



## PELATIHAN PEMBUATAN SNACK DARI DAUN PEPAYA JEPANG UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA "SEHATI" (SEHAT DAN PRODUKTIF)

<sup>1</sup>Dhina Ayu Susanti\*, <sup>2</sup>Sholihatil Hidayati, <sup>3</sup>Rian Anggia Destiawan, <sup>4</sup>Diah Yuli Pangesti

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

<sup>2</sup> Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Terapan TLM, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

<sup>4</sup> Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: dhina.apt@gmail.com

Received : 18-03-2025 Revised : 02-07-2025 Accepted : 30-07-2025

### Keywords:

Sekolah Lansia  
Tanggung,  
Cnidocolus  
aconitifolius, elderly

**ABSTRACT** Elderly people must maintain a healthy diet because they are very susceptible to disease. Therefore, education is needed about the importance of consuming healthy food and assistance in processing healthy food to realize SEHATI (Healthy and Productive) elderly people. There are many natural ingredients around the yard that can be processed into healthy dishes for the elderly. Japanese papaya leaves are widely planted in yards and are rarely used. Japanese papaya leaves contain flavonoids, alkaloids, tannins and saponins which are very useful as antioxidants and immunomodulators. This activity was carried out through counseling and practice of making healthy snacks with Japanese papaya leaves as the basic ingredient for 23 elderly people who participated in the SELANTANG (Sekolah Lansia Tangguh) Jember activity which took place at the Griya Mangli Housing Complex, Jember. The purpose of this PkM activity is for participants to better understand the importance of elderly health and to equip them with skills in making healthy snacks that can be consumed with family or sold to increase the economy so that they can contribute to realizing the elderly "SEHATI" (Healthy and Productive).

## PENDAHULUAN

Jumlah lansia di dunia semakin meningkat setiap tahunnya (Buvneshkumar, M., John, K. R., & Logaraj, 2018). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 hingga 2050 akan terjadi lonjakan lansia sebesar 22% (World Health Organization, 2018). Semakin tingginya jumlah lansia menjadi indikator keberhasilan program Kesehatan melalui peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) (Sofiana, *et al.*, 2019).

Jumlah lansia di Indonesia hingga tahun 2045 diproyeksikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) sekitar 63,31 juta atau hampir mencapai 20 persen populasi (Statistik, 2018). Salah satu fokus dari kesehatan dan kesejahteraan lansia ada pada faktor fisik dan mentalnya. Kesehatan fisik lansia menurun seiring dengan menurunnya kemampuan organ dalam tubuhnya (A and S, 2016). Kualitas hidup lansia semakin berkurang seiring dengan pertambahan usianya (Sumardiyon 2020). Lansia lebih rentan mengalami penyakit degeneratif (Rea *et al.* 2020). Lansia butuh menjaga pola kesehatannya dengan cara menjaga pola tidurnya, memperhatikan makanannya, menghindari rokok dan melakukan aktivitas fisik rutin akan lebih sehat secara fisik dibandingkan yang tidak melakukannya (G. G, C, Y, *et al.*, 2019).

Asupan makanan menjadi salah satu kunci Kesehatan fisik lansia. Banyak bahan herbal di sekitar pekarangan rumah yang dapat diolah dan dikonsumsi sebagai makanan berat maupun kudapan sehat. Bahan-bahan tersebut bisa diolah menjadi makanan sehat dan lezat sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi para lansia.

Salah satu tanaman yang biasa ditemui di pekarangan rumah adalah pepaya jepang. Pohon pepaya jepang tidak terlalu tinggi dan daunnya sering dikonsumsi sebagai lalapan. Pepaya Jepang (*Cnidioscolus aconitifolius*) merupakan herbal yang sangat kaya manfaat bagi tubuh. Tanaman ini memiliki berbagai manfaat contohnya sebagai sumber antioksidan dan dapat digunakan sebagai antidiabetik (Hernandez *et al.*, 2017). Daun pepaya Jepang diketahui mengandung senyawa polifenol, terdiri dari tanin terkondensasi, flavonoid, dan saponin. Kandungan Flavonoid pada daun pepaya jepang berfungsi sebagai imunostimulan (Maidah *et al.*, 2022).

Karena manfaat daun pepaya jepang yang sangat banyak maka tanaman ini cocok diolah menjadi makanan kaya gizi. Daun pepaya jepang cocok menjadi isian kudapan/*snack* karena rasanya yang tidak pahit dan banyak mengandung serat. Salah satu olahan kudapan yang sangat cocok dengan bahan isian daun pepaya jepang adalah samosa. Samosa memiliki rasa khas karena isianya bercampur dengan bumbu kari yang sangat nikmat. Samosa sangat cocok dijadikan kudapan bersama teh hangat. Makanan ini selain nikmat juga mengandung nilai gizi yang baik.

Sasaran kegiatan PkM ini adalah peserta Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG). Program ini adalah sekolah informal yang dikhususkan bagi kalangan lansia. Tujuannya, untuk mewujudkan lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) dan tangguh. Salah satu Program Selantang ini diadakan di dalam Perumahan Griya Mangli Indah. Pada kegiatan PkM ini peserta akan didampingi untuk mengolah daun pepaya jepang menjadi isian *snack* rolade dan risoles yang sangat lezat. Tujuan dari kegiatan PkM ini yaitu peserta lebih paham terkait pentingnya menjaga imun tubuh kala lansia serta memiliki keterampilan dalam membuat *snack* sehat yang bisa dikonsumsi bersama keluarga maupun dijual untuk menambah perekonomian sehingga dapat berkontribusi dalam mewujudkan lansia "SEHATI" (Sehat dan Produktif).

## METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan secara luring dengan metode ceramah dan praktek dengan tahapan: a) Persiapan Kegiatan PkM yang akan berkoordinasi dengan pengurus Selantang terkait target sasaran Lansia sehat yang bisa menghadiri kegiatan PkM. b) Pelaksanaan Kegiatan PkM dilaksanakan menggunakan dua metode yaitu ceramah dan praktek. c) Evaluasi kegiatan PkM yang bertujuan untuk tanya jawab kepada peserta PkM terkait penjelasan yang telah disampaikan di awal kegiatan dan pembagian *doorprize* untuk meningkatkan minat peserta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini melibatkan sebanyak 23 siswa selantang. Pada kegiatan PKM ini, peserta diberikan pelatihan untuk memanfaatkan tanaman herbal yang ada di pekarangan rumah untuk dapat diolah menjadi *snack* kaya kaya seperti risoles dan rolade. *Snack* tersebut bisa menjadi referensi olahan sehat para lansia di rumah yang dapat mereka konsumsi bersama keluarga tercinta.



Gambar 1. Pengarahan pembuatan *snack* kepada siswa SELANTANG

Kegiatan PKM berjalan lancar tanpa adanya kendala dan peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena menambah wawasan referensi olahan masakan bagi mereka dengan bahan yang mudah didapat dan ramah di kantong. Peserta memperoleh wawasan ilmu cara mengolah daun pepaya jepang yang mungkin selama ini hanya mereka manfaatkan sebagai lalapan.



Gambar 2. Daun Pepaya Jepang

Tanaman Pepaya Jepang berasal dari Meksiko, Yucatan, Amerika Tengah. Pertama ditemukannya daun tersebut di area hutan terbuka oleh I.M. Johnt. Tanaman tersebut di daerahnya disebut *Chaya*, daun tersebut digunakan sebagai obat-obatan serta sayuran. *Cnidioscolus aconitifolius* memiliki daun melengkung palmate dan memiliki bunga yang berwarna putih dan panjang daun 32 cm, lebar 30 cm, memiliki petiole. Pepaya Jepang (*Cnidioscolus aconitifolius*) merupakan salah satu jenis tanaman yang dibudidayakan sebagai sayuran, di samping itu memiliki manfaat untuk kesehatan. Daun pepaya jepang memiliki kandungan zat besi yang tinggi, maka pengolahan daun pepaya jepang terhadap produk pangan dapat dilakukan agar manfaatnya maksimal. Salah satu produk pangan yang dibuat adalah nugget dengan penambahan daun pepaya jepang (Ardiansyah et al., 2023).



Gambar 3. Hasil Olahan *Snack* sehat berbahan dasar daun papaya jepang

Pada kegiatan PKM ini peserta juga melakukan praktek pengolahan daun papaya jepang sebagai alternatif isian pada kudapan rolade dan risoles dimana biasanya kedua kudapan tersebut hanya menggunakan daging ayam. Kedua kudapan tersebut sangat diminati oleh semua kalangan karena rasanya yang sangat nikmat dan proses pembuatannya yang mudah. Penambahan pepaya Jepang pada kudapan tersebut merupakan salah satu alternatif yang baik untuk menjaga imun tubuh bagi lansia.

## KESIMPULAN

Pelatihan pengolahan nugget daun pepaya Jepang yang dilakukan di Sekolah Tangguh (Selantang) Jember menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan keterampilan peserta didik. Dengan mengadopsi metode praktis dan inovatif, siswa tidak hanya mempelajari teknik pengolahan makanan sehat, tetapi juga memahami nilai gizi yang terkandung dalam daun pepaya Jepang. Kegiatan ini juga mendorong kreativitas siswa dalam menciptakan produk dengan nilai ekonomi yang tinggi. Oleh karena itu, program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap pola konsumsi makanan sehat di masyarakat sekitar. Penting untuk menjaga kelangsungan program ini agar dapat terus mengedukasi dan memberdayakan siswa serta masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi dan potensi bahan lokal.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Muhith., and Siyoto. S. 2016. "Pendidikan Keperawatan Gerontik." *Andi*.
- Ardiansyah, Syahrul, Faizatun N, and Galuh R, H. 2023. "Test The Effectiveness Of Japanese Papaya

- Leaf Extract (*Cnidioscolus Aconitifolius*) On *Aedes Aegypti* Larvae Mortality." *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)* 6(1):25–31. doi: 10.21070/medicra.v6i1.1671.
- Buvneshkumar, M., John, K. R., & Logaraj, M. 2018. "A Study on Prevalence of Depression and Associated Risk Factors among Elderly in a Rural Block of Tamil Nadu." *Indian Journal of Public Health* 2(62):89–94.
- G. G, Poda, Rau C, Y, and J. H, H, & Chao, J.C. 2019. "Impact of Sociodemographic Factors, Lifestyle and Health Status on Nutritional Status among the Elderly in Taiwan." *Nutrition Research and Practice*, 13(3):222–29.
- Hernansez IMS, Alvarez CPB, Gonzalez ORT, Camberos EP. 2017. "Nutraceutical Potential of *Cnidioscolus Aconitifolius*." *Journal of Nutrition and Growth* 3(2):27–30.
- Maidah, Niya & Hariyani, Diah. 2022. "Ekstrak Daun Pepaya Jepang (*Cnidioscolus Aconitifolius*) Memperbaiki Kadar Kolesterol, Morfometri Dan Histologi Testis Mencit Hiperkolesterolemia." *LenteraBio* 11(1):52–62.
- Rea, Ariyanti, Preharsini, Ayu Ida, and B. Sipollo. 2020. "Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia." *To Maega* 3(2):74–82.
- Sofiana, Iena & Khusna, Arfiana Nur. 2019. "Peningkatan Edukasi Bagi Lansia Sehat Dan Produktif." *BERDIKARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 7(2):148–53.
- Statistik, Badan Pusat. 2018. "Statistik Penduduk Lanjut Usia." *Badan Pusat Statistik*.
- Sumardiyon, et al. 2020. "Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia." *National Conference PKM UNS*.
- World Health Organization. 2018. "WHO | Ageing and Health." *Media Centre*.