

# PENGARUH AIR REBUSAN DAUN PEPAYA TERHADAP KONSTIPASI LANSIA STUDI KASUS DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULYA 02 CENGKARENG

Yuliati<sup>a\*</sup>, Najma S.A<sup>b</sup>

<sup>a</sup>FIKES Un. Esa Unggul, Jakarta

<sup>b</sup>Prodi Ners-FIKES, Un. Esa Unggul, Jakarta

Alamat Surat Menyurat Penulis

[yuliati@esaunggul.ac.id](mailto:yuliati@esaunggul.ac.id)

---

## Abstrak

Konstipasi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain asupan serat, intake cairan, aktivitas fisik, depresi, penggunaan obat-obatan, gangguan metabolik. Konsumsi serat yang cukup dapat memperlancar proses defekasi. Salah satu serat yang dapat mempermudah proses defekasi terdapat pada daun pepaya. Penelitian ini bertujuan menganalisis Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi pada Lansia. Penelitian dilakukan pada 39 orang lansia dengan teknik non probability sampling dan jenis purposive sampling. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen, pre tes, post test tanpa kelompok control. Hasil uji statistik paired t-test nilai konstipasi sebelum pemberian air rebusan daun pepaya nilai rata-rata (mean) 7.95 dan sesudah pemberian air rebusan daun pepaya nilai rata-rata (mean) 5.74 dengan nilai  $p=0.001$  ( $p<0.05$ ). Kesimpulan Air rebusan daun pepaya berkhasiat untuk mengurangi kejadian konstipasi ada lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 02 cengkareng.

**Kata kunci :** Serat, Air Rebusan Daun Pepaya, Konstipasi Lansia.

## Abstract

Constipation is a decrease in the frequency of bowel movements accompanied by an extension of time and trouble movement of feces. This study aimed to analyze the effect of papaya leaves boiled water for constipation in the elderly. Research the sample used is Elderly nobility were 39 elderly people with non-probability sampling techniques and types of purposive sampling. the method used is a quasi-experimental, pre-test, post-test without control group. Research the statistical test paired t-test value constipation before giving water boiled papaya average value (mean) of 7.95 and after the water decoction of leaves of papaya value - average (mean) of 5.74 with  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Conclusion: Papaya leaves boiled water efficacious to reduce the incidence of constipation in the elderly

**Key words:** fiber, water decoction of leaves of papaya, constipation elderly

---

## I. PENDAHULUAN

Motilitas usus besar yang melemah pada lansia, dapat menyebabkan absorpsi air dan elektrolit meningkat, sehingga feses menjadi lebih keras yang menyebabkan sulit buang air besar, hal itu merupakan keluhan yang sering didapat pada lansia. Proses defekasi yang sulit dikarenakan kontraksi dinding abdomen yang tidak efektif (Darmojo & Martono, 2006). Abdul Ghofar tahun 2012 dalam penelitiannya “ semua orang dapat mengalami konstipasi terlebih pada lanjut usia akibat gerakan peristaltik lebih lambat. Konstipasi terjadi jika makan kurang berserat, kurang minum, dan kurang olahraga. Kasus konstipasi umumnya diderita masyarakat

umum sekitar 4-30 persen pada kelompok usia 60 tahun ke atas.

Konsumsi serat yang cukup dapat memperlancar proses defekasi. Serat ini akan mengikat lemak sehingga lemak tidak akan diserap oleh tubuh melainkan akan dikeluarkan dari tubuh bersama feses. Salah satu serat yang dapat mempermudah proses defekasi terdapat pada daun pepaya. Daun pepaya mengandung enzim papain. Enzim *proteolytic* dan serat kasar tinggi yang dapat melancarkan defekasi. Daun pepaya mengandung selulosa untuk merangsang otot-otot usus.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh Pemberian Air

Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng

## II. LANDASAN TEORI

### A. Pengertian Lansia

Menurut Wahyudi Nugroho tahun 2008 mengatakan bahwa menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk mengganti diri dengan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan dari jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang di derita. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat, dan postur tubuh yang tidak profesional. Pada lansia terdapat perubahan fungsi anatomis dan fisiologis, termasuk perubahan pada sistem gastrointestinal. Proses penuaan memberikan pengaruh pada setiap bagian dalam saluran gastrointestinal (GI) dalam beberapa derajat. Banyak masalah-masalah gastrointestinal yang dihadapi oleh lansia erat dihubungkan dengan gaya hidup mereka.

### B. Pengertian Defekasi.

Defekasi adalah pengeluaran feses melalui anus secara berkala, yang sebelumnya disimpan di dalam rektum. Usus besar mengeluarkan zat sisa ke arah rektum dan gerakan peristaltik yang disebut refleksi gastrokolik dan terjadi setelah makan. Gerakan peristaltik dari otot-otot dinding usus besar menggerakkan tinja dari saluran pencernaan menuju ke rektum. Pada rektum terdapat bagian yang membesar (ampulla) yang menjadi tempat penampungan tinja sementara. Otot-otot pada dinding rektum yang dipengaruhi oleh sistem saraf sekitarnya dapat membuat suatu rangsangan untuk mengeluarkan tinja keluar tubuh. Jika tindakan pembuangan terus ditahan atau dihambat maka tinja dapat kembali ke usus besar yang menyebabkan air pada tinja kembali diserap, dan tinja menjadi sangat padat. Jika buang air besar tidak dapat dilakukan untuk masa yang agak lama dan

tinja terus mengeras, konstipasi dapat terjadi (Brooker C.,2005). Konstipasi merupakan gejala, bukan penyakit. Konstipasi adalah penurunan frekuensi defekasi, yang diikuti oleh pengeluaran proses yang lama atau keras dan kering (Perry & Potter, 2006).

### C. Pengertian Konstipasi

Konstipasi berdasarkan lamanya keluhan dibagi dua jenis yaitu konstipasi akut dan konstipasi kronis. Konstipasi sedang adalah keluhan susah buang air besar berlangsung kurang dari 4 minggu, sedangkan bila konstipasi telah berlangsung lebih dari 4 minggu disebut konstipasi kronik. Penyebab konstipasi kronik biasanya lebih sulit disembuhkan (Kasdu, 2005). Faktor-Faktor yang mempengaruhi konstipasi pada Lansia

menurut Dudek tahun 1997, dalam Leueckenotte, 2000 kejadian konstipasi pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

### D. Asupan serat

Serat makanan (*diatery fiber*) adalah komponen dalam tanaman yang tidak tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat diserap di saluran pencernaan (Almatsier, 2005). Menurut Listiyaningsih tahun 2011 bahwa 33,3% asupan serat mempengaruhi terjadinya konstipasi pada lansia. Asupan serat, *Insoluble fibre* bersifat menahan air pada fragmen serat sehingga menghasilkan tinja yang lebih banyak dan berair. Salah satu serat terbaik untuk melancarkan defekasi ialah serat yang mengandung enzim papain yang berfungsi melunakkan feses dalam usus. Salah satunya enzim papain terdapat dalam tanaman pepaya.

### E. Intake cairan

Kebutuhan cairan merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia secara fisiologis, yang memiliki proporsi besar dalam bagian tubuh, hampir 90% dari total berat badan tubuh. Sementara itu, sisanya merupakan bagian padat dari tubuh. Sumber air yang tinggi terdapat pada sebagian besar buah dan sayuran mengandung sampai dengan 95% air, sedangkan daging, ayam, dan ikan sampai 70-80%. Air juga dihasilkan di dalam tubuh sebagai hasil metabolisme energi.

Ketidakseimbangan air dapat berakibat buruk bagi kesehatan, seperti konstipasi dan dehidrasi. Konsumsi air diatur oleh rasa haus dan kenyang.

#### F. Daun Pepaya

Daun pepaya bertulang menjalar (*palmineus*) dengan warna hijau tua pada bagian atasnya dan hijau muda pada bagian bawahnya.



Gambar 2.4.3 Daun Pepaya  
Sumber: www.rumahbunda.com

Daun pepaya mengandung sejumlah komponen aktif yang dapat meningkatkan kekuatan total antioksidan di dalam darah dan menurunkan level *peroxidation level*, seperti *papain*, *chymopapain*, *cystatin*, *α-tocopherol*, *ascorbic acid*, *flavonoid*, *cyanogenic glucosides* dan *glucosinolates*. Daun pepaya mengandung enzim papain, alkaloid karpain, lisozim, khimoprotein untuk melancarkan sistem pencernaan. (Seigler, 2002).

Tabel.1  
Komposisi kandungan daun pepaya per 100 gram

No.	Kandungan Gizi	
1	Energi (kcal)	79
2	Protein (gram)	8
3	Lemak (gram)	2
4	Karbohidrat (gram)	11,9
5	Kalsium (mg)	353
6	Fosfor (mg)	63
7	Fe (mg)	1
8	Vitamin A (SI/mg)	18250
9	Vitamin B (mg)	0,15
10	Vitamin C (mg)	140

Sumber : Wikipedia 2013

#### G. Pengaruh air rebusan daun pepaya dengan defekasi pada lansia

Daun pepaya memiliki getah berwarna putih yang mengandung enzim pemecah protein atau yang biasa disebut dengan enzim proteolitik. Enzim ini berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Daun pepaya juga mengandung enzim papain yang memiliki fungsi melancarkan buang air besar. Enzim papain juga memiliki peran dalam memecah protein menjadi arginin. Arginin adalah salah satu asam amino yang dalam kondisi normal tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Papain terbentuk di seluruh bagian buah pepaya, baik kulit, daging buah, maupun bijinya, namun kandungan enzim papain dalam daun pepaya lebih besar. (Mangan, 2009 & Rizky, 2013).

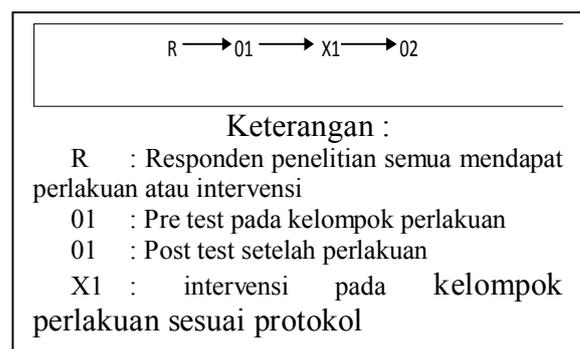
#### H. Metode air rebusan daun pepaya

Air rebusan daun pepaya ialah hasil dari rebusan daun pepaya dengan air. Metode air rebusan daun pepaya yaitu

- Ambil 4 lembar daun pepaya (100 gr)
- Kemudian dicuci lalu dikeringkan setengah kering (layu)
- Potong-potong dan rendam dengan air sekitar 2 liter air didalam panci
- Rebus air dan daun pepaya, dan didihkan tanpa ditutup sampai air rebusan berkurang setengah nya.
- Lalu saring air rebusan, dan simpan ke dalam wadah botol. Air rebusan daun pepaya diberikan sebanyak 250 cc sehari sekali, selama 3 hari berturut-turut. (carakhasiatmanfaat.com)

### III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *kuasi eksperimen*, *pre-test*, *post-test* tanpa kelompok kontrol yang diberlakukan pada suatu kelompok intervensi.



## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Univariat

##### Karakteristik Responden

Tabel.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=39)

Usia	F	Mean	%
60-74	31	68.3	79.5
75-90	8		20.5
Jumlah	39		100.0

Rata-rata lansia berusia 68,3 tahun. Sebagian besar responden berusia 60-74 tahun sebanyak 31 orang (79.5%).

Tabel.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Wanita	26	66.7
Laki-laki	13	33.3
Jumlah	39	100.0

Sebagian besar berjenis kelamin wanita sebanyak 26 orang 66.7%.

#### 2. Analisa Bivariat

Tabel.6

Hasil Uji T-Test Konstipasi Sebelum-Sesudah Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

Variabel	Mean	SD	SE	P value
Hasil Uji Konstipasi pra intervensi	7.95	0.923	0.148	0.001
Hasil Uji Konstipasi post intervensi	5.74			

Nilai rata-rata (*mean*) hasil uji konstipasi sebelum diberikan air rebusan daun pepaya, memiliki nilai rata-rata (*mean*) = 7.95 dan sesudah diberikan air rebusan daun pepaya, memiliki nilai rata-rata (*mean*) = 5.74, sedangkan berdasarkan hasil *p value* sebesar 0.001, ini menunjukkan bahwa nilai  $p \leq 0.05$  sehingga dapat dikatakan  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh pemberian air rebusan daun pepaya terhadap konstipasi pada lansia.

### B. Pembahasan

Usia memberikan gambaran semakin tua seseorang, semakin menurun pula fungsi sistem tubuh orang tersebut. Perubahan struktural dan fungsional pada lanjut usia dapat menghambat eliminasi secara sempurna.

Kejadian konstipasi sebelum pemberian air rebusan daun pepaya

Tabel.4

Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi Responden Pra Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

Jenis Konstipasi	F	%
Konstipasi Kronis	26	66.7%
Konstipasi Sedang	13	33.3%
Jumlah	39	100.0

Sebelum pemberian air rebusan daun pepaya. Lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 26 orang (66.7%).

Deskripsi kejadian konstipasi sesudah pemberian air rebusan daun pepaya

Tabel.5

Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi sesudah Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

Jenis Konstipasi	F	%
Konstipasi Kronis	11	28.2
Konstipasi Sedang	28	72.8
Jumlah	39	100.0

Sesudah pemberian air rebusan daun pepaya, Lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 11 orang (28.2%).

(Smeltzer & Bare, 2008). Kejadian konstipasi pada wanita empat kali lebih besar di banding laki-laki, penyebab wanita mengalami konstipasi ialah kekuatan sfingter dan otot perut wanita yang lebih lemah dari laki-laki. (Wikipedia, 2014)

Menurut Mangan tahun 2009 dan Rizky tahun 2013, daun pepaya memiliki getah berwarna putih yang mengandung enzim pemecah protein atau yang biasa disebut dengan enzim proteolitik. Enzim ini berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Daun pepaya juga mengandung enzim papain yang memiliki fungsi melancarkan buang air besar, selain papain enzim karpain pada daun pepaya dapat membasmi mikroorganisme pada usus

besar yang akan ikut terbuang bersama feses. Menurut Lukas tahun 2007, daun pepaya dalam berkhasiat memudahkan pengeluaran feses, mencegah konstipasi dan kanker perut. Pemberian air rebusan daun pepaya yang mengandung enzim papain yang dapat melunakan feses sehingga dapat meminimalkan kejadian konstipasi pada lansia.

## V. KESIMPULAN

Karakteristik responden berusia 60-74 tahun sebanyak 79.5% dan jenis kelamin sebagian besar wanita sebanyak 66.7%. Kejadian sebelum diberikan air rebusan daun pepaya diperoleh data lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 26 orang 66.7% dan kejadian konstipasi sesudah diberikan air rebusan daun pepaya diperoleh data lansia yang mengalami konstipasi sedang 28 orang 72.8%. Pemberian air rebusan daun pepaya berpengaruh terhadap penurunan kejadian konstipasi pada lansia

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. Zely, I. (2010). Ensiklopedi kesehatan untuk umum. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Audrey B., Shirlee J., Barbara K., et al., (2009). Pengkajian Kesehatan Pada Orang Dewasa. Jakarta : EGC
- Darmojo, R.B & Martono, H.H. (2006). Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (Edisi Ketiga). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, A.A. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1, Jakarta: Salemba Medika
- Juniarti N. (2008) .Gambaran Jenis dan Tingkat Kesepian Pada Lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Pakuntandang Ciparay Bandung
- LeMone, P. Burke, Karen, (2008). Medical Surgical Nursing.Critical Thinking in Client Care (4th Edition), New Jersey: Prentice Hall Health
- Lucknotte, AG. (2000). Gerontologic Nursing (2nd). St Louis: Mosby
- Situs Internet:  
Herbal Treatment used to heal indigestion. (2014)  
<http://www.thecompleteherbalguide.com>. (diakses 20 November 2014)
- Metode perebusan air daun pepaya (2014)  
<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiatmanfaat-daun-pepaya.html#sthash.lhndIDdL.dpuf> (diakses 20 Desember 2014)
- Sembelit. (2014).  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Sembelit> (diakses 6 Februari 2014)