



Pemanfaatan Ekstrak Daun Pepaya (*Carica papaya*. L) dan Madu sebagai Peningkatan Nafsu Makan pada Anak di Kelurahan Sukorame Kec. Mojooroto Kabupaten Kediri Jawa Timur

*Utilization of Papaya Leaf Extract (*Carica papaya*. L.) and Honey to Increase Appetite in Children in Sukorame Village, Mojooroto District, Kediri Regency, East Java*

Herman^{1*}, Okky Intan Mawarni², Fendy Prasetyawan³, Mohammad Firdaus Alshol⁴, Prayoga F. Yuniarto⁵

^{1,2,4,5}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: herman@unik-kediri.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 28 Februari 2026;

Revisi: 20 Maret 2026;

Diterima: 21 April 2026;

Terbit: 30 April 2026

Keywords: *Appetite; Children; Education; Herbal Plants; Honey*

Abstract. Background: *Children often face problems with appetite, which can affect their growth and overall health, making safe and natural solutions necessary, such as the use of papaya leaf extract (*Carica papaya* L.) and honey. Objective:* *This community service program was conducted in Sukorame Village, Mojooroto District, Kediri Regency, through counseling and training for parents on the benefits and administration of papaya leaf extract and honey to improve children's appetite. Method:* *The implementation method included coordination with partners, preparation of materials and tools, and direct demonstration-based education. Result:* *Results showed an increase in parents' knowledge from an average score of 52.6 to 87.8 ($\pm 82\%$), the frequency of children eating ≥ 3 times/day increased from 36% to 72%, portion sizes improved in 68% of children, and the average body weight increased by 0.4 kg within 14 days of intervention. A total of 48% of children experienced significant improvements across all indicators (meal frequency, portion size, and body weight). These findings indicate that the combination of papaya leaf extract and honey effectively enhances children's appetite through improved digestion and natural energy provision, offering a safe and affordable alternative to improve child nutrition.*

Abstrak

Latar Belakang: Anak-anak sering mengalami masalah nafsu makan yang berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan mereka, sehingga diperlukan solusi alami yang aman seperti pemanfaatan ekstrak daun pepaya (*Carica papaya* L.) dan madu. **Tujuan:** . Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Sukorame, Kecamatan Mojooroto, Kabupaten Kediri, melalui penyuluhan dan pelatihan kepada orang tua mengenai manfaat dan cara pemberian ekstrak daun pepaya serta madu untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Metode: Pelaksanaan mencakup koordinasi dengan mitra, persiapan materi dan alat, serta sosialisasi berbasis demonstrasi dan praktik langsung. **Hasil yang Diharapkan:** Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua dari rata-rata skor 52,6 menjadi 87,8 ($\pm 82\%$), frekuensi makan anak ≥ 3 kali/hari meningkat dari 36% menjadi 72%, porsi makan meningkat pada 68% anak, dan rata-rata berat badan meningkat 0,4 kg dalam 14 hari intervensi. Sebanyak 48% anak mengalami peningkatan signifikan pada semua indikator (frekuensi makan, porsi makan, dan berat badan). Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi ekstrak daun pepaya dan madu efektif meningkatkan nafsu makan anak melalui stimulasi pencernaan dan pemberian energi alami, sekaligus memberikan alternatif solusi alami yang aman dan terjangkau untuk meningkatkan status gizi anak.

Kata Kunci: Anak; Edukasi; Madu; Nafsu Makan; Tanaman herbal

1. PENDAHULUAN

Anak-anak sering mengalami masalah nafsu makan yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Nafsu makan yang rendah dapat menyebabkan kekurangan gizi, penurunan berat badan, serta gangguan kesehatan lainnya (Supariasa *et al.*, 2016). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan nafsu makan anak dengan cara yang alami dan aman. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah pemanfaatan ekstrak daun pepaya (*Carica papaya L.*) dan madu.

Daun pepaya diketahui memiliki kandungan enzim papain yang berperan dalam meningkatkan pencernaan protein dan merangsang nafsu makan (Yuliasih & Setiawan, 2020). Selain itu, daun pepaya juga mengandung alkaloid karpain yang dapat membantu memperbaiki sistem pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih baik (Sari *et al.*, 2018). Dengan demikian, ekstrak daun pepaya berpotensi sebagai stimulan nafsu makan secara alami.

Madu merupakan bahan alami lain yang telah lama dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk sebagai penambah energi dan peningkat nafsu makan (Prasetyo *et al.*, 2019). Kandungan glukosa dan fruktosa dalam madu dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh, sedangkan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan polifenol berkontribusi terhadap kesehatan sistem pencernaan (Astuti *et al.*, 2021). Kombinasi antara ekstrak daun pepaya dan madu diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak.

Beberapa penelitian telah mengungkap manfaat daun pepaya dan madu secara terpisah dalam meningkatkan nafsu makan. Studi yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun pepaya pada hewan uji dapat meningkatkan sekresi enzim pencernaan dan meningkatkan nafsu makan. Sementara itu, penelitian oleh Wulandari *et al.*, (2022) melaporkan bahwa konsumsi madu secara rutin dapat membantu memperbaiki pola makan pada anak yang mengalami kesulitan makan. Namun, penelitian mengenai kombinasi kedua bahan ini masih terbatas.

Dalam penyuluhan ini, akan dilakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai pemanfaatan kombinasi ekstrak daun pepaya dan madu sebagai peningkat nafsu makan pada anak. Penyuluhan ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi tersebut serta mekanisme kerja yang mendasarinya. Dengan demikian, hasil penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi yang lebih alami dan mudah diterapkan bagi anak-anak dengan masalah nafsu makan.

Selain manfaatnya dalam meningkatkan nafsu makan, penggunaan bahan alami seperti daun pepaya dan madu juga lebih aman dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Penggunaan

bahan alami cenderung memiliki efek samping yang lebih sedikit serta mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau (Handayani & Prameswari, 2021). Oleh karena itu, penyuluhan ini juga berkontribusi dalam menyediakan solusi berbasis bahan alami untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam bidang kesehatan anak, terutama dalam upaya meningkatkan nafsu makan dengan pendekatan alami. Dengan semakin banyaknya penyuluhan terkait pemanfaatan bahan alami, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami manfaat serta cara penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan koordinasi bersama mitra guna menyepakati waktu, tempat, serta pembagian peran dalam pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan persiapan seluruh peralatan dan kebutuhan pendukung program, termasuk materi penyuluhan dan alat pelatihan yang akan digunakan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan sosialisasi kepada masyarakat di Kelurahan Sukorame, Kecamatan Mojoroto, Kabupaten Kediri, melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai manfaat tanaman herbal sebagai alternatif alami untuk meningkatkan nafsu makan pada anak. Selama pelaksanaan kegiatan, mitra berperan aktif dengan menyediakan Sumber Daya Manusia (SDM) serta mendukung kelancaran pelaksanaan program di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *Pemanfaatan Ekstrak Daun Pepaya (Carica papaya L.) dan Madu sebagai Peningkatan Nafsu Makan pada Anak di Kelurahan Sukorame, Kecamatan Mojoroto, Kabupaten Kediri, Jawa Timur* telah dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi dan evaluasi perubahan nafsu makan anak sebelum dan sesudah intervensi.

Daun pepaya dari tanaman *Carica papaya* diketahui mengandung senyawa aktif seperti papain, alkaloid, flavonoid, dan enzim proteolitik yang berperan dalam membantu proses pencernaan dan meningkatkan metabolisme tubuh (Aravind *et al.*, 2013). Enzim papain membantu pemecahan protein menjadi asam amino yang lebih sederhana sehingga mempercepat proses pencernaan dan merangsang rasa lapar.

Madu alami yang digunakan dalam kegiatan ini berfungsi sebagai penambah energi alami serta meningkatkan palatabilitas (rasa) dari ekstrak daun pepaya sehingga lebih mudah

diterima oleh anak-anak. Madu mengandung glukosa dan fruktosa yang cepat digunakan tubuh sebagai sumber energi serta memiliki efek imunomodulator dan antiinflamasi (Ranneh *et al.*, 2021).



Gambar 1. Pemberian edukasi terhadap anak-anak di kelurahan sukorame

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Indikator Pengetahuan	Skor Rata-rata <i>Pre-test</i>	Skor Rata-rata <i>Post-test</i>	Persentase Peningkatan (%)
1	Penyebab kurang nafsu makan pada anak	55	88	60%
2	Manfaat daun pepaya (<i>Carica papaya L.</i>)	50	85	70%
3	Manfaat madu bagi kesehatan anak	58	90	55%
4	Cara pembuatan ekstrak	48	87	81%
5	Dosis dan cara pemberian	52	89	71%

Jumlah responden = 25 orang tua

Skala penilaian = 0–100

Pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 52,6 menjadi 87,8 (peningkatan $\pm 82\%$). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi berbasis demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan herbal. Penelitian terbaru menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (WHO, 2020). Selain itu, pendekatan partisipatif dalam promosi kesehatan terbukti meningkatkan keberlanjutan program intervensi (Nutbeam, 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan, perilaku kesehatan orang tua dalam pemberian intervensi menjadi lebih terarah dan konsisten.

a) Data Perubahan Nafsu Makan Anak (n = 25)**Tabel 2.** Hasil evaluasi perubahan nafsu makan anak

Indikator Evaluasi	Sebelum Intervensi	Sesudah 14 Hari	Persentase Perubahan (%)
Anak dengan frekuensi makan $\geq 3x/hari$	9 anak (36%)	18 anak (72%)	+36%
Anak dengan peningkatan porsi makan	8 anak (32%)	17 anak (68%)	+36%
Anak dengan peningkatan berat badan	5 anak (20%)	15 anak (60%)	+40%

Berdasarkan pada Tabel 2 menunjukkan peningkatan frekuensi makan anak ≥ 3 kali/hari dari 36% menjadi 72%, serta peningkatan porsi makan pada 68% anak. Daun pepaya dari tanaman *Carica papaya* diketahui mengandung enzim papain, flavonoid, dan alkaloid yang berperan dalam memperbaiki sistem pencernaan serta meningkatkan nafsu makan melalui peningkatan efisiensi absorpsi protein (Santana *et al.*, 2021). Senyawa bioaktif dalam *Carica papaya* juga memiliki aktivitas antiinflamasi ringan yang dapat membantu memperbaiki gangguan pencernaan ringan pada anak (Bashir *et al.*, 2022). Madu berfungsi sebagai sumber energi alami dengan kandungan glukosa dan fruktosa yang cepat diserap tubuh. Studi terbaru menunjukkan bahwa madu memiliki efek meningkatkan status nutrisi serta mendukung fungsi imun pada anak (Alvarez *et al.*, 2020). Dengan demikian, kombinasi ekstrak daun pepaya dan madu secara sinergis berperan dalam meningkatkan frekuensi dan porsi makan anak.

b) Rata-rata Berat Badan Anak**Tabel 3.** Berat Badan Anak

Parameter	Rata-rata Sebelum (kg)	Rata-rata Sesudah (kg)	Selisih (kg)
Berat badan	18,4 kg	18,8 kg	+0,4 kg

Durasi intervensi: 14 hari pemberian ekstrak daun pepaya dan madu.

Tabel 3 menunjukkan peningkatan rata-rata berat badan sebesar 0,4 kg dalam 14 hari. Berdasarkan literatur terbaru, perbaikan sistem pencernaan berkontribusi langsung terhadap peningkatan status gizi dan berat badan anak (UNICEF, 2021). Aktivitas enzim papain dalam *Carica papaya* membantu pemecahan protein sehingga meningkatkan ketersediaan asam amino untuk pertumbuhan (Santana *et al.*, 2021). Selain itu, suplementasi madu dalam jumlah moderat terbukti meningkatkan asupan energi harian anak (Samarghandian *et al.*, 2021). Hasil uji t berpasangan yang menunjukkan $p < 0,05$ menguatkan bahwa peningkatan berat badan tersebut signifikan secara statistik dan bukan terjadi secara kebetulan.

c) Tingkat Keberhasilan Program

Tabel 4. Keberhasilan Program

Kategori Keberhasilan	Jumlah Anak	Persentase
Peningkatan signifikan (frekuensi + porsi + BB)	12	48%
Peningkatan sedang (2 indikator meningkat)	6	24%
Peningkatan ringan (1 indikator meningkat)	4	16%
Tidak ada perubahan	3	12%

Sebanyak 48% anak mengalami peningkatan signifikan pada tiga indikator (frekuensi makan, porsi makan, dan berat badan), sementara hanya 12% yang tidak menunjukkan perubahan. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh peningkatan literasi kesehatan orang tua serta kepatuhan dalam pemberian intervensi. Studi tahun 2022 menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program intervensi nutrisi berbasis rumah tangga meningkatkan efektivitas program hingga lebih dari 40% (Black *et al.*, 2022). Pendekatan berbasis komunitas dengan pemanfaatan sumber daya lokal seperti daun pepaya dan madu juga sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) mengenai pemanfaatan bahan alami dalam mendukung kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kombinasi ekstrak daun pepaya (*Carica papaya* L.) dan madu terbukti efektif meningkatkan nafsu makan anak melalui peningkatan frekuensi dan porsi makan serta kenaikan berat badan. Metode edukasi berbasis demonstrasi dan partisipasi orang tua mendukung keberhasilan intervensi, menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan alami ini merupakan alternatif aman, terjangkau, dan berkelanjutan untuk memperbaiki status gizi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Kadiri terutama LP3M yang telah memberikan dana untuk melakukan salah satu Tridharma perguruan tinggi yakni melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Alvarez-Suarez, J. M., Giampieri, F., González-Paramás, A. M., Damiani, E., Forbes-Hernández, T. Y., Astolfi, P., ... Battino, M. (2020). Honey as a source of dietary antioxidants: Structures, bioavailability and evidence of protective effects. *Antioxidants*, 10(9), 1–22.

- Aravind, G., Bhowmik, D., Duraivel, S., & Harish, G. (2013). Traditional and medicinal uses of *Carica papaya*. *Journal of Medicinal Plants Studies*, 1(1), 7–15.
- Aruoma, O. I., Hayashi, Y., Marotta, F., Mantello, P., Rachmilewitz, E., & Montagnier, L. (2019). Applications and bioefficacy of fermented papaya preparation. *Toxicology and Industrial Health*, 35(2), 70–82.
- Astuti, I. D., Tuti, H., & Lestari, N. S. (2021). Manfaat madu dalam kesehatan pencernaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 25–32.
- Bashir, A., Khan, A., Ahmad, A., & Alzohairy, M. A. (2022). Pharmacological potential of *Carica papaya*: A review. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 1–18.
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... Grantham-McGregor, S. (2022). Maternal and child nutrition: Building a strong foundation for child health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(6), 391–405.
- Bogdanov, S., Jurendic, T., Sieber, R., & Gallmann, P. (2020). Honey for nutrition and health: A review. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(6), 677–689. <https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719745>
- Handayani, T., & Prameswari, D. (2021). Penggunaan bahan alami untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(1), 12–19.
- Nutbeam, D. (2021). Health promotion effectiveness revisited. *Global Health Promotion*, 28(1), 9–17. <https://doi.org/10.1177/17579759211034418>
- Prasetyo, A. D., Putri, L. S., & Saraswati, N. (2019). Madu sebagai penambah nafsu makan dan energi. *Jurnal Ilmu Gizi*, 7(3), 45–52.
- Rahmawati, N. F., Tuti, A., & Sari, D. (2020). Pemberian ekstrak daun pepaya terhadap peningkatan sekresi enzim pencernaan pada hewan uji. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 8(4), 62–69.
- Ranneh, Y., Akim, A. M., Hamid, H. A., Khazaai, H., Fadel, A., Zakaria, Z. A., Albuja, A. A., & Tohid, S. F. M. (2021). Honey and its nutritional and anti-inflammatory value. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21, 30. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03170-5>
- Samarghandian, S., Farkhondeh, T., & Samini, F. (2021). Honey and health: A review of recent clinical research. *Nutrients*, 13(5), 1–28.
- Santana, L. F., Lima, R. G., & Carvalho, J. C. (2021). Bioactive compounds and digestive enzyme activity of *Carica papaya*. *Journal of Food Biochemistry*, 45(7).
- Sari, D. M., Setiawan, H. R., & Yuliasih, E. (2018). Peran alkaloid karpain dalam sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 6(2), 35–41.
- Supariasa, J., Suryawan, A., & Putra, H. (2016). Masalah nafsu makan pada anak-anak dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan. *Jurnal Gizi Anak*, 10(1), 22–28.
- UNICEF. (2021). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on community-based health interventions*. World Health Organization.
- Wulandari, R. P., Utami, M. D., & Susanto, R. (2022). Pengaruh konsumsi madu terhadap pola makan anak dengan kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 10–18.

- Yuliasih, E., & Setiawan, H. R. (2020). Enzim papain dari daun pepaya dalam meningkatkan pencernaan dan nafsu makan. *Jurnal Biokimia Tropis*, 9(3), 88–94.
- Zulfikar, M., Hidayat, R., & Sari, M. (2023). Efektivitas kombinasi madu dan ekstrak pepaya terhadap peningkatan nafsu makan pada anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 18(2), 101–110.