

# PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (CARICA PAPAYA) TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA

Dewi Angraini.,S.ST.,M.KM<sup>1</sup>,Maya Susiana Candrawati.,S.Kep<sup>2</sup>

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Email: [dewie.sj05@gmail.com](mailto:dewie.sj05@gmail.com); [mayasusianac135@gmail.com](mailto:mayasusianac135@gmail.com)

## ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada lansia terjadi berbagai perubahan fisik dan psikososial, banyak lansia yang kebutuhan sehari-harinya tidak terpenuhi seperti makan hanya seadanya dan jarang beraktifitas karena keadaan itulah banyak lansia mengalami gangguan pencernaan sehingga mengakibatkan konstipasi. Apabila konstipasi tidak segera ditangani akan terjadi kanker kolon dengan mengkonsumsi serat dapat mengurangi kejadian konstipasi, buah pepaya selain kandungan seratnya juga terdapat enzim *papain* dan *chymopapain* fungsinya untuk melunakkan masa tinja agar feses tidak keras dan mudah untuk dikeluarkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kejadian konstipasi pada lansia di wilayah RT.002 RW.006 Parigi Lama – Tangerang Selatan. Metodologi penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Experiment Design, One Group Pretest Posttes Design*. Teknik pengambilan sampel *Quota Sampling* dengan jumlah sampel 32 lansia. Uji statistik menggunakan uji *T-test Paired Samples*. Hasil penelitian sebelum konsumsi buah pepaya adalah konstipasi sedang (56,3%), ringan (28,1%) dan berat (15,6%). Sesudah Konsumsi buah pepaya konstipasi ringan (62,5%), sedang (15,6%) dan normal (21,9%). Analisa data menggunakan uji *T-test Paired Samples* menunjukkan *p* value 0,000 atau  $p < 0,05$ . Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kejadian konstipasi pada lansia di wilayah RT.002 RW.006 Parigi Lama Pondok Aren – Tangerang Selatan.

**Kata Kunci : Lansia, Konstipasi, Konsumsi Buah Pepaya**

## ABSTRACT

*With increasing age in the elderly there are various physical and psychosocial changes, many older people whose daily needs are not met such as eating only modestly and rarely doing activities because of the condition that many elderly experience digestive disorders resulting in constipation. If constipation is not immediately treated, colon cancer will occur by consuming fiber to reduce the incidence of constipation, papaya fruit in addition to the fiber content there are also enzymes of papain and chymopapain function to soften the stool so that feces are not hard and easy to remove. The purpose of this study was to determine the effect of papaya fruit consumption on the incidence of constipation in the elderly in the RT.002 RW.006 Parigi Lama area - South Tangerang. The research methodology in this study uses a quantitative approach to the type of research *Quasy Experiment Design, One Group Pretest Posttes Design*. *Quota Sampling* technique with a sample of 32 elderly. Statistical tests using the *Paired Samples T-test*. The results of the study before papaya fruit consumption were moderate constipation (56.3%), mild (28.1%) and severe (15.6%). After consumption of papaya fruit is mild constipation (62.5%), moderate (15.6%) and normal (21.9%). Data analysis using *Paired Samples T-test* showed *p* value 0,000 or  $p < 0.05$ . The conclusion is that there is a significant influence between before and after the effect of papaya fruit consumption on the incidence of constipation in the elderly in the RT. 002 RW. 006 Parigi Lama Pondok Aren - South Tangerang area.*

**Keywords: Elderly, Constipation, Papaya Consumption.**

## PENDAHULUAN

Keberhasilan pengembangan dalam bidang kesehatan di Indonesia, secara tidak langsung telah menurunkan angka kesakitan dan kematian penduduk, serta meningkatkan usia harapan hidup. Pengertian lanjut usia menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Riskseddas, 2013).

Selama kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah penuaan penduduk karena persentase penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk dan akan menjadi negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*) (BPS, 2019). Namun karena meningkatnya jumlah lansia berarti meningkat juga kasus penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, gangguan gastrointestinal hingga konstipasi (Yang, et al., 2012).

Konstipasi bukanlah merupakan suatu penyakit, melainkan gejala gangguan metabolisme tubuh. Walaupun bukan gangguan yang serius, konstipasi juga harus diwaspadai, terutama bila berkepanjangan. Konstipasi yang terus-menerus menimbulkan kebiasaan mengejan ketika buang air besar. Hal itu dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah pada anus dan selanjutnya terjadinya pembengkakan dan akhirnya timbul tonjolan keluar dari anus sehingga terjadilah wasir (hemorroid). Konstipasi yang berkepanjangan juga dapat memicu terjadinya tumor di usus karena zat-zat dan kotoran yang merugikan seharusnya dikeluarkan, jika terlalu lama mengendap di usus akan menjadi toksik atau racun yang memicu sel kanker atau bersifat karsinogen (Meita, 2010).

Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas/lampiasnya buang air besar, terdapat rasa sakit, perlu ekstra mengejan atau feses yang keras. Dalam praktek sehari-hari dikatakan konstipasi bila buang air besar kurang dari 3 kali seminggu atau 3 hari tidak buang air besar atau buang air besar diperlukan mengejan secara berlebihan (Djojoningrat, 2009).

Apabila konstipasi tidak segera ditangani akan berakibatkan masalah yang lebih serius

seperti kanker kolon. Kanker kolon adalah tumor ganas yang berasal dari mukosa kolon. Kanker yang berada pada kolon kiri cenderung mengakibatkan perubahan pola defekasi sebagai akibat iritasi dan respon refleks, perdarahan, mengecilnya ukuran feses, dan konstipasi karena lesi kolon kiri yang cenderung melingkar mengakibatkan obstruksi (Darmojo & Martono, 2008).

Penyebab konstipasi yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari: Dehidrasi, Mengonsumsi makanan yang menimbulkan sedikit sisa (*low residu diet*) atau kurang mengonsumsi makanan yang banyak meninggalkan sisa didalam usus, misalnya serat-serat dalam sayuran yang tidak dapat dicernakan, kebiasaan defekasi yang salah, Kurang gerak atau kurang beraktivitas, Efek samping penggunaan obat, misalnya obat yang mengandung besi (pada obat penambah darah), obat yang mengandung parasimpatolitik, dan sebagainya (Endang dan Puspawati, 2012).

Tindakan dalam pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi serat salah satunya pepaya dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung dalam keadaan penuh. Mengonsumsi pepaya ketika lambung terasa penuh dapat merangsang gerak peristaltik usus, jika sudah mengalami dorongan maka segeralah untuk buang air besar agar tidak terjadi konstipasi (Walyani, 2015).

Buah pepaya mengandung banyak khasiat herbal salah satunya adalah serat buah pepaya mampu melancarkan buang air besar. Buah pepaya kaya akan enzim *papain* dan *chymopapain*. Papain adalah enzim proteolitik yang berfungsi meningkatkan masa tinja dengan air. Tinja menjadi lebih lunak sehingga melancarkan buang air besar. Pepaya juga mengandung karpaina, yaitu suatu alkaloid yang berfungsi untuk melancarkan saluran pencernaan dan mencegah konstipasi (Lingga, 2010).

Buah pepaya merupakan bahan makanan yang murah, mudah didapat, mudah diolah, dan lunak. Pepaya merupakan salah satu buah tropis yang mudah dan banyak didapatkan di seluruh pelosok nusantara. Buah ini mengandung serat yang tinggi sehingga sangat baik untuk melancarkan buang air besar. Serat yang terkandung dalam buah pepaya sekitar 1,8 gram per 100 gram buah sehingga khasiatnya sebagai

laktasif tak perlu diragukan. Selain itu, kandungan air yang tinggi di dalamnya juga dapat membantu atasi masalah sembelit. Cara makan buah pepaya yang terbaik adalah dengan mengonsumsinya dalam bentuk potongan utuh (DDFI, 2019).

Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data jumlah populasi lansia di Tangerang Selatan pada tahun 2018 sebanyak 94.849 jiwa. Sedangkan, lansia di Parigi berjumlah 2.222 jiwa yang terdiri dari 1,121 jiwa lansia laki-laki dan 1,101 jiwa lansia perempuan (Dinkes, Kota Tangerang Selatan 2018). Hasil studi pendahuluan didapatkan juga di Kelurahan Parigi Lama Pondok Aren – Tangerang Selatan didapatkan populasi di RT.002 RW.006 sejumlah 83 orang lansia dengan lansia perempuan 52 dan laki-laki 31 orang.

Hasil wawancara dengan 10 lansia penderita konstipasi di Lingkungan RT.002 RW.006 Parigi Lama, 6 orang mengatakan jika sudah seminggu tidak bisa buang air besar, cara mereka mengatasi konstipasi yaitu dengan memakai obat-obatan pencahar, dan 4 orang mengatasinya dengan cara banyak mengkonsumsi air putih dan buah-buahan. Karena masyarakat di Wilayah RT.002 RW.006 Parigi Lama belum banyak yang menggunakan terapi non farmakologi untuk mengurangi kejadian konstipasi dan belum pernah dilakukan terapi pemberian buah pepaya terhadap kejadian konstipasi di Wilayah RT.002 RW.006 Parigi Lama.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Experiment Design* dengan tujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Dengan rancangan yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttes Design*. Penelitian ini ditujukan untuk lansia yang berusia 60-75 tahun, yang dilakukan di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama Kecamatan Pondok Aren – Tangerang Selatan Tahun 2020.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *quota sampling*. Instrumen dalam penelitian ini meliputi karakteristik data demografi responden, kuesioner tingkat konstipasi menggunakan CAS (*Constipation Assessment Scale*), tipe feses, lembar ceklis pemberian buah pepaya dan jadwal buang air besar.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk melihat karakteristik demografi responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, IMT, konsumsi obat-obatan, karakteristik feses dan frekuensi BAB. Analisa bivariat menggunakan uji *t-dependen* untuk melihat adanya hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

Analisa Univariat pada penelitian ini memaparkan mengenai karakteristik demografi responden (nama, usia, jenis kelamin, IMT, konsumsi obat-obatan, karakteristik feses dan frekuensi BAB) dengan sampel yang diteliti sebanyak 32 responden.

Tabel 1  
Karakteristik Responden di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1. Usia	60 Tahun – 69 Tahun	26	81,3
	70 Tahun – 75 Tahun	6	18,8
2. Jenis Kelamin	Laki-laki	10	31,3
	Perempuan	22	68,8
3. IMT	Kurang	0	0
	Normal	16	50
	Berlebih	16	50
4. Mengonsumsi Obat-obatan dalam Seminggu Terakhir (bukan pencahar)	Ya	10	31,3
	Tidak	22	68,8
5. Karakteristik Feses / Tinja	Keras Lunak	32	100
		0	0
6. Frekuensi Buang Air Besar dalam Seminggu Terakhir	≤ 3X	32	100
	> 4X	0	0
Total		32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 26 orang (81,3%), sedangkan yang berusia 70-75 tahun sebanyak 6 orang (18,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 22 orang (68,8%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (31,3%). Kemudian IMT responden memiliki persentase yang sama antara yang normal dan berlebih yaitu sebanyak 16 orang (50%). Sebagian besar responden tidak mengkonsumsi obat-obatan dalam waktu satu minggu terakhir yaitu 22 orang (68,3%) dan yang mengkonsumsi 10 orang (31,3%). Seluruh responden memiliki karakteristik feses / tinja yang keras dan frekuensi buang air besar dalam Seminggu Terakhir ≤ 3X yaitu sebanyak 32 orang (100%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Konstipasi Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Konsumsi Buah Pepaya di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama

No.	Tingkat Konstipasi	Sebelum Pemberian Buah Pepaya		Sesudah Pemberian Buah Pepaya	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	0	0	7	21.9
2.	Ringan	9	28.1	20	62.5
3.	Sedang	18	56.3	5	15.6
4.	Berat	5	15.6	0	0
	Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan hasil analisis dari 32 responden diketahui bahwa tingkat konstipasi sebelum konsumsi buah pepaya sebagian besar berada pada tingkat konstipasi sedang yaitu sebanyak 18 orang (56,3%), sedangkan 9 orang (28,1%) pada tingkat konstipasi ringan dan 5 orang (15,6%) pada tingkat konstipasi berat. Kemudian setelah konsumsi buah pepaya selama 7 hari dinyatakan bahwa tingkat konstipasi sebagian besar pada tingkat konstipasi ringan yaitu 20 orang (62,5%), 5 orang (15,6%) pada tingkat konstipasi sedang dan 7 orang (21,9%) pada kategori normal.

Tabel 3  
Distribusi Uji *Paired Sample T Test* Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama

Variabel		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Pengaruh	Sebelum	32	9,22	2,485	0,439	0,000
	Sesudah	32	6,97	2,469	0,436	0,000
Sebelum – Sesudah		32	2,250	1,164	0,206	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukan hasil analisis dari 32 responden diketahui bahwa, rata-rata nilai dari tingkat konstipasi pada responden sebelum konsumsi buah pepaya adalah 9,22 dengan standar deviasi 2,485. Setelah konsumsi buah pepaya didapat nilai rata-rata responden menjadi 6,97 dengan standar deviasi 2,469. Perbedaan nilai *mean* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian potongan buah pepaya adalah

2,250 dengan standar deviasi 1,164. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-Value* 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian potongan buah pepaya terhadap kejadian konstipasi pada lansia Di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama.

Penurunan tingkat konstipasi terlihat dari hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *T-test Paired Samples Test* diperoleh *P-value* = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap tingkat konstipasi pada lansia di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Adiva (2017) mengenai Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru didapatkan hasil bahwa tingkat konstipasi pada lansia mengalami penurunan ( $p = 0,001$ ), dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa buah pepaya dapat mengurangi kejadian konstipasi. Kemudian menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliati dan Najma (2017) mengenai pengaruh buah pepaya terhadap konstipasi pada lansia, hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat penurunan kejadian konstipasi sesudah pemberian buah pepaya selama 3 hari ( $p = 0.001$ ), dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa buah pepaya berkhasiat mengurangi kejadian konstipasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng.

### KESIMPULAN

Tingkat konstipasi sebelum dilakukan pemberian potongan buah pepaya adalah konstipasi sedang (56,3%), ringan (28,1%) dan berat (15,6%). Tingkat konstipasi sesudah dilakukan pemberian potongan buah pepaya adalah konstipasi ringan (62,5%), sedang (15,6%), normal (21,9%) dan tidak ada lagi lansia yang mengalami konstipasi berat. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Lansia di Wilayah RT.002 RW.006 Kelurahan Parigi Lama Kecamatan Pondok Aren – Tangerang Selatan Tahun 2020.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adiva. (2017). *Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru*.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Data Sensus penduduk 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Darmojo dan Martono. (2008). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- DDFI. (2019). [www.ddfi.co.id/artikel/agar-tak-sembelit-rutinlah-konsumsi-5-buah-enak-ini.7/7/19](http://www.ddfi.co.id/artikel/agar-tak-sembelit-rutinlah-konsumsi-5-buah-enak-ini.7/7/19)
- Dinkes. (2018). *Data Usia Lanjut di Kota Tangerang Selatan*. Banten: Dinas Kesehatan RI.
- Djojoningrat, Dharmika. (2009). *Pendekatan Klinis Penyakit Gastroenterologi*. Jakarta, Internal Publishing.
- Endang dan Puspawati. (2012). *Penyakit maag dan gangguan pencernaan*. Sleman: PT. Kanisus.
- Lingga, L. (2010). *Cerdas Memilih Sayuran*. Jakarta Selatan : PT.Agro Media Pustaka.
- Meita, Sandra. (2010). *Tuntas Usir Wasir*. Jogjakarta : Kata Hati
- Riskesdas. (2013). *Kesehatan usia lanjut (lansia)*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Walyani, E.S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organisation. (2015). *World Health Statistics 2015*. Geneva: WHO Press.
- Yang, J., Wang, H.P., Zhou, L., Xu, C.F. (2012). *Effect of dietary fiber on constipation: A metta analysis*. World journal of gastroenterology.
- Yulianti dan Najma. (2017). pengaruh buah pepaya terhadap konstipasi lansia studi kasus di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng.

<https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/1406>. 30/05/2019.