

# PEMANFAATAN BUAH PEPAYA OLEH MASYARAKAT BADUY DALAM MEMPERLANCAR PROSES LAKTASI

## UTILIZATION OF PAPAYA FRUIT BY THE BADUY COMMUNITY IN STREAMLINING THE LACTATION PROCESS

**Mulyati**

Pendidikan Biologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia

Submitted: 07 April 2021; Reviewed: 14 April 2021; Accepted: 18 April 2021

\*Corresponding Email: [muliati@gmail.com](mailto:muliati@gmail.com)

### Abstrak

Suku Baduy merupakan salah satu dari banyaknya suku pedalaman yang ada di Indonesia. Suku ini terkenal dengan kepiawaiannya dalam mengelola hutan. Kehidupan mereka sangat bergantung kepada hutan, mulai dari makan, mata pencaharian bahkan obat-obatan. Buah pepaya atau *Carica papaya* merupakan salah satu buah yang biasa digunakan oleh orang Baduy dalam meningkatkan produksi ASI untuk kelancaran menyusui pada seorang Ibu. Hal itu ternyata benar, karena dalam buah pepaya terkandung Fitokimia sebagai senyawa lactagogum seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa lainnya yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Senyawa-senyawa tersebut mempengaruhi hormon oksitosin dan prolactin yang berfungsi untuk menstimulasi kelenjar mammae mensekresikan ASI.

**Kata kunci:** Suku Baduy; Kelancaran ASI; Buah Pepaya; Lactagogum.

### Abstract

*The Baduy tribe is one of the many inland tribes in Indonesia. The tribe is famous for its expertise in managing forests. Their lives depend heavily on forests, from food, livelihoods and even medicine. Papaya fruit or *Carica papaya* is one of the fruits commonly used by Baduy people in increasing the production of breast milk for smooth breastfeeding in a mother. It turned out to be true, because in papaya fruit contained phytochemicals as lactagogum compounds such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, and other compounds that can increase and facilitate the production of breast milk. These compounds affect the hormones oxytocin and prolactin that serve to stimulate the mammae gland to secrete breast milk.*

**Keywords:** Baduy Tribe; Smoothness of Breastfeeding; Papaya Fruit; Lactagogum.

**How to Cite:** Mulyati. (2021). Pemanfaatan Buah Pepaya Oleh Masyarakat Baduy Dalam Memperlancar Proses Laktasi. *Journal of Natural Sciences*. 2(1): 18-25



## PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia selain kaya dengan bahasa, sumber daya alam, Indonesia juga kaya akan suku pedalamannya. Suku-suku pedalaman tersebut masih terisolasi, bukan karena pemerintah yang mengabaikannya tetapi karena mereka sendiri yang membatasi interaksi dari luar.

Salah satu suku pedalaman yang ada di Indonesia adalah suku Baduy. Suku yang masyarakatnya hidup dengan sederhana dan merupakan salah satu suku terasing, yang mengasingkan dirinya dari pengaruh perkembangan teknologi, serta perkembangan modern lainnya. Dalam kehidupannya, Suku Baduy dengan ketat selalu menjaga dan mempertahankan adat tradisionalnya. Pedoman hidup yang mereka percayai untuk mempertahankan dan menjaga tradisionalnya itu disebut dengan *pikukuh Baduy*. *Pikukuh* diyakini memiliki nilai-nilai religius dan berdasarkan pada agama asli Baduy yaitu Sunda Wiwitan (Permana dkk., 2011). Adapun ikatan kepada *Pikukuh* ditentukan oleh tempat atau pemukiman, yaitu yang menjadi ciri organisasi sosialnya dalam satu kelompok kekerabatan. Masyarakat *Tangtu* tinggal di desa Cibeo, Cikeusik dan Cikartawana yang dikenal sebagai Baduy Dalam sebagai penjaga *Baduy Pikukuh*. Sedangkan Orang Panamping sebagai pemilik adat Baduy berada di bawah pengawasan Baduy Dalam yang memiliki ikatan lebih longgar, disebut Baduy Luar (Senoaji, 2010).

Suku Baduy adalah sekelompok masyarakat yang kehidupannya sangat bergantung pada keberadaan hutan dan lingkungannya. Lingkungan hidup mereka adalah hutan yang pengelolaannya diatur secara bijaksana. Dalam masyarakat Baduy terdapat kelompok khusus yang kemudian mereka bertugas untuk mengelola hutan dengan baik, kelompok itu dikenal dengan sebutan *urang Baduy* (Suryani, 2014).

Suku Baduy memiliki luas sekitar 5.101,8 hektar, disebelah Barat Pulau Jawa, disekitar Pegunungan Kendeng. Secara administrasi pemerintahan, wilayah itu dikukuhkan menjadi Desa Kanekes, Kecamatan Leuwidamar, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Secara geografis lokasinya terletak pada 6<sup>o</sup>27'27"-0<sup>o</sup>6'30' Lintang Utara dan 108<sup>o</sup>3'9"-106<sup>o</sup>4'55" Bujur Timur. Wilayahnya berbukit-bukit, tersusun antara sambung menyambung bukit dan lembah. Dan untuk pemukiman biasanya terletak diwilayah lembah bukit, karena pada daerah yang lebih datar tersebut dekat dengan sumber air (Suparmini dkk, 2013). Dengan jumlah masyarakatnya 4.574 orang yang tersebar di 10



kampung. Pada tahun 1992 penduduk Kanekes itu diperkirakan jumlahnya mencapai 5.000 orang (Senoaji, 2010).

Karena masyarakat suku Baduy hidupnya sangat bergantung pada hutan, maka ketika tubuhnya sedang dalam keadaan tidak baik, mereka juga akan menggunakan salah satu tumbuh an dari hutan sebagai obat, baik dari buah, akar, daun, ataupun getahnya (Senoaji, 2011). Orang Baduy sangat membatasi dirinya dari proses moderenisasi, mereka biasa menggunakan bahan-bahan alami yang kaya akan manfaat dan tersedia di hutan sekaligus lingkungannya sebagai obat yang mereka butuhkan. Misalnya kulit dari buah manggis sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit diare, jeruk nipis yang digunakan sebagai obat untuk sakit mata, buah mengkudu sebagai obat darah tinggi (Hipertensi) ataupun buah pepaya sebagai obat untuk meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui.

Dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui, masyarakat Baduy biasa menggunakan buah pepaya sebagai obatnya. Pohon buah pepaya ini tidak terlalu besar dan ketinggiannya mencapai 3 meter. Dari ketinggian 1.000 mdpl tanaman inipun bisa tumbuh sehingga banyak Negara lain yang membudidayakan. Adapun Jenis dari akar pepaya memiliki akar tunggang atau radik primaria. Jumlah dari akar-akarnya tidak terlalu banyak dan tidak terlalu kuat. Batang dari pohon pepaya ini memiliki bentuk bulat-bulatan dengan permukaan yang kasar dan berbentuk bercak-bercak di tangkainya seperti spiral, serta didalamnya memiliki lubang rongga-rongga pada inti sel yakni sel gabus. Dan tekstur pada batangnya tidak kuat, sehingga pohonnya mudah untuk tumbang. Daun pepaya ini memiliki jenis daun tunggal yang besar serta meruncing, berlekuk dan menjari, berwarna hijau dan tidak terlalu kasar. Jenis Bunga pepaya ini merupakan jenis bunga tidak sempurna yang menempel di batang utama. Memiliki hiasan seperti Bunga jantan memiliki mahkota, 5-6 benang sari, dan putik. Sedangkan bunga betina tidak memiliki mahkota. Berwarna Putih, kehijauan, dan kekuning-kuningan. Serta mempunyai aroma tidak berbau. Pepaya memiliki biji-biji yang ukurannya sangat kecil serta banyak di dalamnya.





Sumber : ulyadays.com

Berdasarkan taksonominya, tanaman pepaya dapat diklasifikasikan sebagai berikut (Wibowo, 2016): Kingdom : Plantae; Divisi : Spermatophyta; Kelas : Magnoliopsida; Subkelas : Dilleniidae; Ordo : Vioales; Genus : *Carica*; Spesies : *Carica papaya* L.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Suku Baduy merupakan salah satu dari banyaknya suku pedalaman yang ada di Indonesia. Suku yang terletak di daerah provinsi banten. Suku Baduy memiliki suatu kelompok besar yang biasa bertugas untuk menjaga hutannya, kelompok itu dinamakan dengan Urang Baduy. Mereka sangat piawai dalam mengelola hutan sehingga di daerah Baduy tersebut jarang terjadi bencana alam (Permana dkk, 2011).

Tidak lepas dari hutan. Maka kehidupan Suku Baduy sangat bergantung kepada hasil dari hutan, mulai dari makanan, mata pencaharian serta kesehatan. Langkah utama yang biasa masyarakat Baduy lakukan untuk penyembuhan suatu penyakit adalah dengan menggunakan tumbuhan yang ada di lingkungan sekitarnya, baik daun, akar, bahkan buah. Sehingga tidak aneh jika suku baduy menggunakan alam sebagai rumah sakit besar dan gudang obat-obatan (Sumarlina & Husen, 2019).

Menyusui atau laktasi merupakan satu kelengkapan fisiologis dan penyempurnaan dari siklus reproduksi perempuan. Proses laktasi akan muncul dimana pada saat terjadi perubahan pada kelenjar payudara Ibu yang kemudian menyebabkan seorang Ibu dapat memproduksi ASI (Turlina & Wijayanti, 2015). Selain dari itu, proses menyusui bagi para ibu merupakan suatu kewajiban agar tidak ada masalah penyakit kekurangan gizi, atau penyakit yang lainnya yang diderita oleh anak.

Pemberian ASI merupakan salah satu program WHO dan Pemerintah Indonesia yang terus menerus dibicarakan di bidang kesehatan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian seorang anak. ASI merupakan sumber makanan utama bagi bayi usia 0-6 bulan

sebelum bayi dapat memperoleh perbekalan lainnya (Wattimena dkk., 2015). Dalam rangka menurunkan tingkat kesakitan dan kematian anak, maka *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak-anak usia 0-6 bulan diberikan ASI saja atau ASI eksklusif (Viridianty, 2020). Namun pada kenyataannya pemberian ASI di dunia ini masih belum seperti yang diharapkan karena menurut laporan dari WHO tahun 2016 data pencapaian ASI Eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Dengan demikian, hasil ini masih di bawah target cakupan ASI eksklusif WHO sebesar 50%. (Valentine, 2019). Salah satu faktor masalah yang menyebabkan tidak tercapainya target pemberian ASI eksklusif dikarenakan faktor ibu yang mempunyai kendala dalam proses menyusui (Muhartono dkk, 2018). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukam oleh Siwi Indrianti di wilayah BPM Kecamatan Bergas pada bulan Oktober-November 2018 didapatkan 15 orang yang melahirkan normal, tanpa indikasi sebanyak 10 orang dan 5 terindikasi berstatus rujukan RS. bermasalah dengan menyusui, yaitu pemberian ASI yang tidak teratu (Ainy dkk, 2019).

Salah satu upaya dalam memperbaiki tingkat produksi ASI yang tidak lancar adalah dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung Lactagogum. Masyarakat Baduy memiliki tradisi atau kebiasaan dalam memperlancar proses menyusui dengan cara memanfaatkan potensi dari alam, baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan sebagai bahan berkhasiat obat. Indonesia memilki banyak tanaman, khususnya didaerah lingkungan Baduy yang dikelilingi oleh hutan. Maka dari itu masyarakat Baduy biasanya memanfaatkan apa yang ada dilingkungannya memiliki potensi sebagai obat, salah satunya adalah buah pepaya yang belum matang dapat digunakan sebagai proses peningkatan ASI. Selain Buah pepaya terdapat berbagai tanaman lain, baik itu buah maupun daun yang dapat digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI seperti, *Sauropus androgynus*, *Pimpinella anisum*, daun kemangi, bayam duri, jinten hitam pahit, kelor, temulawak, dan lain-lain. Buah Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung fitokimia yang berperan sebagai lactagogum seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tannin, quinon, dan steroid/triterpenoid. fitokimia seperti polifenol dan steroid yang mempengaruhi hormon prolaktin untuk memberikan rangsangan terhadap sel-sel alveoli kelenjar payudara Ibu yang bekerja secara aktif dalam seksreri ASI. Buah pepaya juga merupakan jenis buah yang mengandung nutrisi tinggi seperti enzim, vitamin A, B, C dan E, serta mineral (Istiqomah dkk., 2015). Sebagai tambahan buah pepaya juga memiliki



senyawa kimia yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, chymopapain, glutamine, cyclotransferase, peptidase A dan B dan lisozim, senyawa karotenoid, monoterpenoid, dan flavonoid (Sinaga, 2020).

Salah satu hormon yang merupakan faktor utama dalam proses laktasi merupakan Hormon prolaktin, hormon yang terlibat dalam proses inisiasi dan stimulasi laktasi (Muhartono dkk, 2018). Sedangkan hormon oksitosin juga berperan sebagai hormon yang berfungsi untuk kontraksi sel mioepitelial yang ada di sekitar alveoli dan duktus kelenjar mammae yang menyebabkan pengeluaran susu (*milk ejection*) (Kharisma dkk, 2011).

Penelitian Istiqomah dkk (2015) menyatakan bahwa pengaruh buah pepaya terhadap produksi ASI yang dilakukan pada penelitian eksperimental dengan menggunakan metode pretest an posttest design yaitu rata-rata frekuensi menyusui sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali menjadi 9,75 kali. Penelitian lain yang menyatakan bahwa kelompok yang mengonsumsi buah pepaya memiliki sebesar 0,03% yang berarti pada buah pepaya memiliki pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI (Sebayang, 2020). Penelitian Putri (2020) menyatakan juga bahwa pengaruh pemberian ekstrak air rebusan buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu nifas memiliki pengaruh yang besar dalam sebelum dan sesudah mengonsumsinya. Terbukti dari 16 Ibu nifas yang menjadi responden, terdapat 14 Ibu nifas yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah 7 dan juga dengan dukungan oleh Ibu yang rutin menyusui bayinya sehingga produksi hormon meningkat yang memberikan pengaruh terhadap proses pengeluaran ASI.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa cara orang baduy dalam meningkatkan produksi ASI dengan menggunakan buah pepaya merupakan langkah yang benar. Karena hal itu terbukti dengan banyaknya kandungan yang ada pada buah pepaya, khususnya Fitokimia yang berperan sebagai senyawa Lactagogum seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa lainnya yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Senyawa-senyawa tersebut mempengaruhi hormon oksitosin dan prolactin yang berfungsi untuk menstimulasi kelenjar mammae mensekresikan ASI. Serta dari berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti



lain bahwa kandungan dari buah pepaya dapat masuk ke dalam buah yang aman untuk digunakan dalam meningkatkan produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, A., Febry, F., & Safriantini, D. (2019). Pemberdayaan ibu mengenai MP-ASI dari bahan pangan lokal. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2019*.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa Wonokerto wilayah puskesmas Peterongan Jombang tahun 2014. *Eduhealth*, 5(2).
- Kharisma, Y., Ariyoga, A., & Sastramihardja, H. S. (2011). Efek ekstrak air buah pepaya (*Carica papaya L.*) muda terhadap gambaran histologi kelenjar mamma menciit laktasi. *Majalah Kedokteran Bandung*, 43(4), 160-165.
- Muhartono, M., Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*, 8(1), 39-43.
- Permana, R. C. E., Nasution, I. P., & Gunawijaya, J. (2011). Kearifan lokal tentang mitigasi bencana pada masyarakat Baduy. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(1), 67-76.
- Putri, I. L. (2020). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN PEPAYA DAN REBUSAN DAUN LEMBAYUNG TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AMRINA KOTA METRO TAHUN 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sebayang, W. B. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 13-16.
- Senoaji, G. (2010). Masyarakat Baduy, Hutan, dan Lingkungan (Baduy Community, Forest, and Environment). *Jurnal Manusia dan Lingkungan*, 17(2), 113-123.
- Senoaji, G. (2011). Perilaku masyarakat Baduy dalam mengelola hutan, lahan, dan lingkungan di Banten Selatan. *Humaniora*, 23(1), 1-15.
- Sinaga, T. R. (2020). The Benefit of Papaya Fruit to Fluidity of Breastfeeding in Post Partum Woman. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 301-308.
- Sumarlina, E. S. N., & Husen, I. R. (2019). Introducing Medicinal Herbs Based on Medicinal Old Texts of Baduy Community through the Vocabulary Improvement for Foreigners. *KEBIPAAN 2019: Proceedings of the 2nd Konferensi BIPA Tahunan by Postgraduate Program of Javanese Literature and Language Education in Collaboration with Association of Indonesian Language and Literature Lecturers, KEBIPAAN, 9 November, 2019, Surakarta, Central Java, Indonesia*, 57.
- Suparmini, S., Setyawati, S., & Sumunar, D. R. S. (2013). Pelestarian Lingkungan Masyarakat Baduy Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1).
- Suryani, I. (2014). Menggali keindahan alam dan kearifan lokal suku baduy (studi kasus pada acara feature dokumenter "indonesia bagus" di stasiun televisi net. Tv). *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 13(2), 179-194.
- Turlina, L., & Wijayanti, L. (2015). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Bpm Ny. Hanik Dasiyem, Amd. Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Valentine, N. R. (2019). HUBUNGAN INISIASI MENYUSU DINI (IMD), DUKUNGAN SUAMI, PENGETAHUAN DAN PEKERJAAN IBU, DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI PUSKESMAS CERME KABUPATEN GRESIK (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Virdiyanty, M. M. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).



- Wattimena, I., Werdani, Y. D. W., Novita, B. D., & Dewi, D. A. (2015). Manajemen laktasi dan kesejahteraan ibu menyusui. *Jurnal Psikologi UGM*, 42(3), 231-242.
- WIBOWO, F. (2016). KLASIFIKASI MUTU BUAH PEPAYA (CARICA PAPAYA L) DENGAN TEKNOLOGI PENGOLAHAN CITRA DIGITAL DAN JARINGAN SARAF TIRUAN (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).

