemudian ditiriskan;
- (3) penghancuran dengan blender
- (4) penyaringan dan pengepresan
- (5) pengendapan
- (6) rekristalisasi ekstrak melalui pemanasan dengan memvariasikan penambahan gula dan madu. Setelah diperoleh kristal ekstrak
- (7) dilakukan evaluasi terhadap aroma, tekstur, higienitas dan rasa, selanjutnya
- (8) pengemasan produk pada plastik/aluminium foil atau dimasukkan dalam toples/botol.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum pelatihan, telah dilakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait yaitu dengan pihak PKK melalui Ketua PKK untuk menetapkan jumlah sasaran, tempat dan waktu kegiatan. Pelatihan Pembuatan Serbuk Instan Mans

Daun Pepaya sebagai upaya untuk memperlancar ASI dilaksanakan di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Juni 2018 pukul 09.00-12.00 sebanyak 20 orang peserta anggota PKK. Sebelum pelatihan dimulai, para peserta diberikan pertanyaan tentang manfaat daun pepaya dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan pemberian materi tentang manfaat daun pepaya dan proses pembuatan serbuk instan manis dari daun pepaya.

Produk pelancar ASI dibuat dari daun pepaya yang sudah mengalami proses pengestrakan kemudian ditambah dengan gula batu sebagai pemanis, sehingga aman bagi penderita Diabetes Melitus. Daun pepaya memiliki aktivitas untuk membantu memperlancar ASI karena memiliki senyawa aktif alkaloid karpainin, karpain dan karposid. Selain itu daun pepaya memiliki senyawa aktif lain seperti flavonoid dan fenolik yang berfungsi sebagai antioksidan, sehingga dapat dijadikan sebagai obat jerawat. Oleh karena itu produk serbuk pepaya juga bisa dijadikan sebagai masker. Kandungan senyawa aktif dalam daun pepaya juga bisa berfungsi sebagai obat maag, antikanker, dan pereda nyeri ketika menstruasi.

Berdasarkan informasi tentang manfaat daun pepaya, maka pengetahuan ibu-ibu tentang informasi kecukupan produksi ASI di Desa Purba Tua semakin meningkat. Hal ini terlihat dari antusias ibu-ibu tentang produk SEDAP (Serbuk Daun Pepaya) sebagai salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI. Peserta antusias dan turut berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan. Tanggapan pihak anggota PKK desa Purba Tua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara tentang kegiatan ini sangat

positif. Ketua PKK mengharapkan kegiatan pelatihan seperti ini bisa dilaksanakan secara berkelanjutan.

Untuk keberlanjutan program, hasil pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun pepaya diarahkan dapat memberikan manfaat secara ekonomis. Tim pengabdian juga akan secara rutin untuk melakukan kunjungan, meskipun program telah selesai dilaksanakan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan luaran yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya pelatihan pembuatan serbuk instan manis dari daun pepaya, dapat menambah pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang manfaat daun pepaya serta proses pembuatan serbuk instan manis daun pepaya.

### **Saran**

Untuk pengabdian selanjutnya, daun pepaya dapat dijadikan produk komersial lain sehingga menambah nilai jual dari daun pepaya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Ketua Darmas Padangsidempuan, Ketua PKK dan anggota PKK Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara serta kepada semua pihak yang telah mendukung penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Eka, N. & Lakshmi, D. (2019). *Tidak Bisa Menyusui?*. Jakarta Selatan : Noura Books.

2. Entin, W., 2002. Kinetika Fermentabilitas Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr), Daun Pare (*Momordica charantia* L.), dan Daun Pepaya (*Caricia pepaya* L.) di dalam Rumen Sapi. *Skripsi*, Jurusan Ilmu Nutrisi dan Makanan Ternak, Fakultas Peternakan, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
3. Hatmawan, A.A. & Riyanto, S. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta : Deepublish.
4. Jayantika, T.G.N.A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta : Deepublish.
5. Kumala, F. & Rini, S. (2017). *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*. Yogyakarta : Deepublish.
6. Kurnia, R. (2018). *Fakta Seputar Pepaya*. Indonesian : Bhuana Ilmu Populer.
7. Linda, E. (2019). *ASI Eksklusif*. Cilacap : Yayasan Jamiul Fawaid.
8. Mufdlilah. (2017). *Kebijakan Pemberian ASI Eksklusif : Kendala Dan Komunikasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
9. Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah Edisi pertama*. Jakarta : Kencana.
10. Pamuji, B.S.E. (2020). *Hypnolactation Meningkatkan Keberhasilan Laktasi Dan Pemberian Asi Eksklusif*. Jawa Tengah : Pustaka Rumah Cinta.
11. Profil Anak Indonesia Tahun 2018 melalui <https://www.kemennpppa.go.id/lib/uploads/list/74d38-buku-pai-2018.pdf>, (Diakses 12 November 2021, 14.26).

12. Pusat Data dan Infomasi  
Kementerian Kesehatan RI. 2017.  
Data dan Informasi Profil Kesehatan  
Indonesia 2016. Jakarta: Pusat Data

dan Infomasi Kementerian  
Kesehatan RI.



