

Meningkatkan Pendapatan Keluarga Melalui Pengolahan Buah Pepaya Muda Pada Kelompok Ibu PKK di Kelurahan Kalampangan Kota Palangka Raya

Susi Kresnatita*, Maria Haryulin Astuti, Paulini, Ici Piter Kulu

Jurusan Budidaya Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya

*Email : susikresnatita@yahoo.co.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan di Jalan Doho Kelurahan Kalampangan Kecamatan Sebangau Kota Palangka Raya, sasaran kegiatan adalah Kelompok ibu-ibu PKK Kelurahan Kalampangan Kecamatan Sebangau Kota Palangka Raya yang kesehariannya sebagai ibu rumah tangga atau membantu suami di kebun. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengolah buah pepaya muda menjadi produk olahan makanan yang mempunyai nilai jual untuk membangun usaha baru bagi ibu-ibu PKK. Tahapan kegiatan terdiri atas: 1) Sosialisasi dan Penyuluhan pembuatan abon dan keripik dari buah pepaya, 2) Pelatihan dan demonstrasi pembuatan abon pepaya dan keripik pepaya, 3) pembinaan/pendampingan dan monitoring selama kegiatan berlangsung melalui tinjauan lapang maupun media telepon. Hal yang perlu diperhatikan dalam pengolahan buah pepaya adalah: 1) Ada perbedaan kematangan buah pepaya muda untuk bahan untuk pembuatan abon dan keripik, 2) ketipisan irisan buah, 3) pembuatan abon memerlukan perendaman dengan air garam, pencucian, dan penirisan, 5) Pencampuran irisan bahan abon dengan tepung dilakukan bertahap, dan 6) digoreng dengan minyak cukup banyak dan api sedang supaya tingkat kematangan seragam dan produk hasil olahan benar-benar kering merata. Kelurahan Kalampangan merupakan jalan utama provinsi yang menghubungkan Kalimantan Tengah dengan Kalimantan Selatan, memiliki akses jalan darat yang memungkinkan masyarakatnya untuk berwirausaha meningkatkan pendapatan karena letaknya yang strategis. Hal ini memberi peluang bagi warga sekitar untuk berwirausaha jajanan ringan seperti abon dan keripik pepaya. Apabila dijual segar, hasil yang didapat tidak seberapa dibandingkan apabila pepaya dijual dalam produk olahan makanan ringan siap saji yang bisa dinikmati oleh pengguna jalan.

Kata kunci: abon, keripik, pepaya muda

Pendahuluan

Pepaya (*Carica papaya* L.) merupakan tanaman yang banyak dibudidaya dan hidup di sekitar pekarangan rumah. Buah dari tanaman ini tergolong populer dan digemari oleh masyarakat karena selain harganya relatif murah juga kandungan gizinya cukup tinggi. Buah pepaya mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, serat, antioksidan, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, asam folat, vitamin C, vitamin E dan vitamin K (Almatsier dan Sunita, 2010). Ditambahkan oleh Kemenkes (2022), bahwa buah pepaya juga dapat melancarkan pencernaan, meningkatkan imunitas tubuh, baik untuk kesehatan jantung, menyehatkan kulit dan rambut, sebagai *sun protection* (melindungi kulit dari sinar UV) serta dapat menyembuhkan luka. Harga jual pepaya adalah sangat murah, sehingga diversifikasi produk buah pepaya menjadi bentuk olahan

yang memiliki harga jual tinggi sangat membantu meningkatkan perekonomian masyarakat pedesaan terutama kelompok ibu-ibu PKK Kelurahan Kalampangan yang umumnya berprofesi sebagai ibu rumah tangga atau membantu suami di kebun. Berdasarkan hasil survei pendahuluan ke Kelurahan Kalampangan sebagai lokasi mitra, umumnya pemanfaatan tanaman pepaya masih sebatas untuk konsumsi buah segar maupun pemanfaatan daun pepaya dan buah pepaya muda hanya untuk sayuran. Kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat membuka peluang usaha baru sehingga menambah penghasilan dan pendapatan bagi ibu rumah tangga. Pengolahan buah pepaya menjadi berbagai jenis olahan adalah merupakan salah satu solusi untuk memanfaatkan buah pepaya menjadi produk olahan yang lebih beragam, sehingga buah pepaya tidak hanya untuk dimakan dalam keadaan segar. Daging buah pepaya muda selain dapat dimasak sebagai

sayuran dan diolah juga menjadi berbagai sajian produk olahan seperti keripik dan abon.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah mengolah buah pepaya muda menjadi produk olahan makanan yang mempunyai nilai jual untuk wirausaha baru bagi ibu-ibu PKK.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di rumah kediaman Ketua Kelompok Mitra yaitu ibu Rukayah dan bapak Jaini yang diikuti oleh 19 orang ibu-ibu PKK. Pelaksanaan kegiatan pada bulan Desember 2020 di Jl. Doho No.03 Kelurahan Kalamangan Kecamatan Sabangau, Kota Palangka Raya.

Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat meliputi :

a. Sosialisasi dan Penyuluhan

Sosialisasi dan penyuluhan dilakukan pada awal kegiatan, meliputi penyampaian materi yang dilakukan oleh tim dosen agar kegiatan demonstrasi dapat berjalan sesuai dengan harapan, yaitu dengan menjelaskan rangkaian kegiatan pembuatan abon dan keripik pepaya muda serta memotivasi kalayak sasaran ibu-ibu PKK untuk berwirausaha skala *home industry*. Pada sesi penyuluhan berapa peserta juga bertanya secara aktif.



b. Pelatihan dan Demonstrasi

Pelatihan dan demonstrasi yang telah dilaksanakan meliputi pembuatan abon pepaya dan keripik pepaya. Respon peserta sangat antusias mengikutisetiap tahapan kegiatan pembuatan abon dan keripik pepaya muda.

1. Pembuatan Abon Pepaya

Bahan yang digunakan adalah:

- 3 buah pepaya muda ukuran sedang
- 250 gr tepung beras
- 250 gr tepung tapioka
- 50 gr tepung bumbu
- 1 sdt merica
- 2 sdm ketumbar bubuk
- Penyedap rasa

} dicampur jadi satu

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm garam
- 4 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 ruang jahe
- 2 buah serai
- minyak goreng

Langkah-langkah pembuatannya:

- Kulit pepaya muda dikupas sampai bersih, kemudian pepaya dibelah menjadi empat bagian
- Biji-biji halus berwarna putih yang menempel pada daging buah dibuang dan dibersihkan
- Semua bumbu dihaluskan.
- Pepaya diparut kasar (diameter \pm 2-3 mm dan panjang \pm 4 cm) dengan menggunakan alat kemudian direndam dengan air garam, setelah itu dicuci sampai bersih dan ditiriskan sampai kandungan airnya rendah
- Mencampurkan parutan pepaya dengan bumbu sampai rata
- Mencampurkan adonan pepaya secukupnya sesaat sebelum digoreng dengan tepung untuk setiap kali pengorengan, jangan dicampur sekaligus untuk menghindari parutan pepaya yang lengket dan mengumpal saat digoreng sehingga hasil abon kurang bagus
- Lalu digoreng sampai kering dan tiriskan.



2. Pembuatan keripik pepaya

Alat dan bahan-bahan yang digunakan adalah:

- Buah pepaya yang mengkal dan masih keras sebanyak 5 kg
- Pisau dan alat untuk mengupas dan memotong
- Alat untuk mengiris
- Tepung tapioka dan tepung beras dicampur rata
- Telur
- Santan kental (contoh santan merk kara)
- Penyedap rasa
- Air secukupnya
- Minyak goreng
- Garam

Bumbu yang dihaluskan :

- 5 siung bawang putih
- 5 buah kemiri
- 2 sdm ketumbar

Cara membuat keripik pepaya :

- Kupas kulit buah pepaya dan potong, lalu bersihkan biji-bijinya
- Iris buah pepaya tipis-tipis ± 1 mm (mudah kering saat digoreng dan krispy) dengan menggunakan alat, lalu rendam dengan air garam dan bilas hingga bersih, lalu tiriskan
- Mencampur tepung tapioka dan tepung beras dengan perbandingan 1 : 1 aduk hingga rata, kemudian masukkan 1 butir telur dan santan kental sekitar 3 sdm dan beri sedikit penyedap rasa, lalu masukkan bumbu yang telah dihaluskan, aduk - aduk sampai rata hingga kalis
- Tambahkan air secukupnya sampai didapatkan kekentalan yang pas

- Irisan buah pepaya yang sudah bersih dimasukkan kedalam adonan tepung secukupnya sesaat sebelum pengorengan
- Digoreng sampai kering dengan tanda kandungan air pada minyak goreng sudah berkurang (gelembung – gelembung air pada minyak goreng mulai hilang)
- Saat menggoreng menggunakan minyak yang banyak dengan suhu $\pm 165^{\circ}\text{C}$ selama ± 15 menit, setelah itu ditiriskan hingga dingin
- Pengemasan, keripik pepaya dapat disimpan ditoples atau plastik kemasan.

c. Pembinaan/Pendampingan dan Monitoring

Pembinaan serta pendampingan dilakukan pada saat kegiatan berlangsung, demikian juga sesudah kegiatan apabila ada peserta yang perlu pendampingan. Monitoring selama kegiatan berlangsung dapat dilakukan melalui tinjauan lapang ataupun lewat media telepon.



Hasil Yang Dicapai

Areal pemukiman mitra merupakan daerah pedesaan di sekitar hutan yang merupakan desa binaan transmigrasi asal Jawa Tengah dan Yogyakarta. Penduduk Kelampangan sangat gigih untuk memperbaiki taraf hidup, sekarang mereka berhasil membuat hasil pertanian menjadi produk unggulan, sebagai pemasok sayuran

untuk Kota Palangka Raya dan sekitarnya (Sunaryati, 2021).

Produk olahan buah pepaya muda berupa abon pepaya dan keripik pepaya dibuat dengan teknologi yang sederhana sehingga mudah dilakukan oleh ibu-ibu PKK. Ada beberapa bantuan dari tim pelaksana kegiatan pengabdian yaitu berupa alat-alat sederhana, seperti : alat pemotong dan pengiris buah pepaya muda untuk hasil olahan yang lebih tipis dan seragam sehingga hasil penggorengan menjadi lebih crispy, juga beberapa peralatan dapur untuk memasak serta sealer untuk pengemasan produk olahan abon dan keripik.

Tahapan kegiatan terdiri atas 1) Sosialisasi dan penyuluhan pembuatan abon dan keripik dari buah pepaya, 2) Pelatihan dan demonstrasi pembuatan abon pepaya dan keripik pepaya, 3) pembinaan/pendampingan dan monitoring selama kegiatan berlangsung melalui tinjauan lapang maupun telp. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran adalah pembuatan dua produk makanan yang terbuat dari buah pepaya muda dengan harapan menjadi wirausaha baru bagi ibu-ibu PKK guna menambah pendapatan keluarga.



Yang perlu diperhatikan pada saat kegiatan pelaksanaan kegiatan praktek pembuatan abon pepaya muda adalah sebagai berikut:

a. Saat pengiris bahan abon harus menggunakan alat pasrah/serut, untuk menghasilkan keseragaman bentuk irisan dengan ukuran dan ketebalan yang sama supaya tingkat kematangan saat penggorengan sama dengan hasil bahan abon krispy

- b. Untuk mendapatkan rasa abon yang enak dan gurih, maka irisan bahan direndam dahulu dengan air garam untuk beberapa saat (± 20 menit) untuk menghilangkan rasa pahit dari getah papain buah pepaya muda
- c. Setelah proses pencucian, sebaiknya irisan bahan segera ditiriskan untuk beberapa saat, guna menurunkan kadar air bahan (diusahakan kandungan air serendah mungkin), dengan cara dikering-anginkan agar hasil abon kering dan krispy
- d. Pencampuran irisan bahan dengan tepung (tepung tapioka, tepung beras dan tepung bumbu) tidak boleh sekaligus (dicampur langsung semuanya), melainkan bertahap/secukupnya sesaat sebelum proses penggorengan bahan abon. Hal ini bertujuan untuk menghindari saling lengket antara irisan bahan yang cukup tipis, karena apabila irisan bahan saling lengket maka kualitas hasil abon akan jelek yaitu bagian dalam pada gumpalan bahan masih belum kering sekali sehingga hasil abon kurang krispy dan tidak tahan disimpan terlalu lama
- e. Saat penggorengan menggunakan api sedang dengan diaduk supaya menghasilkan tingkat kematangan abon yang merata dan kering

Pada pembuatan keripik buah pepaya muda, ada hal – hal yang perlu dicermati, yaitu antara lain :

1. Pengirisan bahan keripik harus seragam (lebar tapi tipis) untuk mendapatkan hasil keripik yang kering dan renyah, sebaiknya menggunakan alat pemotong
2. Tingkat kekentalan adonan tepung harus pas, jangan terlalu kental atau encer, kaarena sangat mempengaruhi kualitas hasil penggorengan keripik, yaitu apabila terlalu kental maka hasil keripik tidak akan kering/ renyah dan mudah melempem sehingga tidak tahan disimpan terlalu lama
3. Sebelum dikemas sebaiknya hasil penggorengan abon dan keripik ditiriskan

kandungan minyaknya supaya tidak tengik apabila disimpan lama

Ada perbedaan bahan untuk pembuatan abon dan keripik buah pepaya muda, yaitu untuk pembuatan abon sebaiknya menggunakan buah pepaya yang masih muda kulit buah berwarna hijau, daging buah berwarna putih kehijauan, sedangkan untuk bahan pembuatan keripik, sebaiknya menggunakan buah pepaya mengkal (daging buah pepaya mulai berwarna pink kemerahan). Pemilihan bahan tersebut berkaitan dengan rasa (kualitas hasil), yaitu untuk abon identik dengan rasa gurih sedangkan untuk keripik kecenderungan memiliki rasa gurih dan manis dengan warna hasil penggorengan keripik coklat kemerahan.



Saat penggorengan diusahakan minyak cukup banyak supaya tingkat kematangan seragam dan merata. Saat penggorengan sebaiknya api jangan terlalu besar karena akan menyebabkan bagian luar bahan sudah matang namun bagian dalam masih basah (belum kering) sehingga menurunkan kualitas hasil (tidak renyah dan krispy).

Kelurahan Kalampangan memiliki akses jalan darat yang memungkinkan masyarakatnya untuk berwirausaha meningkatkan pendapatan karena merupakan jalan utama provinsi yang menghubungkan Kalimantan Tengah dengan Kalimantan Selatan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kelurahan Kalampangan merupakan jalan utama provinsi yang menghubungkan Kalimantan Tengah dengan Kalimantan Selatan, memiliki akses jalan darat yang memungkinkan masyarakatnya untuk berwirausaha meningkatkan pendapatan karena letaknya yang strategis. Hal ini memberi peluang bagi warga sekitar untuk berwirausaha jajanan ringan seperti abon dan keripik pepaya. Apabila dijual segar, hasil yang didapat tidak seberapa dibandingkan apabila pepaya dijual dalam produk olahan makanan ringan siap saji yang bisa dinikmati oleh pengguna jalan.

Pada pembuatan abon dan keripik dari buah pepaya muda, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu antara lain :

- Pada pembuatan abon sebaiknya menggunakan buah pepaya yang masih muda, sedangkan untuk pembuatan keripik, sebaiknya menggunakan buah pepaya mengkal.
- Saat mengiris buah pepaya sebaiknya menggunakan alat.
- Agar rasa abon pepaya enak dan gurih, maka irisan buah pepaya direndam dahulu dengan air garam untuk beberapa saat (\pm 20 menit).
- Setelah proses pencucian, irisan buah pepaya segera ditiriskan untuk menurunkan kadar air.
- Pencampuran irisan bahan abon dengan tepung tidak boleh sekaligus, melainkan bertahap dan secukupnya sesaat sebelum proses penggorengan.

Saran

- Saat penggorengan sebaiknya menggunakan api sedang dengan minyak cukup banyak.
- Sebelum dikemas sebaiknya hasil penggorengan abon dan keripik ditiriskan kandungan minyaknya.

Daftar Pustaka

Ana, W., Tri, C., Ateng, S., dkk (2019).
Pelatihan Inovasi Produk Pangan Abon

Pepaya Muda di Dusun Pamagersari
Desa Tanjungsari Sumedang. *Jurnal
Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.
3 No.1.

Anonim, 2015. Profil Desa dan Kelurahan
Kalampangan. Direktorat Jenderal
Pemberdayaan Masyarakat dan Desa.
Departemen Dalam Negeri 2009.

[https://sang-
innovator.blogspot.com/2017/11/
aneka-produk-olahan-dari-buah-
pepaya.html](https://sang-innovator.blogspot.com/2017/11/aneka-produk-olahan-dari-buah-pepaya.html)

Kemenkes, 2022. Buah Pepaya yang Kaya
Manfaat. Direktorat Jenderal
Pencegahan dan Pengendalian
Penyakit. Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia Jakarta.

Ramli Redi, dan Hamzah Faizah.
2017. Pemanfaatan Buah Pepaya
(*Carica papaya* L.) dan Tomat
(*Lycopersicum esculentum* Mill) dalam
Pembuatan Fruit Leather. Program
Studi Teknologi Hasil Pertanian.
*Jurusan Teknologi Pertanian Fakultas
Pertanian Universitas Riau*. Jorn
Faperta Vol 4 No.1.

Sunaryati, R. 2021. Usahatani Sayuran
Berkelanjutan di Kelurahan
Kalampangan Kecamatan Sabangau
Kota Palangka Raya. Penerbit Lembaga
Literasi Dayak. Kalimantan Tengah.