

Edukasi Jus Pepaya (JUPAYA) Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Benao

Papaya Juice Education (JUPAYA) to Prevent Anemia in Pregnant Women at Benao Community Health Center

Fera Norvitasari^{1*}, Anis Rakhmawati², Hairiana Kusvitasari¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²UPTD. Puskesmas Benao, Kabupaten Barito Utara, Kalimantan Tengah

*Korespondensi: feranorvitasari13@gmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan periode krusial yang membutuhkan pemenuhan nutrisi yang optimal, terutama bagi ibu hamil dengan anemia. Salah satu tantangan yang sering dialami adalah konstipasi gestasional serta kurangnya asupan vitamin A dan C, padahal kedua mikronutrien tersebut penting untuk mendukung sistem imun serta kesehatan ibu dan janin. Pepaya matang (*Carica papaya L.*) kaya akan serat, beta-karoten, dan vitamin C, sehingga potensial dijadikan alternatif nutrisi lokal. Namun, mitos mengenai risiko konsumsi pepaya bagi ibu hamil masih menghambat pemanfaatannya. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan literasi gizi pada ibu hamil melalui edukasi tentang pemanfaatan jus pepaya matang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media poster edukatif kepada 5 ibu hamil anemia, 5 kader posyandu, dan 3 perangkat desa pada 8 Februari 2026 di Desa Benao Hulu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta terkait keamanan serta manfaat konsumsi pepaya matang. Simpulan: Edukasi berbasis bukti efektif meluruskan persepsi keliru masyarakat, sehingga pemanfaatan pepaya sebagai sumber nutrisi dapat dioptimalkan untuk mendukung kesehatan ibu hamil di wilayah pedesaan.

Kata kunci: pepaya matang, literasi gizi, ibu hamil, anemia, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Pregnancy is a critical period requiring optimal nutritional fulfillment, particularly for pregnant women with anemia. Gestational constipation and insufficient intake of vitamins A and C are common challenges, despite their vital role in supporting the immune system and maternal-fetal health. Ripe papaya (*Carica papaya L.*) is rich in fiber, beta-carotene, and vitamin C, making it a promising local nutritional alternative. However, myths regarding the risk of papaya consumption among pregnant women hinder its utilization. This activity aims to improve nutritional literacy among pregnant women by educating them about the benefits of ripe papaya juice. The method used was counseling, accompanied by educational posters, for 5 pregnant women with anemia, 5 posyandu cadres, and 3 village officials on February 8, 2026, in Benao Hulu Village. Results showed increased knowledge and behavioral change regarding the safety and benefits of consuming ripe papaya. Conclusion: Evidence-based education effectively corrects misconceptions in the community, thereby optimizing the use of papaya as a nutritional source for pregnant women in rural areas.

Keywords: ripe papaya, nutritional literacy, pregnant women, anemia, health education

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan yang menentukan kualitas kesehatan ibu dan janin di masa depan. Pemenuhan status gizi maternal yang optimal menjadi fondasi utama dalam mencegah berbagai komplikasi kehamilan, seperti anemia, preeklampsia, hingga hambatan pertumbuhan janin (Hadi et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi nutrisi berbasis bahan pangan lokal menjadi strategi krusial dalam mendukung kesehatan ibu hamil secara berkelanjutan.

Salah satu tantangan fisiologis yang sering dihadapi oleh ibu hamil adalah gangguan sistem pencernaan, khususnya konstipasi gestasional, yang dipicu oleh peningkatan hormon progesteron dan tekanan uterus pada saluran cerna. Kondisi ini tidak

hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat mengganggu penyerapan nutrisi mikro yang penting. Di sisi lain, kebutuhan akan vitamin A dan C sebagai antioksidan serta pendukung sistem imun meningkat secara signifikan selama masa gestasi (Kumarasinghe et al., 2024; Persson et al., 2002).

Salah satu pilihan untuk pemenuhan gizi yaitu dengan konsumsi pepaya. Namun, terdapat kendala sosiokultural di mana sebagian besar masyarakat masih memegang teguh mitos bahwa konsumsi pepaya dapat memicu kontraksi dini atau keguguran. Secara ilmiah, risiko tersebut hanya terdapat pada pepaya muda yang mengandung kadar lateks tinggi, sedangkan pepaya matang sepenuhnya aman dan sangat bermanfaat. Kurangnya literasi kesehatan mengenai perbedaan profil keamanan antara pepaya matang dan mentah menyebabkan banyak ibu hamil kehilangan peluang untuk memperoleh asupan nutrisi yang optimal dari buah ini (Nazwa et al., 2025; Yanti & Chairiyah, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan upaya edukasi yang terstruktur dan berbasis bukti untuk meluruskan persepsi keliru di masyarakat. Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan jus pepaya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Artikel ini bertujuan untuk mendokumentasikan efektivitas program edukasi tersebut dalam meningkatkan status literasi gizi pada ibu hamil di Desa Benao Hulu.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 8 Februari 2026 di Desa Benao Hulu. Peserta dalam kegiatan ini adalah para ibu hamil dengan anemia berjumlah 5 orang, kader posyandu berjumlah 5 orang, dan perangkat desa berjumlah 3 orang. Media intervensi yang digunakan berupa poster edukatif guna meningkatkan efektivitas penyampaian informasi selama sesi penyuluhan (gambar 1).



Gambar 1. Poster edukasi jus pepaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai beberapa luaran yang sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Pertama, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia, terutama terkait

manfaat konsumsi buah pepaya. Hal ini dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Peserta yang terlibat mampu mempraktikkan pembuatan jus pepaya secara mandiri, yang menunjukkan keberhasilan dalam aspek keterampilan praktis. Para ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini tidak hanya memahami manfaat konsumsi pepaya, tetapi juga dapat mengolahnya menjadi minuman yang bergizi secara mandiri di rumah.

Pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan komoditas tropis yang kaya akan enzim proteolitik seperti papain dan kimopapain, serta memiliki kandungan serat larut yang tinggi. Konsumsi pepaya dalam bentuk jus mempermudah proses digesti dan hidrasi bagi ibu hamil. Selain itu, kandungan beta-karoten dan vitamin C yang melimpah di dalam buah ini menjadikannya sumber mikronutrien yang ekonomis dan mudah diakses oleh masyarakat luas (Kumarasinghe et al., 2024; Nazwa et al., 2025). Media edukasi berupa poster yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dalam kegiatan penyuluhan serupa di masa depan.

Secara keseluruhan, program ini telah berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti buah pepaya.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan jus pepaya matang efektif meningkatkan literasi gizi, keterampilan praktis, dan kesadaran ibu hamil tentang pencegahan anemia. Media poster edukatif dapat digunakan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan, sehingga manfaat program ini dapat dirasakan lebih luas di masyarakat Desa Benao Hulu.

REFERENSI

- Hadi, Y. R., Putri, N. R., & P., L. A. (2025). The Relationship Between Gestational Hypertension And Hemoglobin Levels And The Incidence Of Low Birth Weight (Lbw). *Journal Educational Of Nursing(JEN)*, 8(2), 79–89. <https://doi.org/10.37430/jen.v8i2.303>
- Kumarasinghe, H. S., Kim, J.-H., Kim, S.-L., Kim, K. C., Perera, R. M. T. D., Kim, S.-C., & Lee, D.-S. (2024). Bioactive constituents from *Carica papaya* fruit: implications for drug discovery and pharmacological applications. *Applied Biological Chemistry*, 67(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s13765-024-00962-y>
- Nazwa, G. A., Amalia, L., & Puspita, A. P. W. (2025). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Risiko Anemia. *Jurnal Ners*, 9(3), 3625–3630. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.44877>
- Persson, V., Hartini, N., Greiner, T., Hakimi, M., Stenlund, H., & Winkvist, A. (2002). Vitamin A Intake is Low Among Pregnant Women in Central Java, Indonesia. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 72(3), 124–132. <https://doi.org/10.1024/0300-9831.72.3.124>
- Yanti, Y., & Chairiyah, R. (2022). Konstipasi Ibu Hamil Dihubungkan Dengan Konsumsi Jus Pepaya. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.657>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.