

PEMANFAATAN BUAH PEPAYA MENJADI ABON NABATI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT

Suprihatin¹ dan Titi Susilowati¹

¹ Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, UPN “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

Abstrak- Tanaman pepaya merupakan tanaman yang tumbuh dengan subur pada daerah beriklim tropis maupun sub tropis. Buah tersebut mempunyai kandungan zat-zat nutrisi lengkap yang bermanfaat bagi tubuh , yang dapat memproteksi tubuh dari berbagai macam penyakit. Abon Pepaya menggunakan bahan dasar buah pepaya sebagai pengganti nutrisi dari daging sapi ataupun ayam. Penyuluhan pembuatan abon pepaya dilaksanakan di RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya, bertujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan pada warga agar dapat memanfaatkan potensi alam yang ada diwilayahnya sehingga nantinya akan dapat menghasilkan suatu produk unggulan diwilayah tersebut guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci: Pepaya; Abon Nabati; Olahan Pangan;

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara agraris yang memiliki banyak tanaman buah diantaranya adalah tanaman pepaya (*Carica papaya L*). Tanaman pepaya yang tumbuh dengan subur pada daerah beriklim tropis maupun sub tropis. Buah pepaya mempunyai kandungan zat-zat yang bermanfaat bagi tubuh karena banyak kandungan yang baik untuk memproteksi tubuh dari berbagai macam penyakit. Daging buah yang sudah masak sangat mudah dicerna sehingga banyak membantu dalam melancarkan gangguan pencernaan.(Fachruddin, 1998) Selama ini kebanyakan masyarakat hanya mengkonsumsi buah papaya yang matang. Pemanfaatan buah papaya muda juga bisa diolah menjadi abon papaya yang bercita rasa, yang bisa dimakan sebagai camilan ataupun disajikan sebagai lauk. Abon merupakan makanan yang terbuat dari serat. Umumnya serat yang biasa digunakan dalam abon berupa serat daging sapi, ayam atau daging hewan lainnya. Pepaya memiliki kandungan pectin dengan kadar yang tinggi,

*Correspondence:

Suprihatin

E-mail: ibu.suprihatin@yahoo.com

oleh karena itu dapat diolah menjadi abon pepaya. Pemilihan buah pepaya sebagai bahan dasar dalam pembuatan abon dengan mempertimbangkan dari segi nutrisi yang cukup baik. Kandungan Nutrisi Buah Pepaya Mentah (Bakar dan Ratnawati, 2017).

Tabel 1. Kandungan Gizi (Nutrisi)

Parameter	Jumlah
Kalori	46,00 kal
Protein	0,50 g
Lemak	0 g
Karbohidrat	12,20 g
Fosfor	12,00 mg
Zat besi	1,70 mg
Vitamin A	365,00 S.I
Vitamin B1	0,004 mg
Vitamin C	78,00 mg
Air	86,70 mg
	3,00 mg

Buah pepaya bisa dijadikan sebagai bahan dasar pembuatan abon nabati sebagai pengganti nutrisi dari daging ataupun ayam. Abon merupakan jenis makanan kering dengan bentuk yang khas biasanya terbuat dari daging yang direbus dan dihaluskan diberi bumbu serta digoreng kering. Penggunaan daging serta ayam dalam pembuatan abon harganya tergolong mahal, sehingga dibuatlah inovasi pembuatan abon nabati dengan menggunakan buah pepaya. Dengan kandungan gizi yang dimiliki pepaya banyak mempunyai manfaat diantaranya sebagai anti inflamasi yang bermanfaat pada peradangan tubuh, mencegah kanker, bermanfaat pada gangguan metabolisme, berperan dalam penyembuhan demam berdarah dangue, sebagai anti oksidan, mengatasi gangguan pencernaan dan anti malaria.(Kharisma, 2017). Dengan Penyuluhan ini diharapkan akan masyarakat dapat mengolah hasil kebun yang ada diwilayahnya sebagai diversifikasi olahan pangan yang baru, salah satunya abon pepaya.

Penyuluhan pembuatan abon pepaya dilaksanakan di RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya dengan peserta warga RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya utamanya ibu-ibu PKK. bertujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan pada warga agar dapat memanfaatkan potensi alam yang ada diwilayahnya sehingga nantinya akan dapat memberikan suatu produk unggulan diwilayahnya serta dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Sasaran program penyuluhan ini adalah masyarakat RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya utamanya ibu-ibu PKK yang dilakukan dengan memberi wawasan dan pengetahuan serta memotivasi ibu-ibu PKK untuk membuat produk inovasi olahan pangan yang lain.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 31 Maret 2022 dilakukan dengan metode ceramah meliputi : (1).pengenalan produk pangan halal, (2) pengenalan potensi local yang ada, (3). manfaat dan kandungan gizi dari buah pepaya , (4). tata cara pembuatan produk abon pepaya. Dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini juga diberikan resep dalam pembuatan abon pepaya beserta contoh abon pepaya yang sudah jadi.

Metode Pembuatan Abon Pepaya

Bahan yang digunakan :

Pepaya muda ukuran sedang	1 buah
Tepung beras	50 gram
Tepung tapioca	50 gram
Tepung bumbu	25 gram
Minyak Goreng secukupnya	

Bumbu dihaluskan :

Bawang merah	2 siung
Bawang putih	2 siung
Garam	1 sdt
Ketumbar	1 sdt
Lada	1 sdt
Jahe	1 ruas

Langkah- langkah pembuatan :

- Kupas kulit pepaya, belah menjadi empat bagian dan buang bijinya. Cuci bersih dengan air bersih yang mengalir dan pastikan tidak terlihat getah yang keluar dari daging buah.
- Selanjutnya, parut daging buah pepaya menjadi bentuk tipis memanjang, mirip dengan suwiran daging. Untuk efisiensi waktu dan hasil yang seragam digunakan parut serut.
- Setelah diparut tentunya lebih banyak getah yang keluar, maka tambahkan sekitar 1 sdm garam lalu remas-remas dan diamkan sebentar. Tujuannya agar getah yang memberikan rasa pahit ini sedikit berkurang.
- Peras daging pepaya muda yang telah diparut hingga keluar airnya, cuci dengan air mengalir hingga tidak ada garam yang menempel. Haluskan bumbu halus, lalu campurkan dengan daging buah pepaya muda yang telah dicuci bersih hingga merata.
- Di wadah lain campurkan ketiga jenis tepung. Ambil segenggam daging pepaya serut lalu guling-gulingkan pada tepung. Saring memakai ayakan agar tepung yang menempel nanti tidak terlalu tebal.
- Panaskan minyak lalu masukkan pepaya serut berlapis tepung. Goreng hingga kering dan berubah warna kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan. Ulangi lagi hingga semua buah pepaya serut habis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang olahan pepaya menjadi abon pepaya pada peserta khususnya ibu-ibu PKK di RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya yang dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2022. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh informasi bahwa ibu-ibu peserta kegiatan belum banyak mengetahui mengenai kandungan nutrisi yang ada dalam buah pepaya, bahkan ibu-ibu belum pernah mengetahui bahwa buah pepaya dapat diolah menjadi abon. Pengolahan buah pepaya menjadi abon memiliki cita rasa tersendiri dan aroma khas yang dapat menggugah selera. Abon pepaya ini dapat dikonsumsi dimana saja dan oleh siapa saja, mulai anak-anak hingga orang dewasa. Abon pepaya ini juga bisa dijadikan sebagai camilan yang sehat karena diolah dari bahan yang alami tanpa bahan pengawet.

Pengolahan buah pepaya menjadi abon merupakan salah satu inovasi baru dalam menyediakan sumber pangan yang bergizi serta dapat membantu kebutuhan perekonomian masyarakat lebih sejahtera dengan berwirausaha menjual abon pepaya. Pemberian informasi baru mengenai pengolahan buah pepaya muda menjadi abon berhasil meningkatkan antusias peserta selama sesi tanya jawab. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan.



Bahan pembuatan Abon Pepaya



Abon Pepaya



Bersama Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat sangat diperlukan dan banyak manfaatnya bagi peserta khususnya ibu-ibu PKK di RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya. Kegiatan ini selain memanfaatkan potensi bahan alami juga menambah wawasan dan pengetahuan ibu-ibu PKK, serta diharapkan para peserta dapat mengembangkan buah pepaya menjadi produk abon pepaya yang bisa digunakan berwirausaha sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan Pengabdian Masyarakat, warga RW IV Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Kotamadya Surabaya, khususnya ibu-ibu PKK atas bantuan dan kesediaan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini..

REFERENSI

- [1] Bakar, Basri A dan Ratnawati, 2017, Petunjuk Teknis Budidaya Pepaya, Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Aceh.
- [2] Eshthih F, 2020, Pengolahan Produk Berbahan Dasar Buah Pepaya Sebagai Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Pedesaan, Al-Umron, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 1 No2
- [3] Fachruddin, L , 1998, Membuat Aneka Manisan Buah, Agro Media Pustaka, Jakarta.
- [4] Kharisma, Yuktiana, 2017, Tinjauan Pemanfaatan Tanaman Pepaya Dalam Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung
- [5] Nur Amaliah dkk, 2019, Diversifikasi Produk Pangan Olahan Berbasis Buah Pepaya Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Kelurahan Karang Joang Balikpapan Kalimantan Timur, AbdiNus , Jurnal Pengabdian Nusantara, Vol 2 No 2.