

POTENSI DAUN PEPAYA (*CARICA PAPA YA L*) SEBAGAI ALTERNATIF MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI

Istika Dwi Kusumaningrum

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Surya Global Yogyakarta

ABSTRACT

Background: *The community is more like traditional medicine to facilitate breastfeeding than drugs, such as herbal medicine. But not a few also mothers who like drugs because it is easier and faster. Keep in mind if taking herbs in the form of extracts and packaging need to be considered also the ingredients.*

Method: *This research used experimental method by using papaya leaf with paste and giving uyup-uyup herbal medicine. In this experiment using two groups of treatment groups that were affixed papaya leaves and herbal medicine uyup-uyup papaya leaves. The population in this study were all mothers who had babies / toddlers who were still breastfeeding. Sampling method in this research was non-probability sampling technique that was purposive sampling where sampling based on criterion of researcher. So the number of samples taken for the research were many as 30 people. The research was begun by determining the study respondents. Then the respondents measured the production of breast milk pre-test. After that giving papaya leaf to the respondent, then the researcher gave post-test to the respondent to know milk production.*

Result: *Based on statistical test result with SPSS obtained Correlation result = 0,994 and Sig. = 0,000 where $p < 0.05$, it showed that there were differences in the composition of breast feeding in pre-test group and post-test group or it can be said there was significant influence after papaya leaf attachment to the smoothness of milk production. Giving papaya leaf by drinking herbs uyup-uyup papaya leaf more effective than papaya leaf patching only, proved from the results of statistical tests on the 5.5 mark stated the amount of Mean for the treatment of papaya leaf attachment of 2.93 while the treatment of herbal medicine uyup-uyup papaya leaf 27.17, so it can be said herbal medicine uyup-uyup papaya leaf more effective.*

Keywords: *Papaya leaf, pre-post test breast milk, uyup-uyup herbal*

PENDAHULUAN

Daun pepaya yang dikenal dengan rasa pahit getir ini sangat berguna bagi kesehatan tubuh. Seperti menyembuhkan malaria, penambah nafsu makan dll. Salah satu manfaat yang bisa dirasakan oleh ibu yang sedang menyusui dari daun pepaya adalah kemampuan daun pepaya dalam melancarkan ASI. Selain itu, salah satu manfaat dari daun pepaya yang jarang diketahui umum adalah melancarkan keluarnya ASI. Ini sangat bagus untuk ibu yang sedang menyusui dan sedikit air ASInya. (Suprapti, 2005)

Daun pepaya mengandung beberapa nutrisi penting, dibandingkan dengan katuk dan pare, pepaya lebih banyak mengandung vitamin dan kalium. Dimana diperlukan untuk memenuhi kebutuhan

ibu akan kalium saat menyusui. Kalium dapat mengurangi tingkat kelelahan ibu. Defisiensi kalium diketahui juga cenderung menyebabkan depresi. Padahal depresi bisa menyebabkan anjloknya produksi ASI. Selain itu daun pepaya juga mengandung tocopherol yang tinggi. (Haryono Rudi, 2014)

Penempelan daun pepaya pada payudara ibu mungkin masih sangat jarang diketahui oleh masyarakat, namun pada kenyataannya ini termasuk dalam upaya untuk memperlancar ASI, sangat mudah dilakukan dan tidak membutuhkan waktu lama sehingga ibu juga dapat melakukan aktifitas lainnya tanpa harus repot-repot menyiapkan yang lain.

Masyarakat lebih banyak menyukai obat tradisional untuk memperlancar ASI

seperti jamu. Tetapi tidak sedikit juga ibu yang menyukai obat-obatan karna lebih mudah dan cepat. Apabila mengkonsumsi herbal dalam bentuk ekstrak dan kemasan perlu diperhatikan juga kandungan bahan. Sedangkan untuk penempelan daun pepaya untuk memperlancar ASI ini juga masih baru di masyarakat karna umumnya dikonsumsi atau direbus seperti daun katuk dan yang lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini kami menggunakan metode eksperimen dengan memanfaatkan daun pepaya dengan ditempelkan dan pemberian jamu uyup-uyup. Model penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*, yaitu penelitian dengan menggunakan eksperimen semu (Sugiyono, 2012). Dalam eksperimen ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang ditempelkan daun pepaya dan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya (Sugiyono, 2012).

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki bayi/balita yang masih menyusui.

Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki (Sugiyono, 2012). Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dimana pengambilan sampel berdasarkan kriteria peneliti. Jadi jumlah sampel yang diambil untuk penelitian adalah sebanyak 30 orang.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pada penelitian ini alat yang digunakan menggunakan lembar observasi dan daun pepaya. Lembar observasi ini adalah alat yang digunakan untuk mengetahui biodata responden meliputi: nama, umur, pekerjaan dan untuk menulis hasil dari setelah diberi daun pepaya (*posttest*). Alat dan bahan yang digunakan adalah daun pepaya,

yang sudah dilayukan dalam keadaan hangat dan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya kemudian dilihat tingkat produksi ASInya dengan pemompa ASInya dan diletakkan pada botol susu.

TEKNIK ANALISIS DATA

1. Uji Univariabel

Tahap pertama analisis yang dilakukan adalah analisis univariabel untuk mengetahui distribusi, frekuensi, dan persentase mengenai gambaran atau karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin.

2. Uji Bivariabel

Tahap analisis selanjutnya adalah analisis bivariabel untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya pada responden. Untuk mengetahui pengaruh produksi ASI *pre-test* sebelum pemberian daun pepaya pada responden terhadap *post-test* pemberian daun pepaya produksi ASI kepada responden menggunakan uji T *test*. Kemaknaan hasil uji ditentukan berdasarkan nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan umur/usia didominasi usia 21 sampai 30 tahun dengan jumlah responden 23 atau 77,7% dari 30 responden yang dijadikan sampel, sedangkan frekuensi (jumlah) paling sedikit usia 31 sampai 40 tahun hanya 3 orang atau 10% dari 30 responden.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didominasi oleh ibu rumah tangga dengan jumlah 16 orang dengan prosentase 53,4% dari 30 responden yang dijadikan sample, sedangkan pelajar/mahasiswa hanya satu responden atau 3,3%.

$$\text{Rasio Skewness "pre"} = 0,423/0,427 \\ = 0,990$$

$$\text{Rasio Skewness "post"} = 0,286/0,427 \\ = 0,669$$

Dari uji statistik data diatas data dikatakan normal ketika nilai rasio *skewness* berada pada rentang nilai -2 sampai 2. Hasil dari output diperoleh perlakuan “pre” sebesar 0,990 dan perlakuan “post” sebesar 0,669 sehingga dapat disimpulkan kedua data perlakuan tersebut normal.

$$\begin{aligned} \text{Rasio Skewness "Ditempel"} &= -0,742/0,427 \\ &= -1,737 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rasio Skewness "Diminum"} &= 0,423/0,427 \\ &= 0,990 \end{aligned}$$

Dari uji statistik diatas data dikatakan normal ketika nilai rasio *skewness* berada pada rentang nilai -2 sampai 2. Hasil dari output diperoleh perlakuan “Ditempel” sebesar -1,737 dan perlakuan “Diminum” sebesar 0,990 sehingga dapat disimpulkan kedua data perlakuan tersebut normal.

Pada *Paired Samples Correlations*, berdasarkan output di atas diperoleh nilai *Sig.* sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Samples Correlations*, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penempelan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI.

Pada output *Independent Sample T-test*, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *Independent Sample T-test*, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa terdapat perbedaan antara pemberian jamu uyup-uyup dengan penempelan daun pepaya.

Dilihat dari output Mean untuk perlakuan penempelan daun papaya sebesar 2,93 sedangkan perlakuan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya 27,17, sehingga dapat dikatakan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif karena Mean lebih besar.

PEMBAHASAN

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogram* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan *areola* ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk Menghasilkan ASI (Murtiana, 2011).

Pemanfaatan buah pepaya pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti baik untuk kesehatan mata, baik untuk pencernaan, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Pengolahan buah pepaya muda pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng. Buah pepaya menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan buah pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (MPASI).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan stata diperoleh hasil *Correlation*=0,994 dan *Sig.*=0,000 dimana $p < 0,05$, menunjukkan bahwa ada perbedaan komposisi

pengeluaran ASI secara kelompok *pre-test* dan kelompok *post-test* atau bisa dikatakan ada pengaruh yang signifikan setelah penempelan daun pepaya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Entin (2002), menyatakan bahwa pengeluaran ASI dengan mengkonsumsi minuman daun pepaya akan mempercepat kelancaran ASI, karena daun pepaya digunakan untuk menambah nafsu makan: jika daun pepaya dikonsumsi tentunya akan mengobati rasa lapar tapi selain itu, daun pepaya juga dapat menambah nafsu makan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Lingga dalam Murtiana (2011), yang menyatakan bahwa buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Seorang ibu yang tengah melahirkan banyak mengonsumsi daun pepaya dikarenakan untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Daun pepaya sangatlah bagus dikonsumsi untuk ibu yang tengah menyusui. Daun pepaya mengandung berbagai zat, antara lain vitamin A, B1, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi dan air. Selain itu, daun pepaya juga mengandung Enzim Papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Ayuni, 2012). Daun pepaya juga diperkaya dengan hormon pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormone betina. Dari hormon tersebut

kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin ideal.

Pemberian daun pepaya dengan meminum jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya, terbukti dari hasil uji statistik pada tabel 5.5 dinyatakan jumlah Mean untuk perlakuan penempelan daun pepaya sebesar 2,93 sedangkan perlakuan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya 27,17, sehingga dapat dikatakan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif. Hal tersebut dikarenakan dalam penempelan daun pepaya tidak semua kandungan yang terdapat pada daun pepaya tersebut didapatkan secara maksimal, berbeda dengan mengkonsumsi daun pepaya semua kandungan yang terdapat pada daun pepaya di dapatkan khasiatnya secara maksimal.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan penelitian dan didapatkan data yang kemudian di olah serta dianalisis, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. ada perbedaan komposisi pengeluaran ASI secara kelompok *pre-test* dan kelompok *post-test* atau bisa dikatakan ada pengaruh yang signifikan setelah penempelan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI.
2. Pemberian daun pepaya dengan meminum jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuni, Renata. 2012. *Khasiat Selangit Daun-Daun Ajaib Tumpas Beragam Penyakit*. Yogyakarta.
- Entin, W. 2002. *Kinetika Fermeabilitas Daun Katuk (Sauropusandrogynus L, Merr.) Daun Pare (Masiordicacharantia L.) dan Daun Pepaya (Caricia papaya L.) di dalam*

- Rumen Sapi*. Fakultas Peternakan.
Institut Pertanian Bogor: Bogor.
- Haryono Rudi. 2014. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*.
Yogyakarta : gosyen Publishing
- Latief, A. 2012. *Obat Tradisional*. Jakarta:
EGC
- Murtiana, T. (2011).Pengaruh Konsumsi
Daun Katuk Dengan Peningkatan
Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di
Wilayah Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu Tahun 2011.
Jurusan Kebidanan, Politeknik
Kesehatan Bengkulu, Bengkulu.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian
Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho. Taufan. 2012. *Asi Dan Tumor
Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&B*.
Bandung: Alfabeta.
- Suharmiati. 2003. *Pengujian Bioaktivitas
Anti Diabetes Mellitus Tumbuhan
Obat. Cermin Dunia Kedokteran*.
No. 140. Surabaya: Departemen
Kesehatan RI. Halaman 10
- Suprpti Lies. *Aneka Olahan Pepaya
Mentah dan Mengkal*. Yogyakarta :
Kanisius