ISSN Online : 2828-5360

JUPAYA (PEMBUATAN JUS PEPAYA UNTUK MENCEGAH ANEMIA) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MARTAPURA TIMUR)

Dhevy Aulia Agusdiyanti[1)], Elvine Ivana Kabuhung[2)] , Mainani Hairani[3)], Yayuk Puji Lestari[4)]

[1)]Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia
[2)] Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia
[3)]UPTD Puskesmas Martapura Timur, Indonesia
[4)] Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia
[*]email: dhevy90@gmail.com

ABSTRAK

Pepaya (Carica papaya) merupakan buah yang kaya akan nutrisi esensial untuk ibu hamil. Dalam 100 gr pepaya mengandung 70.2 mg vitamin C yang berperan penting dalam penyerapan zat besi, serta mengandung 38 µg folat yang crucial untuk pembentukan sel darah merah. Di wilayah target pengabdian, tanaman pepaya tumbuh dengan baik namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Sebagian besar masyarakat hanya mengenal pepaya sebagai buah biasa, padahal potensinya sangat besar untuk mengatasi masalah anemia Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Desa Tambak Anyar Ulu pada tanggal 28 Januari 2026 jumlah ibu hamil sebanyak 28 orang pada tahun 2025, sementara angka kejadian anemia sebanyak 11 ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2025. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menganggap perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajak Masyarakat dalam "JUPAYA "(Pembuatan Jus Pepaya Untuk Mencegah Anemia)" Pada Ibu Hamil di Puskesmas Martapura Timur

Kata kunci: Buah Pepaya, Anemia

ABSTRACT

Papaya (Carica papaya) is a fruit rich in essential nutrients for pregnant women. 100 grams of papaya contains 70.2 mg of vitamin C which plays an important role in iron absorption, and contains 38 µg of folate which is crucial for the formation of red blood cells. In the target area of community service, papaya plants grow well but have not been optimally utilized by the community. Most people only know papaya as an ordinary fruit, even though its potential is very large to overcome the problem of anemia. A preliminary study was conducted in the Working Area of the Martapura Timur Community Health Center, Tambak Anyar Ulu Village on January 28, 2026, the number of pregnant women was 28 people in 2025, while the incidence of anemia was 11 pregnant women experiencing anemia in 2025. Based on this background, the author considers it necessary to carry out community service by inviting the community in "JUPAYA" (Making Papaya Juice to Prevent Anemia) "In Pregnant Women at the Martapura Timur Community Health Center

Keywords*: Papaya Fruit, Anemia*

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama pada ibu hamil dengan anemia dan remaja putri. 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48.9%, meningkat signifikan dari 37.1% pada tahun 2017. World Health Organization (WHO) mengategorikan prevalensi anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat apabila ≥40%, sehingga Indonesia termasuk negara dengan beban anemia yang tinggi. Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa kondisi ini berkontribusi terhadap 30% kasus kematian ibu (Sulasmi et al., 2023). Di tingkat provinsi, Kalimantan Selatan mencatatkan angka yang lebih tinggi dari rata-rata nasional. Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 52.3%, dengan persebaran tertinggi di wilayah pedesaan dan daerah pertambangan. Secara spesifik, kabupaten/ kota di Kalimantan Selatan menunjukkan variasi prevalensi anemia pada ibu hamil (Banjarmasin 48.5%, Banjarbaru 46.7%, Tabalong: 54.2%, Tanjung 55.8%) (Nursavitri,2020).

Di wilayah target pengabdian, tanaman pepaya tumbuh dengan baik namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Sebagian besar masyarakat hanya mengenal pepaya sebagai buah biasa, padahal potensinya sangat besar untuk mengatasi masalah anemia. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Desa Tambak Anyar Ulu pada tanggal 28 Januari 2026 jumlah ibu hamil sebanyak 28 orang pada tahun 2025, sementara angka kejadian anemia sebanyak 11 ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2025. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menganggap perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajak masyarakat dalam "JUPAYA" (Pembuatan Jus Pepaya Untuk Mencegah Anemia)" Pada Ibu Hamil di Puskesmas Martapura Timur.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini berupa penyuluhan dan demonstrasi langsung pembuatan olahan untuk mencegah anemia kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan ketreampilan dalam pengolahan pangan lokal menjadi makan tambahan untuk ibu hamil guna mencegah anemia yang dilaksanakan poskesdes desa di desa Tambak Anyar Ulu UPTD Martapura Timur pada tanggal 13 Februari 2026, pukul 10.00 wita. Jadwal kegiatan dimulai dari persiapan (tempat dan materi), pelaksanaan (pre test dan edukasi), implementasi program (penyuluhan, praktik demenstrasi), Evaluasi (Post tes dan tanya jawab). Dalam pelaksanaanny, kegiatan ini menggunakan peralatan dan bahan sederhana seperti blender, madu, jerik dan buah pepaya masak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini akan dilakukan di desa Tambak Anyar Ulu UPTD Martapura Timur, waktu pelaksanaan pada tanggal 13 Februari 2026, pukul 10.00 wita yang di hadiri oleh ibu hamil. Pada tahap persiapan, dilakukan survei lokasi di wilayah sasaran untuk mengidentifikasi kondisi ibu hamil yang mengalami anemia. Koordinasi dengan pihak puskesmas, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat dilakukan untuk mendapatkan dukungan dan informasi awal mengenai situasi kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan koordinasi dengan sektor terkait

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengadakan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi buah pepaya sebagai salah satu upaya pencegahan anemia disampaikan secara interaktif, melibatkan diskusi dan sesi tanya jawab dan pre test.



Gambar 2. Kegiatan pre test dan tanya jawab

ISSN Online : 2828-5360



Gambar 3. Poster kegiatan

Tahap implementasi program, kegiatan utama yang dilakukan meliputi penyuluhan tentang anemia, demonstrasi pembuatan jus pepaya, dan praktik langsung oleh peserta. Penyuluhan ini memberikan informasi menyeluruh mengenai gejala, penyebab, dan dampak anemia pada kehamilan. Setelah itu, dilakukan demonstrasi pembuatan jus papaya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai anemia. Selain itu, evaluasi terhadap tingkat partisipasi masyarakat menunjukkan bahwa peserta aktif terlibat selama kegiatan berlangsung. Sesi evaluasi bersama dilakukan untuk mengidentifikasi hambatan yang dihadapi peserta, serta mencari solusi yang dapat diterapkan pada program serupa di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil yang dicapai menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya deteksi dini komplikasi kehamilan, khususnya terkait anemia, serta manfaat konsumsi buah pepaya sebagai salah satu upaya pencegahan. Selain itu, pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan tenaga kesehatan lokal dalam memberikan edukasi kesehatan yang lebih efektif kepada ibu hamil.

SARAN

Kegiatan ini hendaknya di lakukan secara berkesinambungan sehinga masyarakat akan terbiasa mengunakan pangan lokal yang mudah serkali di dapat untuk mencegah anemia.

REFERENSI

[1] Ernawati, D. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Munawwir The Effect Of Giving Moringa Leaf Extract On Increasing Levels Hemoglobin In Adolescent Female At Ponpes Al-Munawwir: https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4579 . Yogyakarta. 6(12), 1983–1994.

[2] Jamil, A. R., Astuti, R., & Purwanti, I. A. (2021). Perbedaan Kadar Hemoglobin Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Buah pepaya (paparica pepaya) Pada Perempuan (Studi Di Dukuh Ngawenombo, Blora Jawa Tengah). https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.202 1.23-30 Amerta Nutrition, 5(1), 23.

[3] Nursavitri, P. (2020). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun pepaya Kombinasi Tablet FE terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Siniu Kabupaten Parigi Mutong. Universitas Hasanuddin, 1–66.

[4] Sulasmi, Alfiana Nur Khalishah, Bunga Mawarni, Laila Hidayati, Ni Luh Putu Indah Sari F., & Salsabila Shafa Dhiya. (2023). Pemanfaatan buah pepaya Untuk Mengatasi Anemia. Jurnal Pengemas Kesehatan, 2(1), 18–25. https://doi.org/10.52299/jpk.v2i1.18