



## Pelatihan Pembuatan Abon Pepaya untuk Meningkatkan Pendapatan Keluarga

Siti Rohima<sup>1\*</sup>, Mardalena<sup>1</sup>, Liliana<sup>1</sup>, Abdul Bashir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ekonomi, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia

\*Email korespondensi: [sitirohima@unsri.ac.id](mailto:sitirohima@unsri.ac.id)

**Info Artikel:** Diterima: 12 Desember 2020; Disetujui: 18 November 2021; Dipublikasi: 12 Maret 2022

**Abstrak:** Beragam tanaman yang tumbuh subur, selain memberikan keindahan juga bermanfaat sebagai bahan pangan. Salah satu jenis tanaman yang banyak dijumpai dan harganya terjangkau adalah pepaya. Pemanfaatan pepaya dapat beraneka ragam, sesuai dengan kebutuhan. Salah satu wujud kepedulian kampus pada masyarakat adalah melaksanakan kegiatan pengabdian. Pengabdian diselenggarakan di Talang Ubi, Kelurahan Pulokerto. Kegiatan yang diselenggarakan berupa pelatihan pembuatan abon pepaya. Abon pepaya ini dapat dimanfaatkan oleh ibu-ibu rumah tangga untuk menambah pendapatan keluarga. Kegiatan pengabdian berupa ceramah, presentasi dan praktek membuat abon pepaya. Pelaksanaan Pengabdian memberikan manfaat yaitu (1) Minat dan keinginan menanam buah pepaya; (2) Meningkatkan kreatifitas mengolah buah pepaya menjadi abon; (3) Sebagai alternatif untuk menambah pendapatan keluarga. Dampak (*impact*) dari kegiatan ini adalah menambah pengetahuan dan wawasan bagi ibu rumah tangga untuk memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam pepaya. Pengolahan pepaya menjadi abon merupakan nilai tambah bagi pepaya. Abon pepaya dikemas dan dapat dijual untuk menambah pendapatan keluarga.

**Kata kunci:** Pelatihan, Abon, Pepaya, Pendapatan Keluarga

### Kutipan:

Rohima, S., Mardalena, Liliana, & Bashir, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Abon Pepaya untuk Meningkatkan Pendapatan Keluarga. *Sricommer: Journal of Sriwijaya Community Services*, 3(1): 45-50.

DOI: <https://doi.org/10.29259/jscs.v3i1.36>

### 1. PENDAHULUAN

Negara Indonesia beriklim tropis memberikan keuntungan bagi pertumbuhan berbagai jenis tanaman, salah satunya adalah pepaya (Faisal, 2015). Pepaya merupakan jenis tanaman yang tumbuh dan berkembang di wilayah tropis. Sebagaimana negara asalnya yaitu Meksiko Selatan dan Amerika Tengah, pepaya tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Tanaman pepaya merupakan tanaman yang banyak manfaatnya untuk berbagai kebutuhan masyarakat baik dari pohon, akar, bunga, daun dan buahnya (Sine, Herewila, Bernadina, 2020).

Menurut Alviyulita, Hasibuan, & Hanum (2012) tanaman pepaya selain bermanfaat sebagai bahan makanan bergizi dapat juga digunakan sebagai obat tradisional, bahan baku minuman dan makanan, industri tekstil, industri penyamak kulit dan sebagainya. Berdasarkan kajian Warisno (2003) bahwa biji pepaya dapat diolah menjadi obat cacing gelang, bahan baku obat masuk angin, penyakit kulit, kontrasepsi pria, gangguan pencernaan, diare.

Daging buah pepaya memiliki kandungan serat yang sangat bermanfaat bagi metabolisme tubuh. Selain itu, pepaya juga mengandung banyak vitamin. Diantaranya vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin C,  $\beta$ -karoten, dgalaktosa, pektin, l-arabinosa, papain, papayotimin, dan

vitokinase (Basuki, Latifah, & Sari, 2015). Adapun kadar vitamin A yang dikandung buah pepaya sebesar 3,65 mg dan 78 mg vitamin C disetiap 100 gram buah pepaya. Daun pepaya juga bermanfaat bagi kesehatan. Memiliki kandungan enzim *papain*, *pseudokarpain*, *glikosid*, *karposid saponin* dan *alkaloid karpaina*. Peter et al. (2014) melakukan penelitian dengan bahan metanol biji buah pepaya dan ekstrak air, kloroform daun pepaya varietas Pusa dwarf Linn dan ekstrak air terhadap *Salmonella typhi*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*. Hasilnya menyatakan bahwa antibakteri ekstrak air dan metanol biji buah pepaya efektif menghambat pertumbuhan bakteri patogen (Mukhlis, 2020).

Pepaya mempunyai manfaat bagi kesehatan. Biasanya pepaya hanya dimakan sebagai buah muda (untuk sayur) dan buah pencuci mulut (buah masak) tanpa pengolahan. Buah pepaya yang digunakan tanpa pengolahan kurang memberikan nilai tambah bagi masyarakat. Diupayakan suatu cara untuk memberikan nilai tambah buah pepaya yang dapat diolah menjadi produk olahan yang mampu memberikan nilai ekonomi tinggi. Salah satu yang dapat diolah dari buah pepaya adalah dibuat abon.

Makanan sejenis abon tidak asing bagi masyarakat. Biasanya dikonsumsi sebagai makanan pendamping nasi, mie goreng atau taburan bubur ayam. Selain itu, abon digunakan sebagai isi lempeng atau bahan pendamping makanan lainnya. Bahan baku pembuat abon biasanya berasal dari daging sapi atau daging ikan, sehingga orang menyebutnya “abon sapi” atau “abon ikan”. Adanya pengolahan pepaya dapat dibuat menjadi abon memberikan alternatif pilihan dalam mengkonsumsi pangan. Selain dapat menambah variasi pangan, adanya makanan olahan dapat diperdagangkan sehingga mampu menambah pendapatan keluarga (Sulastri, Hamdani, & Muthia, 2021). Demikian halnya ibu rumah tangga di Kelurahan Pulokerta dapat memanfaatkan pepaya untuk dibuat abon demi menambah pendapatan keluarga.

## 2. STUDI PUSTAKA

### 2.1. Tanaman Pepaya

Amerika Selatan merupakan negara asal tanaman pepaya. Negara yang sangat terkenal sebagai penghasil pepaya adalah Puerto Riko, Costa Rica, Republik Dominika dan sebagainya (Warisno, 2003). Melihat potensi, iklim dan manfaat buah pepaya, maka buah ini dapat dijadikan sebagai salah satu buah tropika unggulan untuk dikembangkan dan dibudidayakan di Indonesia.

Pepaya dapat dikembangkan dengan baik dengan ketersediaan benih yang unggul dan berkesinambungan. Benih yang unggul akan menghasilkan buah yang bagus sehingga dapat memperbaiki taraf hidup petani. Rata-rata tinggi pohon pepaya berkisar 5 sampai 10 meter, pada umumnya tidak mempunyai cabang atau bercabang sedikit, daunnya bersusun berbentuk spiral. Bentuk daun pepaya menyirip lima memiliki tangkai panjang dan bagian tengah berlubang. Pepaya berwarna kuning setelah masak di pohon saat masih muda berwarna hijau gelap. Buah pepaya berbentuk bulat hingga memanjang dan biasanya meruncing bagian ujung. Warna daging buah kuning atau merah jingga. Ada rongga dibagian tengah buah pepaya. Biji berwarna hitam atau kehitaman dan terbungkus semacam lapisan berlendir (*pulp*) yang berfungsi untuk mencegah dari kekeringan (Nurmala, Handayani, & Farhan, 2019).

Cikal bakal benih pepaya berasal dari biji pepaya. Biji yang disemai dari jenis atau varietas unggul, bebas dari serangan hama dan buahnya matang dipohon. Buah pepaya hasil pemeraman (karbitan) tidak dianjurkan untuk diambil bijinya sebagai benih karena akan menghasilkan buah yang kurang baik (Murniati, Sari, & Fatimah, 2008).

Menurut Suyanti, Setyadjit, & Arif (2012) jenis pepaya yang banyak dibudidayakan di Indonesia adalah:

1. Pepaya Jingga. Jenis pepaya ini mempunyai ciri, daging buah berwarna merah, kulit buah berwarna kuning, rasanya manis, air yang dikandung cukup banyak, bobot 1,50 kg/ buah, tahan dari kerusakan selama dalam perjalanan dan transportasi.
2. Pepaya Semangka. Jenis pepaya jenis ini mempunyai ciri, daging buah berwarna merah, kulit berwarna kuning, rasanya manis, kandungan air banyak, bentuknya seperti semangka, bobot 1 kg per buah serta tahan dari kerusakan selama perjalanan dan transportasi.

3. Pepaya Meksiko. Pepaya ini sering disebut pepaya solo atau pepaya tungga. Hal dikarenakan ukuran buah cukup kecil dan hanya dapat dikonsumsi oleh satu orang. Karakteristiknya berbentuk mirip alpukat, kuning warna daging buahnya, bulat berleher, manis rasanya, bobot 0,5kg per buah dan tahan dari kerusakan selama dalam perjalanan dan transportasi.
4. Pepaya Cibinong. Jenis pepaya ini, bentuknya panjang besar dan lancip di ujung, bobot  $\pm$  2,5 kg per buah.
5. Pepaya Bangkok. Daging buahnya berwarna jingga kemerahan, keras, rasanya manis, kulitnya agak kasar dan tidak rata dan bobot mencapai 3,5 kg per buah.
6. Pepaya California. Buahnya tidak terlalu besar, bobot buah berkisar  $\pm$  1,5 kg, berkulit tebal dan permukaannya rata, daging buah berwarna kuning, kenyal, tebal, dan rasanya manis.

## 2.2. Khasiat dan Manfaat Pepaya

Buah dengan nama latin *Carica papaya L* memiliki khasiat dan manfaat bagi kehidupan manusia yaitu (1) Buah pepaya yang masak sering digunakan untuk "buah meja" sebagai pencuci mulut dapat memberikan kandungan yang baik berupa vitamin A dan C bagi tubuh. Buah yang sudah terlalu masak dan mudah rusak dapat dimanfaatkan untuk diolah menjadi makanan seperti selai dan dodol. Pepaya yang sudah terlalu masak juga dapat dijadikan bahan campuran pembuatan saos tomat berupa warna, vitamin dan penambah cita rasa; (2) Akar pohon pepaya biasanya dimanfaatkan sebagai obat bagi penderita sakit ginjal dan kandung kemih; (3) Daun pepaya sering digunakan untuk penyakit malaria, sakit panas dan kejang perut. Daun pepaya yang masih pucuk dapat menjadi lalapan untuk menambah nafsu makan dan menyembuhkan penyakit beri-beri; (4) Batang buah muda dan daun pepaya mengandung getah putih yang berisikan enzim pemecah protein yang disebut "*papaine*" sehingga digunakan untuk melunakkan daging. Selain itu dapat digunakan sebagai bahan kosmetik, industri farmasi, tekstil. Batang pepaya yang dipotong-potong lalu dikeringkan dapat digunakan sebagai bahan tambahan makanan ternak dan (5) Bunga pepaya dapat sebagai pengganti bunga melati dirangkai dan dijadikan kalung. Sebagai bahan olahan, bunga pepaya juga dapat diolah menjadi sebagai sayur atau urap.

## 2.3. Definisi Abon

Salah satu jenis bahan makan olahan yang diawetkan berasal dari daging, disuwir-suwir menjadi serabut, kemudian ditambahkan bumbu setelah itu digoreng lalu dipres. Makanan olahan ini sering disebut Abon. Pada umumnya yang sering dijadikan abon adalah daging, baik daging sapi maupun daging kerbau (Sudjatinah, Wibowo, & Iswoyo, 2016). Selain daging tersebut, bahan dasar pembuat abon dapat berasal dari daging ikan, baik ikan laut maupun ikan sungai (seperti ikan tenggiri dan ikan gabus). Sebagai produk olahan daging yang diawetkan, abon sudah lazim dikonsumsi masyarakat (Ramadhan, Agustia, Subardjo, & Dika, 2019). Abon merupakan makanan ringan atau lauk yang siap santap dan mudah didapat. Terbuat dari daging yang diolah sedemikian rupa mempunyai ciri khas renyah, kering, gurih serta bergizi.

## 2.4. Standar Mutu Abon

Departemen Perindustrian telah menetapkan standar mutu abon sebagai salah satu produk industri pangan. Produk olahan abon dibuat dengan memenuhi Standar Industri Indonesia (SII). Standar SII dapat dilihat pada tabel 1. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi standar mutu abon antara lain:

1. Air, banyak sedikitnya kandungan air berpengaruh terhadap daya simpan dan keawetan abon.
2. Abu, dapat menurunkan derajat penerimaan dari konsumen.
3. Protein, memberikan petunjuk berapa kadar protein daging/ikan yang terkandung dalam abon.
4. Lemak. Berhubungan dengan bahan baku yang digunakan dalam produksi terutama penggunaan minyak goreng.

**Tabel 1.** Standar Industri Indonesia untuk Abon

<b>Unsur-Unsur dalam Abon</b>	<b>Presentasi (%)</b>
Lemak (maksimum)	30
Gula (maksimum)	30
Protein	20
Air (maksimum)	10
Abu (maksimum)	9
<b>Unsur-Unsur dalam Abon</b>	<b>Nilai</b>
Aroma, warna dan rasa	Khas
Logam berbahaya (Cu, Pb, Mg, Zn dan As)	Negatif
Jumlah bakteri (maksimum)	3000/g
Bakteri	Negatif
Jamur	Negatif

**Sumber:** Standar Industri Indonesia, 2019

Harga abon semakin mahal dan berkualitas baik (Panjaitan, Telaumbanua, & Siswanto, 2019), artinya bahan tambahan (bahan campuran) jumlahnya sedikit atau bahkan tidak mengandung bahan campuran sama sekali (Fiannisa, Faridah, & Gusnita, 2017).

### 3. METODE

Dalam melakukan aktifitas kegiatan pengabdian dilakukan dua tahap. Identifikasi dan observasi lokasi. Dalam kegiatan ini dilakukan pengumpulan data, dokumentasi, memohon izin untuk lokasi pengabdian dan pendekatan bersama dengan tokoh masyarakat melalui diskusi bersama dengan warga masyarakat. Tahap ini berguna untuk memperoleh informasi mengenai kondisi dan potensi lingkungan setempat. Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah para ibu rumah tangga di Talang Ubi, Kelurahan Pulokerto. Jumlah peserta maksimal 25 orang. Tahap selanjutnya adalah presentasi materi. Presentasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan warga masyarakat. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian tentang manfaat pepaya, kandungan vitamin dalam buah pepaya, serta penganeka ragam makanan yang dapat diolah dari pepaya. Dilanjutkan dengan kegiatan praktek membuat abon.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Tata Cara Membuat Abon pepaya

Dalam pelatihan pembuatan abon pepaya, selain buah pepaya muda ada beberapa bahan tambahan yang dibutuhkan meliputi rempah-rempah (bumbu), gula, garam, minyak goreng, tepung beras. Peralatan yang harus disiapkan diantaranya kompor, kuai, sendok, penyaring minyak, dan baskom. Adapun langkah-langkah pembuatan abon buah pepaya, yaitu (1) Buah pepaya mentah dikupas hingga bersih, kemudian dibelah menjadi 4 bagian. Cuci bersih di air mengalir untuk menghilangkan getahnya; (2) Parutlah buah pepaya dengan menggunakan parutan kasar, sehingga bisa seukuran batang korek api; (3) Taburkan 2 sdm garam ke dalam parutan buah pepaya tersebut sembari diremas-remas. Fungsinya untuk menghilangkan getah pepaya, mengurangi kandungan kadar air dan menjadikan daging pepaya lemas atau lembut. Kemudian peraslah daging pepaya tersebut sehingga airnya keluar. Setelah itu peras kembali sampai kadar airnya benar-benar menyusut; (4) Kemudian cuci parutan pepaya dan diuraikan sehingga tidak menggumpal; (5) Siapkan bumbu yang dihaluskan. Setelah itu bumbu halus dicampurkan dengan parutan pepaya. Kembali diaduk hingga semua tercampur dengan rata; (6) Baskom besar telah disiapkan, lalu masukkan bumbu-bumbu kering seperti tepung tapioka, tepung beras, tepung bumbu serbaguna, garam dan kaldu kemasan secukupnya; (7) Masukkan parutan pepaya, segenggam demi segenggam ke dalam baskom berisi bumbu kering. Jangan lupa tetap diremas-remas dengan harapan bumbu menempel sempurna. Setelah itu diletakkan disaringan dengan menggunakan saringan (ayakan) tepung, agar tepung yang tidak menempel; (8) Siapkan minyak

panas di penggorengan. Selanjutnya goreng parutan pepaya tersebut. Setelah matang lalu diangkat dan tiriskan; (9) Ulangi langkah tersebut (terkhusus 8 dan 9) hingga semuanya selesai digoreng; (10) Sekarang abon pepaya yang gurih siap dipacking. Abon pepaya yang telah diolah kemudian dikemas memiliki daya tarik dan nilai jual. Seperti tampak pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Abon Pepaya yang sudah dikemas

#### 4.2. Diskusi

Sembari melakukan kegiatan praktek membuat abon, tim pengabdian juga membagikan kuesioner yang dibagikan kepada ibu-ibu peserta pengabdian. Berdasarkan data dan hasil kuesioner tersebut maka pelaksanaan kegiatan pengabdian di Talang Ubi, Kelurahan Pulokerto secara keseluruhan dinilai baik dan berhasil. Kondisi ini dapat dilihat dari pencapaian target dan realisasi. Dilihat dari target jumlah peserta pelatihan hadir 100 persen, target tujuan pengabdian yang ingin dicapai sebesar 85 persen, pencapaian target materi yang telah diberikan sebesar 75 persen dan pencapaian kemampuan peserta dalam penguasaan materi sebesar 75 persen. Adanya pengetahuan pembuatan abon ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu-ibu rumah tangga dalam berinovasi. Abon yang telah dibuat dapat dikemas dan dititipkan di warung-warung terdekat. Selain membuka peluang usaha kegiatan ini juga dapat menambah pendapatan keluarga.



**Gambar 2.** Foto Bersama Salah Satu Peserta Pelatihan

*Output* kegiatan pengabdian ini adalah (1) Minat dan keinginan menanam buah pepaya; (2) Meningkatkan kreatifitas mengolah buah pepaya menjadi abon; (3) Menambah pengetahuan dan kualitas diri dalam mengolah pepaya dapat dijadikan sumber pendapatan keluarga; (4) Sebagai peluang usaha. Dampak (*impact*) dari kegiatan ini adalah ibu rumah tangga mempunyai pengetahuan dan wawasan untuk memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam pepaya. Pepaya sangat bermanfaat untuk kesehatan kelurga dan dapat dijual dan diolah untuk menambah pendapatan keluarga.



## 5. SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan bagi Ibu-ibu rumah tangga di Talang Ubi, Kelurahan Pulokerto. Mengetahui manfaat buah pepaya dan keanekaragaman makanan yang dapat diolah dari buah pepaya. Kreatifitas ibu-ibu rumah tangga dapat ditingkatkan dengan mengolah abon pepaya kemudian dijual sehingga mampu meningkatkan pendapatan keluarga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya dalam mendukung kegiatan PKM, serta Tim yang telah membantu dan terlibat langsung dalam kegiatan pengabdian.

## REFERENSI

- Alviyulita, M., Hasibuan, P. R. M., & Hanum, F. (2014). Pengaruh Penambahan Ammonium Sulfat ( $(\text{NH}_4)_2\text{SO}_4$  dan Waktu Perendaman Buffer Fosfat terhadap Perolehan Crude Papain dari Daun Pepaya (*Carica papaya*, L). *Jurnal Teknik Kimia USU*, 3(3), 8-12.
- Basuki, E. K., Latifah, & Sari, R. N. (2015). Kajian Lama Perendaman dan Konsentrasi Kalsium Hidroksida pada Manisan Pepaya. *Jurnal Teknologi Pangan*, 9(1), 39-45.
- Fiannisa, R., Faridah, A., & Gusnita, W. (2017). Pengaruh Substitusi Jantung Pisang terhadap Kualitas Abon Daging Sapi. *Journal of Home Economics and Tourism*, 15(2), 1-13.
- Faisal, H. N. (2015). Analisis Pendapatan Usahatani Dan Saluran Pemasaran Pepaya (*Carica Papaya* L) Di Kabupaten Tulungagung (Studi kasus di Desa Bangoan, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung). *Jurnal Agribisnis Fakultas Pertanian Unita*, 11(13), 12-28.
- Mukhlis. (2020). Examining the technical efficiency of small industries: A case study of the crackers industry in South Sumatera, Indonesia. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 18(1), 13-20. doi:<https://doi.org/10.29259/jep.v18i1.10847>.
- Murniati, E., Sari, M., & Fatimah, E. (2008). Pengaruh Pemeraman Buah dan Periode Simpan terhadap Viabilitas Benih Pepaya (*Carica papaya* L). *Jurnal Agronomi Indonesia*, 36(2), 139-145.
- Nurmala, T., Handayani, R. P., & Farhan. (2019). Pembuatan Sediaan Lulur Serbuk Tradisional Biji Pepaya (*Carica papaya* L) dan Pati Kedelai (*Glycine max* L) untuk Mengatasi Kulit Kering. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(2), 89-94.
- Panjaitan, H., Telaumbanua, F., & Siswanto, R. I. (2019). Pengolahan Abon Ikan Bandeng Desa Karangcangkring, Kecamatan Dukun, Gersik. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen dan Mahasiswa*, 3(1), 28-33.
- Peter, K., Kumar, J. Y., Pandey, P., & Mash, H. (2014). Antibacterial Activity of see and leaf extract of *Carica papaya* var Pusa dwarf Linn. *Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, 9(2), 29-37.
- Ramadhan, G. R., Agustia, F. C., Subardjo, Y. P., & Betaditya, D. (2019). Transfer Teknologi Peningkatan Mutu dan Umur Simpan Abon Sapi di UKM Nyi Upik Desa Pamijen Sokaraja. *Dimas Budi - Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 6-11.
- Sine, J. N., Herewila, K., & Bernadina, L. (2020). Analisis Pendapatan Pepaya Organik pada CV GS Organik Desa Penfui Timur Kecamatan Kupang Tengah. *Jurnal EXCELLENTIA* 9(1), 58-64.
- Sudjatinah, Wibowo, C. H., & Iswoyo. (2016). IBM Pengrajin Abon dan Dendeng Sapi. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 239-247.
- Sulastri, S., Hamdani, Y., & Muthia, F. (2021). Pengolahan Bahan Pangan Rumah Tangga Untuk Mengurangi Intensitas Interaksi di Pasar Menuju New Normal Masa Pandemi Covid-19. *Sricommerce: Journal of Sriwijaya Community Services*, 2(2), 147-158. doi:<https://doi.org/10.29259/jscs.v2i2.52>.
- Suyanti, Setyadjit, & Arif, A. B. (2012). Produk diversifikasi olahan untuk meningkatkan nilai tambah dan mendukung pengembangan buah pepaya (*Carica papaya* L) di Indonesia. *Buletin Teknologi Pasca Panen*, 8(2), 62-70.