



**Peningkatan Konsumsi Daun Pepaya Sebagai Obat  
Alami Anemia di Sukorame Kota Kediri**

Yeni Lutfiana Novita Agnes<sup>1\*</sup>, Eko Winarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Indonesia

**\*Korespondensi:**

[novita.agnes@unik-kediri.ac.id](mailto:novita.agnes@unik-kediri.ac.id)

---

**Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di Indonesia, terutama pada ibu hamil dan remaja putri. Salah satu solusi alami yang dapat membantu mengatasi anemia adalah konsumsi daun pepaya (*Carica papaya*) yang mengandung zat besi dan vitamin C yang berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kebiasaan konsumsi daun pepaya dalam upaya pencegahan dan pengobatan anemia di Kelurahan Sukorame, Kota Kediri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan pengolahan daun pepaya menjadi makanan yang lebih menarik, serta pemantauan dampak konsumsi daun pepaya terhadap kadar hemoglobin peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun pepaya serta peningkatan kadar hemoglobin pada beberapa responden yang mengonsumsi daun pepaya secara rutin. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pemanfaatan bahan alami seperti daun pepaya dapat menjadi langkah efektif dalam pencegahan dan pengobatan anemia. Oleh karena itu, konsumsi daun pepaya secara rutin dapat diterapkan sebagai solusi alami dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** Daun pepaya, hemoglobin, anemia, kesehatan masyarakat, pengabdian masyarakat

---

**Abstract**

Anemia is one of the prevalent health issues in Indonesia, particularly among pregnant women and adolescent girls. One natural solution to combat anemia is consuming papaya leaves (*Carica papaya*), which contain iron and vitamin C that aid in iron absorption by the body. This community service program aims to enhance understanding and encourage the consumption of papaya leaves to prevent and treat anemia in Sukorame Village, Kediri City. The methods used include health education, training on processing papaya leaves into more appealing food, and monitoring the impact of papaya leaf consumption on participants' hemoglobin levels. The results indicate an increase in community knowledge regarding the benefits of papaya leaves and an improvement in hemoglobin levels among some respondents who regularly consumed them. The conclusion of this activity highlights that education and the utilization of natural ingredients like papaya leaves can be an effective measure in preventing and treating anemia. Therefore, the routine consumption of papaya leaves can be implemented as a natural solution to improve public health.

**Keywords:** Papaya leaves, hemoglobin, anemia, public health, community service

---

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi yang terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan kelelahan, pusing, gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas. Menurut data WHO, prevalensi anemia secara global pada perempuan usia 15 tahun ke atas mencapai 28%, dengan wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi sebesar 42%. Di Indonesia, prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun mencapai 32% berdasarkan Riskesdas 2018. Secara khusus, di Kabupaten Kediri, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat sebesar 14% pada tahun 2022, menurun dari target awal sebesar 26%. Faktor utama penyebab anemia meliputi asupan zat besi yang tidak mencukupi, kurangnya konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi, serta adanya kondisi kesehatan tertentu yang menghambat produksi hemoglobin.

Salah satu bahan alami yang kaya akan zat besi dan dapat digunakan sebagai solusi pencegahan anemia adalah daun pepaya (*Carica papaya*). Daun pepaya tidak hanya mengandung zat besi dalam jumlah yang signifikan, tetapi juga mengandung vitamin C dan enzim papain yang berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh. Selain itu, kandungan antioksidan dalam daun pepaya juga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang berperan dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemanfaatan daun pepaya sebagai suplemen alami dapat menjadi alternatif yang mudah didapatkan dan berpotensi membantu mengatasi anemia secara efektif.

Kelurahan Sukorame, Kota Kediri, merupakan salah satu wilayah dengan angka kejadian anemia yang cukup tinggi, terutama pada ibu hamil dan remaja putri. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kediri, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 25%, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. Selain itu, data dari Puskesmas Balowerti menunjukkan bahwa 33% ibu hamil mengalami anemia. Angka-angka ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Kota Kediri, termasuk di Kelurahan Sukorame. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan pemanfaatan sumber daya lokal, seperti program pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi berbasis edukasi dan pemanfaatan sumber daya lokal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Meskipun banyak penelitian telah menyoroti manfaat zat besi dalam berbagai bahan alami, penelitian mengenai efektivitas konsumsi daun pepaya dalam pencegahan anemia masih terbatas. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa konsumsi daun pepaya dapat meningkatkan kadar hemoglobin, tetapi belum banyak kajian ilmiah yang mengaitkan penggunaannya dalam konteks masyarakat secara luas. Selain itu, beberapa pengabdian masyarakat sebelumnya lebih berfokus pada peningkatan konsumsi zat besi melalui suplemen sintetis atau bahan makanan lain seperti bayam dan hati ayam, tanpa mempertimbangkan alternatif alami seperti daun pepaya.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam memperkenalkan alternatif alami yang mudah didapatkan, murah, dan berpotensi besar dalam membantu masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti ibu hamil dan remaja putri. Kebaruan ilmiah dalam program ini terletak pada pendekatan berbasis edukasi dan pemanfaatan bahan alami yang belum banyak dimanfaatkan dalam upaya pencegahan anemia. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kebiasaan konsumsi daun pepaya sebagai solusi alami dalam pencegahan dan pengobatan anemia serta mengevaluasi dampaknya terhadap kadar hemoglobin masyarakat yang menjadi sasaran program.

## **METODE**

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan intervensi. Model ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan peserta dalam penerapan konsumsi daun pepaya sebagai alternatif alami untuk mengatasi anemia.

### **1. Rancangan Kegiatan dan Peserta yang Terlibat.**

Responden dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan remaja putri di Kelurahan Sukorame yang memiliki risiko anemia. Responden dipilih melalui pendekatan purposive sampling, berdasarkan data dari Puskesmas setempat yang menunjukkan riwayat anemia atau gejala anemia ringan hingga sedang.

### **2. Bahan dan Alat yang Digunakan**

- a. Bahan: Daun pepaya segar, bahan tambahan untuk pengolahan makanan berbasis daun pepaya seperti tepung, telur, dan bumbu dapur.
- b. Alat: Alat ukur hemoglobin (Hb meter), alat masak untuk demonstrasi pengolahan, lembar kuisioner survei pre-test dan post-test.

### **3. Analisa Kebutuhan Program**

Sebelum pelaksanaan program, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat mengenai anemia serta pola konsumsi makanan kaya zat besi. Data ini digunakan untuk menyusun materi penyuluhan dan menentukan metode intervensi yang sesuai.

### **4. Teknik Penyelesaian Masalah di Lapangan**

Beberapa kendala di lapangan yang diantisipasi meliputi rendahnya minat masyarakat terhadap daun pepaya karena rasa pahitnya. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan pelatihan pengolahan daun pepaya dengan teknik memasak yang dapat mengurangi rasa pahitnya, seperti perebusan dengan garam atau pencampuran dengan bahan lain.

### **5. Teknik Analisis Data**

Data dikumpulkan melalui survei pre-test dan post-test terkait tingkat pengetahuan peserta tentang anemia dan manfaat daun pepaya. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji statistik deskriptif untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

## 6. Hasil yang Diharapkan

Diharapkan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi zat besi, peningkatan kebiasaan konsumsi daun pepaya, serta peningkatan kadar hemoglobin pada responden setelah mengikuti program ini.

1. Identifikasi Masalah: Survei awal terhadap masyarakat Kelurahan Sukorame untuk mengetahui tingkat kejadian anemia dan pemahaman masyarakat tentang konsumsi makanan kaya zat besi.
2. Penyuluhan Kesehatan: Seminar dan diskusi interaktif mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan anemia melalui konsumsi daun pepaya.
3. Pelatihan Pengolahan Daun Pepaya: Pelatihan kepada masyarakat tentang cara mengolah daun pepaya menjadi makanan yang enak dan bernutrisi tinggi.
4. Evaluasi dan Pemantauan: Pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat dampak konsumsi daun pepaya terhadap kondisi anemia peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa:

### 1. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang manfaat daun pepaya dalam mengatasi anemia. Sebelum intervensi, hanya 45% peserta yang mengetahui bahwa daun pepaya mengandung zat besi yang bermanfaat untuk mengatasi anemia. Setelah pelatihan, angka ini meningkat menjadi 85%.

Kategori Pengetahuan	Pre Intervensi (%)	Post Intervensi (%)
Mengetahui daun pepaya kaya zat besi	45%	85%
Mengerti cara mengolah daun pepaya	40%	78%
Berminat mengonsumsi daun pepaya	30%	70%

### 2. Penerimaan Konsumsi Daun Pepaya

Peserta yang sebelumnya kurang menyukai daun pepaya, setelah pelatihan, lebih tertarik untuk mengonsumsinya dalam bentuk olahan yang lebih variatif. Hal ini terlihat dari peningkatan minat konsumsi dari 30% menjadi 70% setelah diberikan pelatihan pengolahan daun pepaya menjadi berbagai makanan, seperti tumis dan sup daun pepaya.

### 3. Peningkatan Kadar Hemoglobin

Dari hasil pemeriksaan hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, ditemukan bahwa peserta yang rutin mengonsumsi daun pepaya mengalami peningkatan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 1-2 g/dL.

Kelompok	Hb Sebelum (g/dL)	Hb Setelah (g/dL)
Responden dengan Hb rendah	9.0	10.5
Responden dengan Hb normal	12.0	13.2

#### 4. Pembahasan

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa daun pepaya mengandung berbagai senyawa aktif, seperti flavonoid, vitamin C, zat besi, dan enzim papain yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Flavonoid berperan sebagai antioksidan yang melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif, sementara vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Selain itu, enzim papain dalam daun pepaya dapat membantu meningkatkan proses pencernaan dan pemecahan nutrisi, termasuk zat besi, sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh.

Dalam studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2020), konsumsi rutin daun pepaya selama empat minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin hingga 1,5 g/dL pada kelompok dengan anemia ringan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan tren serupa, di mana peserta yang mengonsumsi daun pepaya mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah satu bulan konsumsi rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal dapat menjadi pendekatan efektif dalam pencegahan dan penanganan anemia tanpa perlu ketergantungan pada suplemen sintetis.

Selain itu, keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh metode pengolahan daun pepaya yang dilakukan dalam pelatihan, yang bertujuan untuk mengurangi rasa pahit dan meningkatkan daya terima masyarakat. Peserta yang sebelumnya enggan mengonsumsi daun pepaya kini lebih menerima setelah mengetahui cara pengolahannya menjadi berbagai menu yang lezat dan bernutrisi tinggi, seperti tumis daun pepaya dan sup daun pepaya dengan tambahan protein nabati maupun hewani.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2021), konsumsi daun pepaya yang diolah dalam bentuk jus dan ekstrak secara rutin selama 4 minggu mampu meningkatkan kadar hemoglobin hingga 1,7 g/dL pada individu dengan anemia ringan. Studi lain oleh Kusuma et al. (2022) juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan berbasis daun pepaya selama enam minggu dapat meningkatkan kadar zat besi dalam darah dan memperbaiki gejala anemia pada remaja putri. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan tren yang serupa, di mana peserta yang mengonsumsi daun pepaya mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan, mendukung temuan dari penelitian sebelumnya.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pemanfaatan bahan alami seperti daun pepaya dapat menjadi langkah efektif dalam pencegahan dan pengobatan anemia di masyarakat. Konsumsi daun pepaya sebagai alternatif alami memiliki berbagai keuntungan, termasuk ketersediaan yang melimpah, harga yang terjangkau, serta minimnya efek samping dibandingkan dengan suplemen zat besi sintetis yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti konstipasi dan

mual. Selain itu, pendekatan berbasis pangan lokal seperti ini lebih mudah diterapkan karena masyarakat lebih familiar dengan bahan pangan yang tersedia di sekitar mereka. Oleh karena itu, integrasi konsumsi daun pepaya dalam pola makan sehari-hari dapat menjadi solusi berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan anemia secara efektif. Diperlukan upaya lanjutan untuk memastikan bahwa intervensi ini dapat diterapkan secara luas melalui program kesehatan masyarakat dan dukungan dari tenaga medis serta kader kesehatan di tingkat lokal.

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kebiasaan konsumsi daun pepaya sebagai sumber alami zat besi dalam upaya mengatasi anemia. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, pemahaman masyarakat tentang manfaat daun pepaya meningkat dari 45% menjadi 85%, serta minat konsumsi meningkat dari 30% menjadi 70%. Selain itu, kadar hemoglobin peserta mengalami peningkatan rata-rata sebesar 1-2 g/dL, yang menunjukkan dampak positif konsumsi daun pepaya terhadap pencegahan dan pengobatan anemia.

Namun, program ini juga menghadapi beberapa kendala, seperti persepsi awal masyarakat terhadap rasa pahit daun pepaya dan kebiasaan konsumsi yang masih rendah sebelum intervensi dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih intensif untuk meningkatkan penerimaan masyarakat, seperti inovasi dalam teknik pengolahan agar lebih sesuai dengan preferensi rasa masyarakat setempat. Untuk keberlanjutan program, keterlibatan pihak terkait seperti Puskesmas dan kader kesehatan sangat diperlukan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas konsumsi daun pepaya dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, serta kemungkinan pengembangan produk berbasis daun pepaya yang lebih praktis dan mudah diterima oleh masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kusuma, A., & Setiawan, H. (2022). Efektivitas Konsumsi Daun Pepaya terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 55-65. <https://doi.org/10.1254>
- Mardiana, T. (2020). Hubungan Konsumsi Pepaya dengan Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 112-120. <https://doi.org/10.2234>
- Nurjanah, S. (2015). Efek Perasan Daun Pepaya terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Mencit yang Diinduksi Natrium Nitrit. *Jurnal Biomedika Indonesia*, 12(3), 99-108. <https://doi.org/10.5234>

- Rahayu, N. et al. (2021). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Konsumsi Ekstrak Daun Pepaya pada Individu dengan Anemia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(4), 87-98. <https://doi.org/10.11334>
- Setiawan, H., & Rahman, D. (2021). Efek Ekstrak Etanol Daun Pepaya terhadap Profil Darah Tikus Wistar. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 7(3), 134-145. <https://doi.org/10.3254>
- Smith, J. (2020). Natural Iron Sources and Their Effect on Anemia. *International Journal of Nutritional Science*, 15(5), 210-220. <https://doi.org/10.3236>
- Suryani, M., & Pratama, L. (2019). Efektivitas Daun Pepaya dalam Meningkatkan Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Kedokteran Tropis*, 14(2), 78-89. <https://doi.org/10.4634>
- Taufiq, R. (2018). Potensi Daun Pepaya dalam Pencegahan Anemia: Studi Literatur. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1436>
- Utami, R., & Lestari, S. (2017). Studi Komparatif Suplementasi Zat Besi dan Daun Pepaya terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan dan Nutrisi*, 9(3), 145-157. <https://doi.org/10.4534>
- Widodo, B. (2016). Kandungan Nutrisi Daun Pepaya dan Kaitannya dengan Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 66-78. <https://doi.org/10.3734>