

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN LAHAN  
PEKARANGAN SEBAGAI KEBUN GIZI  
BERBASIS KOMODITI PEPAYA**

Oleh

**Dr. dr. Muhammad Isman Jusuf, S.Ked, Sp.S  
NIP. 19780703 200604 1 003**

**JURUSAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2020**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MANDIRI

1. Judul Kegiatan : Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Kebun Gizi berbasis Komoditi pepaya
2. Lokasi : DESA HELUMO KEC.SUWAWA KAB. BONE BOLANGO
3. Ketua Tim Pelaksana
  - a. Nama : DR. Muhammad Isman Jusuf, SP.S.,S.KED
  - b. NIP : 197807032006041003
  - c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / 4 a
  - d. Program Studi/Jurusan : Ilmu Keperawatan / Ilmu Keperawatan
  - e. Bidang Keahlian :
  - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 081328779109 / isjuf@yahoo.com
  - g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
4. Anggota Tim Pelaksana
  - a. Jumlah Anggota : -
  - b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
  - c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
  - d. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lembaga/Institusi Mitra
  - a. Nama Lembaga / Mitra : DESA HELUMO
  - b. Penanggung Jawab : KEPALA DESA
  - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : Desa Helumo Kec.Suwawa kab. Bone Bolangao
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 8,9 KM
  - e. Bidang Kerja/Usaha : PEMERINTAHAN DAN PELAYANAN MASYARAKAT
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 1.000.000,-

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

(DR. Herlina Jusuf, M.KES)  
NIP. 196310011988032002

Gorontalo, 30 Desember 2020  
Ketua

(DR. Muhammad Isman Jusuf, SP.S.,S.KED)  
NIP. 197807032006041003

Mengetahui/Mengesahkan  
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si)  
NIP. 196105261987031005

# HALAMAN PENGESAHAN

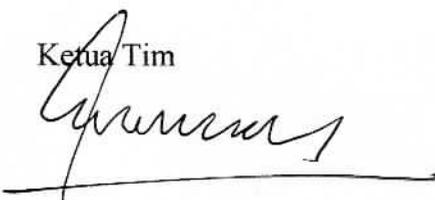
1. Judul : Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Lahan Pekarangan sebagai Kebun Gizi Berbasis Komoditi Pepaya
2. Bidang Penerapan Ipteks : Kesehatan
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama Lengkap : Dr.dr.Muhammad Isman Jusuf, S.Ked,Sp.S
  - b. NIP : 19780703 200604 1 003
  - c. Pangkat dan Golongan : Pembina IVA
  - d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
  - e. Sedang Melakukan Pengabdian : Tidak
  - f. Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
  - g. Jurusan : Keperawatan
4. Jumlah Anggota : -
  - a. Nama Anggota I : -
  - b. Nama Anggota II : -
5. Lokasi Kegiatan : Desa Helumo Kecamatan Suwawa
6. Jumlah Belanja yang diajukan : Rp. 1.000.000 (*satu juta rupiah*)

Gorontalo, Desember 2020

Mengetahui,  
Dehan FOK UNG

  
Dr. Herlina Jusuf, M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002

Ketua Tim

  
Dr. dr. Muhammad Isman Jusuf, S.Ked, Sp.S  
NIP. 19780703 200604 1 003

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama puja dan puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan taufikNya kita bisa melaksanakan kegiatan tridarma perguruan tinggi. Salawat serta salam semoga senantiasa dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya.

Seorang dosen yang professional dituntut untuk melaksanakan tridarma perguruan tinggi sebagai bagian dari tugas pokok dan fungsi sebagai dosen. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang minimal dilaksanakan sekali dalam 1 semester di tahun akademik berjalan. Untuk semester kali ini, kami melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Kebun Gizi Keluarga Berbasis Komoditi Pepaya” di Desa Helumo Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo.

Kami menyampaikan laporan ahir kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNG untuk memperoleh persetujuan dan akan didanai secara mandiri oleh pengusul. Demikian lapaoran ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Gorontalo, Desember 2020

Tim Pelaksana

Dr.dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S

## **RINGKASAN**

### **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN LAHAN PEKARANGAN SEBAGAI KEBUN GIZI BERBASIS KOMODITI PEPAYA**

Permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini yang dapat diidentifikasi yaitu: produksi buah Pepaya di Kecamatan Suwawa dalam 3 tahun terakhir ini mengalami penurunan, kondisi ini dipengaruhi banyak faktor diantaranya rendahnya animo masyarakat untuk budidaya papaya, kurangnya pengetahuan terkait peluang komoditi papaya di pasar dan minimnya informasi tentang manfaat papaya untuk kesehatan.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat di Desa Helumo Kecamatan Suwawa dalam memanfaatkan pekarangan rumah sebagai kebun gizi berbasis komoditi buah pepaya sehingga permasalahan ketahanan pangan dan gizi keluarga dapat teratasi.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan latihan. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini ditetapkan bahwa 85 % peserta yang ikut dalam kegiatan pelatihan ini dapat menerapkan materi pelatihan .

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Analisis Situasi

Berdasarkan hasil analisis presentase konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia didapatkan data 94,8% konsumsi sayur dan 32,2 % konsumsi buah. Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah sayur dan buah tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurana mengonsumsi sayur dan buah (98,4%). Salah satu penyebab kurangnya konsumsi buah dan sayur yaitu dipengaruhi oleh tingkat daya beli masyarakat yang kurang akibat faktor sosio ekonomi dan tingkat pengetahuan.

Secara Umum Kondisi Ketahanan Pangan di Kabupaten Bone Bolango dalam keadaan baik. Total Produksi dari Tahun ke Tahun Surplus untuk memenuhi Kebutuhan Pangan masyarakat.

✓ Produksi Beras : 27.157, 53 Ton/ Tahun ( Luas Panen 4,967,3 Ha )

✓ Produksi Jagung : 51.197 Ton/ Tahun ( Luas Panen 12.698 Ha )

Total : 78.354,53 Ton/ Tahun

Total Produksi Beras, Jagung, Umbi-umbian dan produk lokal Daerah lainnya serta didukung dengan ketersediaan Stok Pangan di PERUM BULOG Gorontalo, bisa memenuhi kebutuhan Pangan masyarakat Bone Bolango dengan Jumlah penduduk 165.334 jiwa.

Inisiatif yang telah dilakukan pemerintah kabupaten bone bolango dalam mewujudkan ketahanan pangan

1. Menggenjot produksi pertanian padi, jagung , umbi- umbian , buah-buahan , sayur-sayuran dengan mendorong masyarakat memanfaatkan Teknologi pertanian , mengolah Lahan-Lahan Tidur untuk berproduksi dan pemanfaatan Lahan Pekarangan.

2. Mempercepat Musim Tanam Tanaman Padi dan Jagung

3. Mengoptimalkan Dana Daerah untuk pengadaan Bantuan Sapi dan Peternakan Ayam melalui Dana APBD Kabupaten dan Dana Desa serta menambah populasi peternakan Sapi melalui Program Inseminasi Buatan [Sapi 40.000 Ekor dan Ayam 67.000 Ekor]
4. Mengoptimalkan Sumber Daya Air [Irigasi Alale dan Lomaya] untuk pertanian, perikanan darat dan peternakan.
5. Membangun dan mengisi Lumbung-Lumbung Pangan Masyarakat, PUPM, LUPM, Kios Akses Pangan untuk menjamin ketersediaan, keterjangkauan dan Stabilitas Harga Pangan
6. Menggalakkan Pemanfaatan Lahan Pekarangan melalui Kegiatan KRPL/P2L melalui KWT, PKK, Dasa Wisma, dll.
7. Menggalakkan Kegiatan GEMA B SPOK ( Gerakan Masyarakat Bone Bolango Sedekah Pohon dan Oksigen ). Setiap Tahun Pemda dan masyarakat menanam 5000 pohon buah-buahan untuk memenuhi kekurangan Pangan Buah-buahan
8. Mengembangkan Teknologi Hidroponik
9. Mengembangkan Budidaya perikanan Darat dan sektor perikanan lainnya

Potensi Sektor Pertanian di wilayah ini terdiri dari beberapa komoditas pertanian yaitu:

*Komoditas Pertanian tanaman pangan* terdiri dari padi, jagung, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, ubi jalar dan ubi kayu;

*Komoditas tanaman hortikultura* terdiri dari bawang merah, bawang daun, petersai/sawi, cabe rawit, tomat, terong, ketimun, kangkung, bayam dan kacang panjang;

*Komoditas tanaman perkebunan* antara-lain Kelapa, Kakao, Kemiri, Jambu, Kapuk, Pala, Cengkih, Kopi, Aren, Vanili, Kayu Manis;

*Komoditas Tanaman Buah-buahan* yaitu Alpokat, Belimbing, duku, langsung, Durian, Jambu Biji, Jambu air, Jeruk Siam/Kepron, Jeruk Besar, mangga, Nangka, nenas, Pepaya, Pisang, Rambutan, Sirsak, dan Sukun.

Salah satu komoditi buah yang dikembangkan di Kabupaten Bone Bolango adalah buah pepaya. Buah ini memiliki rasa manis, warna oranye cerah, dan jika dimakan akan terasa sangat lembut di mulut. Buah pepaya sangat mudah tumbuh di daerah beriklim tropis dan banyak ditemukan di Indonesia. Banyak orang yang suka mengonsumsi buah ini. Buah

pepaya banyak dikonsumsi untuk hidangan pencuci mulut, atau campuran olahan makanan sehat seperti smoothies, sup buah, salad buah, dan sebagainya. Selain karena rasanya yang manis dan lezat, ternyata buah pepaya juga memiliki beragam manfaat kesehatan yang membuat buah ini semakin banyak digemari.

Khusus di Kecamatan Suwawa untuk produksi jenis komoditi hortikultura buah Pepaya selama kurun waktu 2016 – 2018 seperti tersaji pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Produksi Buah Pepaya di Kecamatan Suwawa Periode 2016 -2018 (Ton)

Jenis Tanaman	2016	2017	2018
Pepaya	9.4	3.9	1.3

Sumber : Kecamatan Suwawa dalam Angka 2019

Tabel di atas menunjukkan produksi buah Pepaya di Kecamatan Suwawa selama periode 2016-2018 mengalami penurunan, kondisi ini dipengaruhi banyak faktor diantaranya rendahnya animo masyarakat untuk budidaya papaya, kurangnya pengetahuan terkait peluang komoditi papaya di pasar dan minimnya informasi tentang manfaat papaya untuk kesehatan. Olehnya perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat dalam hal pemanfaatan halaman pekarangan sebagai kebun gizi keluarga di Desa Helumo kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan di atas, maka permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Untuk meningkatkan gizi terutama pada gizi mikro masyarakat pada umumnya dan keluarga pada khususnya, dapat dilakukan melalui pemberdayaan masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia dilingkungannya. Salah satu upaya pemberdayaan masyarakat tersebut di atas adalah dengan pemanfaatan pekarangan yang dikelola oleh keluarga tani-nelayan sehingga mudah untuk pemeliharaan dan pemanenan hasilnya.

## 1.3. Tujuan Kegiatan Pengabdian

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat di Desa Helumo Kecamatan Suwawa dalam memanfaatkan pekarangan rumah sebagai kebun gizi berbasis komoditi buah pepaya sehingga permasalahan ketahanan pangan dan gizi keluarga dapat teratasi.

#### **1.4 Manfaat Kegiatan**

Manfaat kegiatan pelatihan ini adalah:

1. Bagi masyarakat di Desa Helumo Kecamatan Suwawa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan ketrampilan memanfaatkan halaman pekarangan sebagai kebun gizi keluarga berbasis komoditi papaya
2. Bagi Pemerintah di Desa Helumo Kecamatan Suwawa diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung program ketahanan pangan dan gizi keluarga khususnya di masa pandemic covid 19.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Pemanfaatan Pekarangan

Dukungan dan keikutsertaan secara aktif dari masyarakat dalam hal pangan dapat dimulai dari keluarga. Penguatan keluarga akan mampu untuk memberikan pangan sesuai keperluan keluarga. Aktivitas yang dilakukan dalam keluarga dapat berupa pemberdayaan potensi pangan lokal sekitar. Setiap keluarga diharapkan mampu mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki berupa pekarangan rumah.

Pekarangan adalah lahan terbuka yang terdapat di sekitar rumah tinggal. Pekarangan bukan hanya untuk menciptakan keindahan dan kesejukan, melainkan untuk meningkatkan perekonomian keluarga masing-masing. Pemanfaatan lahan pekarangan untuk pengembangan industri rumah tangga merupakan salah satu alternatif untuk mewujudkan kemandirian ekonomi rumah tangga. Lahan pekarangan mempunyai potensi yang besar dalam rangka mendukung ketahanan pangan rumah tangga. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya pemenuhan kebutuhan gizi dan pendapatan keluarga yang timbul dari pemanfaatan lahan pekarangan.

Pekarangan merupakan agroekosistem yang sangat baik dan mempunyai potensi dalam mencukupi kebutuhan hidup masyarakat. Jika dikembangkan akan memberikan pendapatan ekonomi rumah tangga, kesejahteraan masyarakat sekitar, dan pemenuhan kebutuhan pasar. Pekarangan yang ditanam seperti jenis sayur-sayuran, buah-buahan, obat-obatan, dan tanaman hias dapat memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari dan selebihnya dapat dijual untuk menambah pendapatan keluarga. Dengan pemanfaatan pekarangan secara berkesinambungan dapat menjamin ketahanan pangan pada setiap rumah tangga.

### 2.2. Kebun Gizi Keluarga

Kebun gizi adalah pemanfaatan pekarangan rumah semaksimal mungkin menjadi lahan bercocok tanam yang di dalamnya penuh dengan tanaman yang berfungsi sebagai bahan pangan yang bergizi bagi keluarga, kebun gizi tak perlu pekarangan yang luas pekarangan sempitpun bisa digunakan sebagai kebun gizi, dengan menggunakan metode *hidroponik* metode menanam sayur atau tumbuhan lainnya tanpa menggunakan media tanam tanah, Jika

lahan pekarangan rumah bisa menggunakan kebun *Vertikultural* hanya menyediakan polybag dan rak yang terbuat dari kayu atau bambu, selain itu bisa membuat kolam ikan yang manfaatnya tidak hanya bisa dipanen tetapi air kolam juga bisa dibuat sebagai pupuk organik untuk tumbuhan. Adapun manfaat kebun gizi:

1. Memberdayakan keluarga dan masyarakat dalam memanfaatkan pekarangan
2. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah dalam keluarga
3. Peningkatan gizi dan kesehatan disebuah keluarga dan masyarakat
4. Kemandirian pangan rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan gizi kelaurga

### **2.2.1. Ukuran Luas Kebun**

#### 1. Kebun ukuran besar

Taman besar berukuran minimal 500 meter persegi. Semua jenis sayuran segar dapat ditanam. Beberapa tanaman buah yang bisa ditanam seperti mangga , jambu biji, pepaya, anggur atau lemon.

#### 2. Kebun ukuran medium

Jenis taman ini bisa berukuran antara 150-200 meter persegi. Tanaman yang bisa ditanam yaitu sayuran seperti wortel, okra, tomat, selada, terong, labu, bayam, lobak, kembang kol, buncis, kubis, mentimun, atau labu kuning.

#### 3. Kebun Ukuran Kecil

Kebun kecil berukuran kurang dari 100 meter persegi. Sayuran yang dapat ditanam diantaranya yaitu tomat, lobak, terong, mint, selada, bayam, lobak, bayam, ketumbar atau merica.

### **2.2.2. Teknik dan Media Tanam Untuk Pekarangan**

Media tanam mempengaruhi kualitas buah maupun sayur sehingga perlu perhatian khusus dalam memilih jenis media tanam. Berikut merupakan karakteristik media tanam yang baik.

1. Menyediakan ruang tumbuh bagi akar tanaman sehingga media tanam harus kuat menopang tanaman

2. Memiliki porositas yang baik yaitu air dapat terserap ke dalam tanah dan memiliki kemampuan oksigen dan kelembabanya sesuai.
3. Memiliki unsur hara yang dibutuhkan tanah untuk pertumbuhan tanaman. Hal ini bisa disediakan pupuk organik atau aktivitas mikroorganisme di dalam tanah.

### Langkah-langkah proses penanaman sayuran dan buah



#### 2.2.3. Trik Memilih Benih

Benih yang digunakan yang memiliki spesifikasi kualitas unggul. Adapun jenis benih yang digunakan memiliki persyaratan yaitu :

1. Bibit berasal dari indukan yang baik sehat dan unggul
2. Biji /benih harus murni tidak tercampur dengan benih tanaman lain
3. Bebas dari penyakit yang mengganggu dan hama
4. Mempunyai daya kecambah dan daya tumbuh yang cukup tinggi.

#### 2.2.4. Penyemaian Benih

Penyemaian benih dilakukan pada benih untuk menyeleksi pertumbuhan benih agar benih yang didapat memiliki kualitas yang bagus dan siap untuk ditanam. Penyemaian benih dapat dilakukan di *polybag* berukuran kecil, daun pisang, baki persemaian atau petakan tanah. Jarak persemaian harus diatur agar tidak saling berebut unsur hara. Tanaman yang berumur 3-4 minggu atau memiliki daun 3-4 helai dapat dipindah ke media lebih besar.

### **2.2.5. Penyiapan Media Tanam**

Media tanaman seperti polybag, pot plastik atau sejenisnya dapat disiapkan ketika benih sudah tumbuh dan siapdilakukan pemindahan. Media dibuat dari campuran dari tanah dan pupuk dengan perbandingan tertentu, seperti tanah, pasir halus, dan pupuk kandang dengan perbandingan 1:1:1.

### **2.2.6. Pemindahan Bibit**

Bibit yang sudah cukup umur dapat dipindahkan ke media. Pemindahan dilakukan dengan hati-hati dan diusahakan masih ada tanah yang menempel. Akar diusahakan agar tidak rusak dan tidak tertekuk dan sedapat mungkin lurus dan seluruhnya masuk ke dalam lubang tanam.

### **2.2.7. Pemeliharaan dan Perwatan**

Pemeliharaan yang dapat dilakukan yaitu dengan pemupukan secara teratur, penyiramaan air, pemotongan daun atau tunas agar buahnya rimbun. Pada saat pemeliharaan dapat pula dilakukan penyiangan atau pembersihan terhadap tanaman pesaing yang mungkin dapat mengganggu pertumbuhan tanaman.

### **2.2.8. Pemanenan**

Pemanenan dapat diartikan sebagai proses yang ditunggu setelah sekian lama memelihara tanaman. Setiap sayuran dan buah memiliki masa tanam yang berbeda-beda. Terdapat tiga cara yang dapat dilakukan untuk memanen sayuran yaitu dipetik, dipotong, dan dicabut. Proses pemanenan pada setiap buah dan sayuran dapat diberi jeda waktu agar hasil panen maksimal. Setelah pemanenan sayuran dan buah harus disortir untuk menghasilkan hasil panen dengan kualitas baik. Cara pemanenan yang baik adalah dengan cara hati-hati dan tidak merusak fisik produk. Hal lain yang perlu diketahui yaitu proses pemanenan sebaiknya tidak dilakukan saat terik matahari karena dapat menyebabkan penguapan dari bahan. Sayuran daun sebaiknya dipetik pada pagi hari sebelum matahari terbit, sedangkan sayuran dan buah lain dapat dipetik pada sore hari karena pada saat tersebut kondisinya berada di puncak kesegaran.

## 2.3. Pepaya

Buah pepaya Berbentuk lonjong dengan tekstur yang tidak beraturan, berwarna hijau oranye dan daging buah sedikit kemerahan, pepaya termasuk buah yang rendah kandungan kalornya. Buah dengan biji berwarna hitam berbentuk bulat juga mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk tubuh. Termasuk vitamin C, A, B1, B5, B3, K, E, serat, kalsium, folat, magnesium, dan asam folat. Kebanyakan orang menganggap bahwa pepaya menjadi buah yang mampu mengatasi sembelit karena melancarkan sistem pencernaan. Beberapa lainnya menganggap buah dengan rasa yang manis dan bau yang khas ini baik untuk kesehatan lambung. Ternyata, manfaat papaya tidak hanya pada buahnya, tetapi pada biji papaya dan daun papaya.

### 2.3.1. Manfaat Buah pepaya.

- **Membantu menjaga kesehatan mata.**

Kandungan vitamin A pada buah pepaya mampu menjaga kesehatan kornea mata dan menghasilkan kelembapan yang cukup untuk melumasi mata dan mencegah mata kering.

- **Meningkatkan kesehatan kuku dan rambut.**

Kandungan mineral dan vitamin yang ada pada buah pepaya juga membantu meningkatkan kesuburan rambut sekaligus menjaga kesehatan kuku. Bahkan, pepaya bisa dijadikan masker alami untuk menyuburkan dan melebatkan rambut.

- **Melancarkan pencernaan.**

Mengonsumsi pepaya sangat baik untuk sistem pencernaan. Adanya kandungan enzim papain pada buah ini membuat protein menjadi lebih mudah dicerna oleh tubuh. Bahkan, studi membuktikan bahwa rutin mengonsumsi pepaya selama setidaknya 40 hari membantu menyembuhkan perut kembung dan sembelit.

- **Mencegah penuaan dini.**

Enzim papain tidak hanya membantu melancarkan pencernaan, tetapi mampu meregenerasi kulit sekaligus melembutkannya. Lalu, vitamin C dan A yang

membantu menyamarkan bintik hitam dan kerutan halus di kulit serta merangsang pembentukan kolagen yang efektif untuk mencegah munculnya keriput.

- **Obat alami untuk kulit yang terbakar matahari.**

Selain papain, pepaya juga mengandung enzim likopen. Likopen baik untuk kesehatan kulit karena berperan sebagai antioksidan yang membantu menangkal masuknya radikal bebas ke dalam tubuh.

- **Meningkatkan imunitas tubuh.**

Kandungan vitamin E, C, dan A pada buah pepaya mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh, sehingga kamu akan terhindar dari penyakit infeksi seperti flu dan pilek.

- **Mengurangi risiko munculnya penyakit kanker dan menjaga kesehatan jantung.**

Manfaat rutin konsumsi pepaya juga akan menghindari dari kanker dan menjaga jantung tetap sehat. Likopen, senyawa antioksidan dalam buah pepaya yang berperan dalam menangkap radikal bebas juga berperan sebagai penangkal kanker. Senyawa ini membantu menjaga kesehatan jantung serta meningkatkan kolesterol baik di dalam tubuh.

### **2.3.2. Manfaat Biji Pepaya**

Biji pepaya mengandung berbagai mikronutrien esensial, bahkan juga dilengkapi dengan polifenol dan flavonoid seperti daging buahnya. Cara untuk mengonsumsi biji pepaya, terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, mulai dari memakannya langsung bersama daging buahnya atau digerus hingga lumat agar lebih halus. Nah, mari simak manfaat biji pepaya untuk kesehatan berikut ini:

- **Menjaga Fungsi Pencernaan**

Sama halnya dengan daging buah pepaya, biji buah pepaya menjadi sumber serat untuk menjaga fungsi pencernaan. Dengan asupan serat yang mencukupi, kamu lebih mudah buang air besar dan terhindar dari masalah sembelit (susah buang air besar). Dengan pencernaan yang sehat, maka terhindar dari berbagai penyakit pencernaan yang berbahaya seperti radang usus, mencegah luka usus, hingga wasir.

- **Melindungi Kinerja Ginjal**

Sebagai organ yang bertugas menyaring cairan yang masih dan yang tidak diperlukan lagi dari dalam tubuh, memiliki ginjal sehat adalah suatu keharusan. Untuk membantu fungsinya ini, maka konsumsi biji buah pepaya demi melindungi dan menjaga kesehatan serta fungsi ginjal. Hal ini karena kandungan tinggi antioksidan dalam biji buah pepaya bisa menghambat kerusakan sel-sel ginjal sehingga menjaga fungsinya.

- **Mencegah Kanker**

Biji pepaya mengandung antioksidan sehingga dapat mencegah serangan penyakit kanker. Sebuah penelitian pada tahun 2014 yang diterbitkan oleh *Nutrition and Cancer* menyebutkan bahwa biji pepaya memiliki sifat anti-kanker berkat segudang nutrisi dan antioksidan di dalamnya.

- **Menjaga Kesehatan Hati**

Biji pepaya juga mengandung nutrisi vital yang efektif membantu menyembuhkan sirosis atau kerusakan hati kronis. Kamu bisa menumbuk atau melumatkan 5 hingga 6 biji pepaya, kemudian kamu bisa memasukkannya ke dalam makanan atau jus. Konsumsi secara rutin setidaknya dua kali sehari selama satu bulan untuk mendapatkan kembali organ hati yang sehat. Tidak hanya itu, biji pepaya juga bertindak sebagai detoks alami bagi hati sehingga dengan mengonsumsinya secara rutin bisa menyehatkan fungsi hati.

- **Melawan Infeksi**

Tidak hanya anti kanker, yang tidak kalah penting dari manfaat biji pepaya adalah kemampuannya melawan infeksi yang ada di dalam tubuh, entah itu akibat jamur atau parasit. Selain itu, mengonsumsi ekstrak biji pepaya kering dengan madu efektif dalam membunuh parasit yang bersarang di usus sehingga kinerja usus menjadi semakin baik.

- **Kontrasepsi Alami**

Sejak berabad-abad lamanya, manfaat biji pepaya bisa dimanfaatkan sebagai kontrasepsi alami dan mengontrol kesuburan yang bebas efek samping. Untuk itu, bagi wanita yang sedang ataupun ingin segera hamil, maka konsumsi biji pepaya bisa menjadi salah satu rahasianya. Sementara untuk kaum pria, biji buah pepaya bisa kamu konsumsi 1 sdt biji pepaya setiap hari selama 3 bulan untuk mengurangi produksi sperma tanpa memengaruhi libido. Namun, saat konsumsi biji pepaya dihentikan, maka kesuburan bisa kembali normal.

- **Menghilangkan Uban**

Manfaat biji pepaya bisa digunakan untuk penghilang uban. Bubuk biji pepaya yang telah dikeringkan dan ditumbuk halus dipercaya membantu menghilangkan uban di rambut. Bisa menggunakannya secara rutin pada saat mandi lalu keramas dengan air bersih.

### **2.3.3. Manfaat daun pepaya**

Dalam setiap 100 miligram daun pepaya, terkandung Tocophenol sebanyak 35 miligram. Daun pepaya tua memiliki kandungan senyawa fenolik, sedangkan pada daun pepaya yang masih muda, ada kandungan enzim papain yang berfungsi untuk memecah protein karena bersifat proteolitik. Namun secara umum daun pepaya mengandung papain 10 persen, khimoprotein 45 persen, dan lisozim 20 persen. Enzim khimoprotein akan berfungsi sebagai katalisator dalam reaksi hidrolisis antara protein dan polipeptida. Sedangkan enzim lisozim merupakan zat antibakteri yang bekerja dengan cara memecah dinding sel bakteri. Adapun manfaat daun pepaya untuk kesehatan adalah:

- **Mengobati Nyeri Haid**

Nyeri haid bisa diatasi dengan mengonsumsi daun pepaya. Caranya, ambil satu lembar daun pepaya, air, asam jawa, dan garam, rebus hingga matang. Minumlah air rebusan tersebut.

- **Penambah Nafsu Makan**

Daun pepaya bisa menjadi solusi penambah nafsu makan caranya tumbuk daun pepaya, saring, lalu ambil airnya. Air inilah yang dapat digunakan sebagai obat penambah nafsu makan anak.

- **Melancarkan ASI**

Jika produksi ASI mulai tidak lancar dapat diatasi juga dengan daun pepaya. Caranya adalah ambil lima lembar daun pepaya, letakkan di atas api hingga layu, kemudian tempelkan pada bagian payudara, kecuali pada puting saat masih hangat.

- **Sebagai Suplemen Alami untuk Tingkatkan Daya Tahan Tubuh**

Kandungan nutrisi dalam daun pepaya memiliki kemampuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga mencegah berbagai penyakit dan infeksi.

- **Menurunkan Tekanan Darah**

Sebagai penurun darah tinggi, dapat digunakan rebusan lima lembar daun pepaya dengan setengah liter air. Air rebusan tersebut diminum dengan menambahkan gula atau madu sebagai pemanis.

- **Memperkuat Tulang dan Gigi**

Selain mengonsumsi susu dengan kandungan kalsium tinggi, memperkuat tulang dan gigi ternyata juga bisa dilakukan dengan banyak mengonsumsi daun pepaya. Kandungan alami yang dimiliki oleh daun pepaya, dapat memperkuat tulang dan gigi.

- **Menghilangkan Jerawat**

Untuk menghilangkan jerawat, Ditumbuk dua lembar daun pepaya tua yang sudah di jemur sebelumnya. Campurkan air hangat pada tumbukan tersebut, kemudian oleskan pada muka yang berjerawat selama kurang lebih 20-30 menit. Kemudian bilas dengan air bersih.

- **Membantu Pertumbuhan Rambut**

Melimpahnya kandungan phytochemical dalam daun pepaya dapat membantu meningkatkan pertumbuhan rambut. Zat ini juga mampu mencegah berbagai masalah rambut seperti kulit kepala gatal, kebotakan, dan penipisan rambut.

- **Melawan Diabetes**

Tak hanya hipertensi, pengidap diabetes juga ternyata bisa merasakan manfaat baik dari mengonsumsi daun pepaya. Daun ini mampu meningkatkan sensitivitas glukosa, mengurangi kadar gula yang tinggi, serta mengurangi biomarker yang berhubungan dengan diabetes tipe II.

### **III. MATERI DAN METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Materi**

Materi yang disajikan dalam pelatihan ini meliputi

##### **Dasar Pemikiran Pemanfaatan Halaman Pekarangan**

- Untuk mewujudkan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga melalui diversifikasi/Pemanfaatan Pekarangan.

- Konsumsi buah dan sayur-sayuran pada tingkat Rumah Tangga perlu ditingkatkan.
- Tingkat konsumsi sebagian masyarakat masih dibawah anjuran gizi , untuk itu perlu meningkatkan ketahanan pangan dan gizi keluarga dgn optimalisasi memanfaatkan pekarangan melalui sumberdaya lokal dilingkungannya.
- Instruksi Presiden agar memperkuat ketahanan pangan keluarga melalui Pemanfaatan pekarangan

### **Tujuan Kegiatan:**

- Untuk mewujudkan kemandirian pangan Nasional yg dimulai dari tingkat rumah tangga.
- Untuk menjaga Kelestarian sumberdaya pangan lokal.
- Untuk memenuhi kebutuhan pangan/dapur ibu rumah tanggah sehari –hari dan konservasi pangan masa depan
- Mengurangi/menghemat pengeluaran/belanja ibu rumah tangga.
- Menambah penghasilan masyarakat/ibu rumah tanggah
- Pemberdayaan Kelompok Wanita Melalui Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan.

### **Tahapan Persiapan**

1. pengumpulan informasi awal tentang potensi sumberdaya dan kelompok sasaran.
2. pertemuan dengan dinas terkait untuk mencari kesepakatan dalam penentuan calon kelompok sasaran dan lokasi.
3. koordinasi dengan Dinas Pertanian dan Dinas Terkait lainnya di Kabupaten/Kota.
4. memilih pendamping yang menguasai teknik pemberdayaan masyarakat sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

### **Sosialisasi**

Kegiatan sosialisasi dilakukan terhadap kelompok sasaran dan pemuka masyarakat serta petugas pelaksana instansi terkait. Menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan dan membuat kesepakatan awal untuk rencana tindak lanjut yang akan dilakukan.

### **Penguatan Kelembagan Kelompok**

Dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kelompok :

- Mampu mengambil keputusan bersama melalui musyawarah.
- Mampu menaati keputusan yang telah ditetapkan bersama.
- Mampu memperoleh dan memanfaatkan informasi.
- Mampu untuk bekerjasama dalam kelompok (sifat kegotong- royongan); dan

- Mampu untuk bekerjasama dengan aparat maupun dengan kelompokkelompok masyarakat lainnya.

### **Perencanaan Kegiatan**

- Melakukan perencanaan/rancang bangun pemanfaatan lahan pekarangan dengan :
- Menanam berbagai tanaman pangan sayuran dan obat keluarga, diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal.
- Pelestarian tanaman pangan untuk masa depan, kebun bibit desa, serta pengelolaan limbah rumah tangga

### **Pelatihan**

Pelatihan dilakukan sebelum pelaksanaan di lapang. Jenis pelatihan yang dilakukan diantaranya:

- Teknik budidaya tanaman pangan, buah dan sayuran, toga, teknik budidaya ikan dan ternak, perbenihan dan pembibitan.
- Pengolahan hasil dan pemasaran serta teknologi pengelolaan limbah rumah tangga.
- Pelatihan lainnya adalah tentang penguatan kelembagaan

## **3.2 Khalayak Sasaran**

Kelompok sasaran adalah rumah tangga atau kelompok rumah tangga dalam satu Rukun Tetangga, Rukun Warga atau satu dusun/kampung. Kelompok dibentuk dari, oleh, dan untuk kepentingan para anggotakelompok itu sendiri.

## **3.3 Metode Penerapan Ipteks**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sebagai berikut:

1. Metode ceramah digunakan oleh narasumber untuk menjelaskan materi yang berkaitan dengan pemanfatan pekarangan sebagai kebun gizi keluarga .
2. Metode diskusi digunakan untuk memperdalam materi pelatihan
- 3.. Latihan dengan menggunakan alat peraga.Latihan ini dibawah bimbingan para narasumber.

### **3.4 Keterkaitan**

Kegiatan pengabdian ini terkait dengan program pemerintah khususnya pemerintah Kabupaten Bone Bolango untuk meningkatkan ketahanan pangan dan gizi masyarakat melalui pemanfaatan halaman pekarangan sebagai kebun gizi dengan komoditi lokal. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ketahanan pangan daerah dan provinsi Gorontalo di masa pandemic covid 19.

### **3.5 Rancangan Evaluasi**

Evaluasi dalam kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu:

- (1) Tahap perencanaan kegiatan. Evaluasi pada tahap ini digunakan untuk memantapkan rencana program pelatihan.
- (2) Tahap selama proses kegiatan. Evaluasi pada tahap ini ditujukan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan program disertai umpan balik perbaikan program lanjutan;
- (3) Tahap akhir kegiatan. Evaluasi pada akhir kegiatan ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari seluruh program pelatihan.

Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini ditetapkan sebesar 85 % peserta yang ikut serta dalam kegiatan pelatihan ini dapat menerapkan hasil pelatihan

## IV. HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN

### 4.1 Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Ulanta Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang dari unsur masyarakat dan aparat pemerintah desa.

### 4.2 Capaian Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 22 Desember 2020. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam dua tahapan yakni :

#### a. Tahap pertama

Pemateri memberikan penjelasan materi tentang tahapan pemanfaatan halaman pekarangan sebagai kebun gizi keluarga berbasis komoditi pepaya. Selanjutnya pemateri memberikan kesempatan peserta untuk bertanya termasuk pemateri mengajukan beberapa pertanyaan kepada para peserta untuk mengukur pemahaman para peserta terhadap materi yang telah diberikan.





b. Tahap kedua

Peserta diminta menyampaikan plan of action yang akan dilaksanakan sebagai tindak lanjut pelatihan

Ukuran keberhasilan pada tahap kedua ini terlihat dari kemampuan para peserta dalam menyusun plan of action yang sesuai dengan tahapan pemanfaatan halaman pekarangan sebagai kebun gizi keluarga.



## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

85 % peserta yang ikut dalam pelatihan ini dapat memahami pemanfaatan halaman pekarangan sebagai kebun gizi keluarga berbasis komoditi pepaya.

### **5.2 Saran**

Kegiatan pengabdian ini perlu ditindaklanjuti dalam bentuk pelatihan lanjutan. Setelah pelatihan tentang pemanfaatan pekarangan sebagai kebun gizi keluarga, perlu dilaksanakan pelatihan terkait pengolahan hasil dan pemasaran, teknologi pengelolaan limbah rumah dan penguatan kelembagaan yang disinergikan dengan program pemerintah kabupaten Bone Bolango

## Daftar Pustaka

Ayuningtyas, C. E. (2019) *Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Meningkatkan Gizi Keluarga*, Penerbit K-Media.

Florenzia, G. 2019, *Manfaat Biji Pepaya yang belum diketahui*, [www.Halodoc.com](http://www.Halodoc.com)

Hermina, H. and S, P. (2016) ‘Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014’, *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), pp. 4–10

Kurniasih, D. E. and Ardianto, J. (2017) ‘Kebun Gizi Sebagai Strategi Berbasis Masyarakat untuk memenuhi Kebutuhan Konsumsi’, *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(2), pp. 93–97.

Makarim, R.F, 2019, *Manfaat Rutin Konsumsi Buah Pepaya*, [www.Halodoc.com](http://www.Halodoc.com)

Noortyani, R. 2019, *Fungsi dan Potensi Pekarangan*, [www.kapuaskab.go.id](http://www.kapuaskab.go.id)

Puili S, 2020, *Peran Pemerintah Dalam Menjamin Ketahanan Pangan Pada Masa Pandemi Di kabupaten Bone Bolango*, Dinas Pangan Kabupaten Bone Bolango

## RIWAYAT HIDUP PELAKSANA

1. Nama : Dr. dr. Muhammad Isman Jusuf,S.Ked, Sp.S
2. NIP/Golongan : 19780703 200601 4 003 / IVA
3. Tempat, Tanggal Lahir : Ujungpandang, 3 Juli 1978
4. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
5. Bidang Keahlian : Neurologi
6. Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

### a. Pengalaman Penelitian

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah rupiah
1.	2010	Profil tingkat stress pada mahasiswa program studi S1 keperawatan Universitas Negeri Gorontalo	PNBP FIKK UNG	4.000.000
2.	2010	Studi epidemiologi stress, toleransi stress dan stresor psikososial pada pelajar SLTA di provinsi Gorontalo	PNB UNG	6.000.000
3.	2011	Pola makan sebagai faktor risiko penyakit cerebro-kardio-vaskuler pada masyarakat Gorontalo	PNB UNG	22.500.000
4	2012	Profil akademik mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah penerapan kurikulum berbasis kompetensi	PNBP FIKK UNG	5.000.000

**b. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat**

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2010	Ketua Pelaksana Pelatihan Kader Kesehatan Dalam Rangka Revitalisasi Posyandu di Kecamatan Batudaa	PNBP UNG	3.000.000
2.	2010	Anggota Pelaksana Pelatihan skill pembuatan susu dan kerupuk jagung kepada pemuda dan warga PKK di kelurahan Padebuolo kecamatan kota Timur	PNBP UNG	3.000.000
3.	2010	Deteksi gangguan kognitif terhadap para guru sekolah dasar	PNBP FIKKU NG	2.000.000
4.	2011	Pelatihan Dokter kecil bagi siswa sekolah dasar	PNBP FIKK UNG	3.000.000
5.	2012	Pelatihan deteksi dini tingkat stress pelajar bagi guru SMA Wirabakti Gorontalo	PNBP UNG	5.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum.apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Gorontalo, Desember 2020

Dr.dr.Muhammad Isman Jusuf, S.Ked, Sp.S

# LAMPIRAN