

KANDUNGAN VITAMIN A PADA BUAH PEPAYA HIJAU: SOLUSI MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Dewi Sartika Siagian¹, Sara Herlina², Wahyu Margi Sidoretno³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

¹Email: dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id

²Email: Sara.herlina@univrab.ac.id

³Email: Wahyu.margi.sidoretno@univrab.ac.id

ABSTRAK

Pepaya (*Carica papaya Linnaeus*) merupakan jenis tanaman perdu yang mempunyai tinggi 2-10 meter. Pepaya juga termasuk jenis tanaman tropis basah yang mampu tumbuh subur di daerah yang memiliki ketinggian 0 m - 1500 m di atas permukaan laut. Selain itu, tanaman pepaya juga memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi manusia. Kandungan per 100 gram buah dan daun pepaya mengandung gizi yang sangat baik untuk kesehatan. Salah satu manfaat buah pepaya yaitu daunnya dapat dimanfaatkan untuk lalapan, menambah nafsu makan, sumber vitamin A sayuran, buah, bahan manisan, puree, campuran saus tomat, pasta, dan juice gangguan lambung, sariawan, kekurangan ASI (buah mentah/pepaya hijau). Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui kandungan vitamin A pada buah pepaya hijau untuk meningkatkan produksi ASI. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilaksanakan dilaboratorium Universitas Riau untuk mengetahui kandungan vitamin A yang terdapat pada buah pepaya hijau. Metode pemeriksaan buah pepaya menggunakan teknik *High Performance Liquid Chromatography* (HPL). Hasil penelitian terdapat 0,7065 mg Vitamin A dalam 1 gram buah pepaya hijau.

Keywords: Vitamin A, Pepaya Hijau, Produksi ASI

ABSTRACT

Papaya (Carica papaya Linnaeus) is a type of shrub that has a height of 2-10 meters. Papaya is also a kind of wet tropical plant that is able to thrive in areas that have an altitude of 0 m - 1500 m above sea level. In addition, papaya plants also have ingredients that are very beneficial for humans. The content per 100 grams of papaya fruit and leaves contains nutrients that are very good for health. One of the benefits of papaya is that the leaves can be used for fresh vegetables, increase appetite, a source of vitamin A vegetables, fruits, sweets, puree, tomato sauce mixture, pasta, and gastric juice, stomach ulcer, lack of milk (raw fruit / green papaya) . The purpose of this study was to determine the content of vitamin A in green papaya to increase milk production. This type of research is an experiment conducted at the University of Riau laboratory to determine the vitamin A content found in green papaya. The papaya fruit inspection method uses the High Performance Liquid Chromatography (HPL) technique. The results of the study contained 0.7065 mg of Vitamin A in 1 gram of green papaya fruit.

Keywords: Vitamin A, Green Papaya, Milk Production

PENDAHULUAN

Sebagai negara tropis, Indonesia memiliki beraneka ragam buah-buahan di seluruh Nusantara. Salah satunya adalah buah pepaya. Bisa dikatakan, hampir seluruh masyarakat mengenal dan menyukai buah yang satu ini. Pepaya merupakan salah satu komoditas buah yang memiliki banyak fungsi dan manfaat. Sebagai buah segar, pepaya banyak dikonsumsi selain mengandung nutrisi yang baik, harganya juga relatif terjangkau dibanding buah lainnya (Sujiprihati. S, 2009).

Pepaya (*Carica papaya* Linnaeus) merupakan jenis tanaman perdu yang mempunyai tinggi 2-10 meter. Pepaya juga termasuk jenis tanaman tropis basah yang mampu tumbuh subur di daerah yang memiliki ketinggian 0 m - 1500 m di atas permukaan laut. Selain itu, tanaman pepaya juga memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi manusia. Kandungan per 100 gram buah dan daun pepaya mengandung gizi yang sangat baik untuk kesehatan (Jacobson. H, 2009)

Selain mempunyai kandungan yang sangat penting, pepaya juga merupakan tanaman yang kaya manfaat. (Rahmat, 2013) menyatakan bahwa semua bagian tumbuhan pepaya mempunyai manfaat,

antara lain: 1) akarnya bisa digunakan sebagai obat cacing kremi, ginjal, dan kandung kencing; 2) daunnya dapat dimanfaatkan untuk lalapan, menambah nafsu makan, sumber vitamin A, mengobati penyakit beri-beri, obat malaria, demam berdarah, kejang perut, dan sakit panas; 3) batangnya dapat diambil untuk pakan ternak; 4) bunganya dapat dimanfaatkan sebagai sayuran dan bunga hias; 5) buahnya dapat dimanfaatkan untuk sayuran, buah, bahan manisan, puree, campuran saus tomat, pasta, dan juice gangguan lambung, sariawan, kekurangan ASI (buah menta) 6) bijinya bermanfaat untuk mengurangi berat badan, obat cacing, dan mengeluarkan keringat bagi penderita masuk angin; 7) getahnya bermanfaat untuk melunakkan daging, menghaluskan kulit pada industri penyamakan kulit, bahan baku industri farmasi, dan bahan kosmetik.

Didalam buah pepaya hijau banyak terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 0,7065 dalam 1 gram buah pepaya hijau. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli

untuk menampung air susu di dalam payudara (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013) tentang kaitan asupan vitamin A dengan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas diperoleh hasil sebagian besar subjek memiliki produksi Air Susu Ibu yang cukup bagi bayinya (80%), hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi ASI ($p < 0.05$). Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas, maka produksi Air Susu Ibu untuk bayi akan semakin tercukupi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kandungan vitamin A dalam pepaya hijau sebagai solusi meningkatkan produksi ASI.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilaksanakan dilaboratorium Universitas Riau untuk mengetahui kandungan vitamin A yang terdapat pada buah pepaya hijau: solusi meningkatkan produksi ASI. Metode pemeriksaan buah pepaya menggunakan teknik *High Performance Liquid Chromatography* (HPL). Uji kandungan vitamin A dilakukan pada ekstrak metanol buah pepaya muda

(1000 ug/mL). Vitamin A (standar) dibuat dengan beberapa konsentrasi 40, 30, 20 dan 10ug/mL. Senyawa standar masing – masing diinjekkan sebanyak 20 μ L dan dielusi dengan metode gradien elusi (Air : Asetonitril= 50-90) selama 15 menit dengan metode yang sesuai untuk mendapatkan kromatogram standar. Sampel kemudian disaring dengan penyaring PTFE 0,45 μ m dan dianalisis sesuai dengan metode senyawa vitamin A dengan detektor UV 325 nm. Kadar A yang terkandung didalam ekstrak sampel dihitung dengan persamaan $Y = a \ln X + b$ yang diperoleh dari kurva konsentrasi versus luas area kromatogram standar vitamin A.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kadar Vitamin A dalam buah pepaya Hijau

Sampel	Berat		Konsentrasi uji (g/mL)	Kons. (X) (mg/mL)	Kadar (mg/g)
	Berat buah (g)	Berat Ekstrak Total (g)			
Ekstrak Buah pepaya	50	0,0312	0,001	0,0113	0,7065

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan Dalam 1 gram buah pepaya hijau mengandung 0,7065 mg Vitamin A.

Asupan vitamin A dari pangan pada perempuan di Indonesia hanya sepertiga dari jumlah yang dianjurkan. Pemenuhan vitamin A pada ibu nifas

dilakukan pemerintah dengan memberikan dua kapsul vitamin A dosis tinggi (200 000 SI atau 60 000 RE per kapsul). Fungsi pemberian kapsul vitamin A yang banyak diketahui ialah untuk mencegah kurang vitamin A baik pada balita maupun pada ibunya. Penelitian Soetarini *et al.* 2009 dalam Bibi Ahmad Chahyanto membuktikan fungsi lain dari vitamin A yakni dapat memengaruhi produksi ASI. Kecukupan vitamin A yang dianjurkan bagi ibu nifas selama enam bulan pertama dalam tabel AKG (2004) yang disepakati dalam WNPG (2004) ialah 850 RE (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013) tentang kaitan asupan vitamin A dengan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas diperoleh hasil sebagian besar subjek memiliki produksi Air Susu Ibu yang cukup bagi bayinya (80%), hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi ASI ($p < 0.05$). Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas, maka produksi Air Susu Ibu untuk bayi akan semakin tercukupi.

Menurut (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013) melakukan penelitian yang berjudul kaitan asupan vitamin A

dengan produksi air susu ibu (asi) pada ibu nifas hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi asi ($p < 0,05$). Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas, maka produksi air susu ibu untuk bayi akan semakin tercukupi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Istiqomah, 2014) yang berjudul pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang tahun 2014. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda. dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian (Siagian. S.D, 2019) menyatakan bahwa adanya pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari peningkatan frekuensi menyusui bayi dimana sebelum diberikan pepaya hijau nilai yang diperoleh 67,67 dan setelah diberikan pepaya hijau menjadi 74,63.

Dalam menelitian ini pepanya hijau dikonsumsi dengan cara dijadikan sayur bening dikonsumsi 3 kali/hari pada ibu yang menyusui. Penelitian (Aliyanto, 2019) menyatakan produksi ASI meningkat pada ibu post partum primipara yang mengkonsumsi sayur pepaya muda dilihat dari rata-rata kenaikan berat badan bayi pada usia 30 hari yaitu 930 gram.

Berdasarkan hasil penelitian (Nataria. O, 2018) menunjukkan Rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 9,27 dengan standar deviasi 0,108. Hasil uji statistik didapatkan nilai sig. (2 tailed)= 0,0005 (< 0,005) artinya ada perbedaan yang bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi sayur buah pepaya .

SIMPULAN dan SARAN

1. Kesimpulan

Hasil uji laboratorium yang dilaksanakan di laboratorium Universitas Riau di peroleh hasil dalam 1 gram buah pepaya hijau mengandung 0,7065 mg Vitamin A.

2. Saran

Disarankan kepada ibu menyusui untuk dapat mengkonsumsi pepaya

hijau sebagai solusi untuk meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyanto, W. R. (2019) 'Efektifitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara', *Jurnal Kesehatan*, 10(1).

Chahyanto, A, B. Roosita, K. (2013) 'Analisis Kadar vitamin C pada Buah Nanas Segar (Ananas Comusus (L)Merr) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2).

Istiqomah, N. A. D. T. W. S. B. T. (2014) 'Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4).

Jacobson. H (2009) *lactogenikc foods and herbs*. Available at: www.mobimotherhood.org/MM/Default.aspx.

Nataria. O, O. S. (2018) 'Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya', *Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*, 9(1).

Rahmat, R. (2013) *Pepaya*. Yogyakarta:

Penerbit Kanisius.

Siagian. S.D, H. . (2019) *Konsumsi*

Pepaya Hijau Terhadap

Peningkatan Produksi ASI.

Pekanbaru.

Sujiprihati. S, S. . (2009) *Pepaya*

Unggul. Jakarta: Penerbit Swadaya.