**PEMANFAATAN BUAH PEPAYA OLEH MASYARAKAT BADUY DALAM MEMPERLANCAR PROSES *LAKTASI***

*Tugas ini disusun untuk memenuhi tugas akhir mata kuliah B. Indonesia*

**Dosen Pengampu :** Syihaabul Huda, M.Pd.

****

Disusun Oleh :

Mulyati

(11200161000048)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH**

**JAKARTA**

**2020**

**Pemanfaatan Buah Pepaya oleh Masyarakat Baduy Dalam Memperlancar Proses *Laktasi***

**Mulyati**

Pendidikan Biologi (11200161000048), Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

**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.

**Key words:** Baduy tribe, smoothness of breastfeeding, papaya fruit, *lactagogum.*

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia selain kaya dengan bahasa, sumber daya alam, Indonesia juga kaya akan suku pedalamannya. Suku-suku pedalaman tersebut masih terisolisir, 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* dipercaya bernilai religius dan berlandaskan kepada agama asli Baduy, yaitu Sunda Wiwitan (Cecep, 2009). Adapun ikatan kepada Pikukuh ditentukan oleh tempat atau pemukiman, yaitu yang menjadi ciri organisasi sosialnya dalam satu kelompok kekerabatan. *Orang Tangtu* bermukim di Kampung Cibeo, Cikeusik dan Cikartawana, dikenal dengan sebutan *Orang Baduy Dalam* sebagai pemegang Pikukuh Baduy. Sedangkan Orang *Panamping* sebagai pemilik adat Baduy berada di bawah pengawasan Baduy Dalam yang mempunyai ikatan pikukuh lebih longgar, disebut *Baduy Luar* (Garna, 1988:4).

Suku Baduy adalah sekelompok masyarakat yang kehidupnya 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* (Gunggung, 2010). *Urang Baduy* berhasil mengelola hutan dengan baik, dan atas keberhasilannya itu suatu lembaga nasional yang bergerak di bidang lingkungan, yaitu Yayasan Kehati Indonesia terpanggil untuk memberikan suatu penghargaan “Kehati Award tahun 2004” kepada komunitas masyarakat yang mampu mengelola lingkungan dengan baik (Dwiandri, 2004).

Menurut (Gunggung, 2010) Suku Baduy memiliki luas sekitas 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$°$27’27”$-0°$6”30’ Lintang Utara dan 108$°$3’9”$ -$106$°$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 (Iskandar, 1992 : 21). Dengan jumlah masyarakatnya 4.574 orang yang tersebar di 10 kampung (Grana,1985). Pada tahun 1992 penduduk Kanekes itu diperkirakan jumlahnya mencapai 5.000 orang (Grana, 1992).

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. Dikarenakan 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 papaya 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 papaya 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. Jumah dari akar-akarnya tidak terlalu banyak  dan tidak terlalu kuat. Batang dari pohon pepaya ini memilik 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 (Erica, 2012):

|  |  |
| --- | --- |
| Kingdom | Plantae |
| Subkingdom | Tracheobionta Super |
| Divisi | Spermatophyta |
| Divisi | Magnoliophyta |
| Kelas | Magnoliopsida |
| Sub kelas | Dilleniidae |
| Ordo | Viovales |
| Famili | Caricaceae |
| Genus | Carica |
| Spesies | *Carica papaya L.* |

**METODE PENELITIAN**

Secara sederhana metode penelitian dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah. Untuk memecahkan suatu masalah diperlukan suatu kegiatan yang sistematis, sehingga persoalan yang diselidiki dapat dikaji dengan jelas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Metode analisis yang digunakan adalah *systematic literature review* yaitu dengan mengidentifikasi secara sistematis, mengkaji, mengevaluasi, dan mengembangkan penelitian yang tersedia dengan fokus topik yang sesuai dan relevan. Juga pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode deskriptif. Sumber data penelitian berasal dari pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat.

**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.

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 menggunakaan alam sebagai rumah sakit besar dan gudang obat-obatan.

Didalam jurnal (Tondi, 2020) 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.

ASI merupakan salah satu program *World Health Organization* (WHO) dan Pemerintah RI yang sangat terus menerus diperbincangkan di sektor kesehatan dalam mengurangi tingkat kesakitan dan kematian seorang anak. ASI merupakan sumber utama nutrisi bagi anak di usia 0-6 bulan sebelum anak tersebut mampu menerima asupan lain (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 (UNICEF, 2018). Namun pada kenyataannya, pemberian ASI di dunia ini masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena berdasarkan laporan dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 tentang pencapaian ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Maka dari itu capaian tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO sebesar 50% (Valentine, dkk., 2019). Salah satu faktor masalah yang menyebabkan tidak tercapainya target pemberian ASI eksklusif dikarenkan faktor ibu yang mempunyai kendala dalam proses menyusui (Muhartono, Graharti, & Gumandang, 2018). Hasil studi pendahuluan Siwi Indrianti di wilayah BPM kecamatan Bergas pada bulan Oktober-November 2018 terdapat 15 orang yang bersalin secara normal, tanpa indikasi sebanyak 10 orang dan 5 orang indikasi dengan status rujukan ke rumah sakit yang mengalami permasalahan pada laktasi yaitu ASI tidak lancar (Fianti, 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. (Istiqomah, Wulanadari, & Azizah, 2015). 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 salah satu jenis buah yang mengandung nutrisi tinggi seperti kandungan enzim-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* (Heena & Sunil, 2019).

Salah satu hormon yang merupakan faktor utama dalam proses *laktasi*  merupakan Hormon prolaktin, hormon yang terlibat dalam proses inisiasi dan stimulasi laktasi (Westfall, 2003). 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) (Renfrew, Lang, & Woolridge, 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Wulanadari, dan Azizah 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 (Istiqomah, dkk., 2015). 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 Pattypeilohy dan Dina 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 (Pattypeilohy & Henukh, 2019).

# KESIMPULAN

Berdasarkan dari pendahuluan dan hasil pembahasan 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**

Gunggung Senoaji. (2010). *Masyarakat Baduy, Hutan, dan Lingkungan (Baduy Community, Forest, and Environment).* J. Manusia dan lingkungan, 17 (2). 113-116

Permana, R. Cecep Eka. (2009). *Masyarakat baduy dan pengobatan tradisional berbasis tanaman*. J. Wacana, 11 (1). 81-94

Tondi Rosalinda Sinaga (2020). *Manfaat Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Proses Menyusui pada Ibu Nifas*. J. Penelitian Perawat Profesional, 2 (3). 301-305

<https://agrotek.id/morfologi-dan-klasifikasi-tanaman-pepaya/> Diakses pada 18 Maret 2021, Jam 19.30 WIB

[9. BAB II.pdf (unsil.ac.id)](http://repositori.unsil.ac.id/120/5/9.%20BAB%20II.pdf) Diakses pada 18 Maret 2021, Jam 14.28