

MANFAAT EKSTRAK DAUN PEPAYA UNTUK MENGHILANGKAN SAKIT PERUT SAAT HAID

**Oleh : Nadila Maharani Cipta Ayu
Pembimbing : Umi Sayidatus Zakiya, S. Pd.**

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Mini Riset ini bertujuan untuk membuat ekstrak daun pepaya untuk menghilangkan sakit perut saat haid. Metode yang dilakukan adalah kajian literatur dari berbagai sumber. Tahapan pertama dilakukan dengan penghalusan daun pepaya dan diambil ekstraknya. Uji aktivitas langsung dilakukan dengan variasi meminum segelas ekstrak daun pepaya saat datangnya haid dan rasa sakit perut tersebut. Hasil eksperimen membuktikan bahwa ekstrak daun pepaya dapat menghilangkan sakit perut saat haid. Kondisi optimum ekstrak daun pepaya meminum segelas ekstraknya pada saat haid. Penyembuhan ini diduga karena aktivitas katalitik rebusan daun pepaya untuk menghilangkan sakit perut saat datangnya haid.

kata kunci: daun pepaya, sakit perut, haid, ekstrak daun pepaya.

Latar Belakang

Daun pepaya mengandung antioksidan yang baik untuk kesehatan. Ini efek samping dan manfaat daun pepaya untuk kesehatan. Daun pepaya memang terkenal memiliki cita rasa yang pahit. Walaupun pahit, tidak sedikit orang yang gemar makan daun pepaya. Melansir dari buku berjudul 56 Makanan Ajaib dan Manfaatnya Untuk Kesehatan dan Kecantikan, daun pepaya mengandung enzim papain, dekstrosa, levulosa, alkaloid karpina, glikosid, vitamin C, B1, A, kalsium dan lemak. Mengetahui manfaat-manfaat dari alam terutama yang dapat dimanfaatkan bagi kesehatan secara alami.

Seperti pemanfaatan tumbuh-tumbuhan yang ekstraknya diambil untuk dijadikan obat-obatan. Pemanfaatan tumbuh-tumbuhan untuk dijadikan obat-obatan ini dapat mengurangi biaya yang besar untuk menyembuhkan sebuah penyakit. Dengan bermodalkan bagian-bagian tertentu dari tumbuh-tumbuhan tersebut merupakan suatu alternatif yang sangat mudah untuk menyembuhkan suatu penyakit. Namun tidak semua tumbuh-tumbuhan dapat digunakan untuk alternatif pengobatan secara alami, ada juga efek samping atau zat berbahaya yang terkandung di dalam tumbuh-tumbuhan tersebut, untuk menghindari maka dilakukannya sebuah eksperimen untuk membuktikan khasiat dari tumbuh-

tumbuhan tersebut Salah satu tumbuh-tumbuhan yang sangat sering digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit ialah ekstrak dari daun pepaya. Bukan hanya daun saja yang memiliki khasiat bagi penyembuhan suatu penyakit tetapi buahnya juga dapat digunakan untuk membantu lancarnya buang air besar. Daun pepaya bukan hanya dijadikan alternatif pengobatan suatu penyakit, daun pepaya juga bisa dijadikan sayuran sesuai dengan khas dari suatu daerah. Menurut masyarakat di perkampungan daun pepaya bukan hanya dapat menghilangkan sakit perut saat haid, daun pepaya juga dapat membantu pencegahan kanker terhadap manusia, menurunkan tekanan darah tinggi, dan bagi ibu hamil yang baru saja melahirkan jika meminum ekstrak daun pepaya dapat meningkatkan tenaga terhadap ibu tersebut. Dan ada juga yang mengatakan bahwa daun pepaya dapat meningkatkan nafsu makan baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Ekstrak daun pepaya ini juga banyak digunakan bagi orang-orang yang susah dalam hal meminum obat yang diberikan oleh dokter. Berdasarkan informasi yang didapat dari masyarakat bahwa ekstrak daun pepaya dipercaya dapat menghilangkan sakit perut saat datangnya haid, inilah yang membuat saya ingin membuktikan mengenai ekstrak daun pepaya dapat menghilangkan sakit

perut saat datangnya haid. Dimana tujuan dari penelitian

ini adalah untuk membuktikan apakah benar pengaruh ekstrak daun pepaya dapat menghilangkan sakit perut saat datangnya haid. lara syakila (INA-Rxiv, 2019)

Rumusan Masalah

Apa manfaat ekstrak daun pepaya bagi haid?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas penulis mempunyai tujuan ingin mengetahui manfaat ekstrak daun pepaya.

Kajian Pustaka

A. Haid

Menstruasi adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini memang siklus normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Menstruasi dapat disebut juga dengan haid atau terkadang datang bulan. Siklus menstruasi terjadi karena naik turunnya hormon di dalam tubuh wanita. Durasi siklus menstruasi terjadi rata-rata setiap 28 hari dengan lama sekitar 4 hingga 6 hari.

Jumlah darah yang keluar saat haid mencapai 20–60 mililiter. (Dr.Rizal fadli, 2021)

B. Pepaya

Pepaya merupakan tanaman yang umum ditemukan di Indonesia. Tanaman ini memiliki nama latin carica papaya dan dapat tumbuh mulai dari 5 meter hingga 10 meter. Pepaya dapat ditemukan di daerah tropis dan subtropis. Dari seluruh bagian tanaman pepaya, buahnya merupakan bagian yang paling sering dikonsumsi. Kebanyakan orang. produksi buah pepaya pada 2020 mencapai 1,02 juta ton.(Iftitah Nurul Laily, 2021).

Mengonsumsi daun pepaya bisa membantu meredakan nyeri perut saat menstruasi. Kandungan di dalam daun pepaya bisa membantu menyeimbangkan hormon dan membantu mengatur siklus menstruasi. Daun pepaya bisa mengurangi rasa sakit dan memudahkan aliran darah menstruasi sehingga bisa meredakan gejala PMS. (Anisyah kusumamawati).

Kandungan daun pepaya menurut penelitian dalam *Journal of Food Science and Nutrition Research* adalah vitamin A, dan B terutama vitamin B12, kalsium, magnesium, natrium, kalium, mangan, dan zat besi. Daun pepaya juga mengandung saponin glikosida jantung dan alkaloid yang berperan penting dalam

menyembuhkan trombositopenia, yaitu keadaan yang menyebabkan penurunan kadar trombosit dalam darah. (Intan Nirmala Sari, 2021)

Metode Penelitian

Metode penelitian pada mini riset ini adalah kajian literatur dari berbagai sumber. Kajian literatur adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan- terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu. Penelitian ini berisi tentang Manfaat ekstrak daun pepaya untuk menghilangkan sakit perut saat haid. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah, daun pepaya, pisau, blender, gelas. pembuatan minuman dari daun pepaya adalah dimulai dari menyiapkan 2 lembar daun pepaya kemudian daun pepaya tersebut dicuci dengan air, setelah dicuci dengan air lalu daun pepaya tersebut dipotong beberapa bagian supaya memudahkan pada saat memblendernya. Daun pepaya yang sudah dipotong beberapa bagian tersebut dimasukkan ke dalam blender lalu ditambah air sebanyak 100 mL, tambahkan jahe sebanyak 0,5gram. Haluskan semua bahan, setelah halus dituangkan ke dalam

gelas. Hasil yang di dapatkan dari ekstrak daun pepaya adalah satu gelas atau setakar dengan 200 mL. Kemudian hasil ekstrak tersebut diminum oleh penderita sakit perut tersebut sebanyak satu gelas dan menanyakan kepada penderita setelah 30 menit awal pada saat meminumnya.

Pembahasan

Tumbuhan pepaya sangat banyak ditemukan di Indonesia, tumbuhan ini merupakan tumbuhan yang sering ditanam oleh masyarakat pada pekarangan rumah ataupun di kebun yang dimiliki oleh masyarakat setempat. Namun untuk memperoleh daun pepaya yang bagus untuk membuat ekstrak daun pepaya sangat susah didapatkan karena kadang banyaknya daun pepaya yang terserang hama sehingga menyebabkan masyarakat tidak bisa menggunakan daun pepaya tersebut untuk diolah.

Daun pepaya bukan hanya digunakan hanya untuk membuat obat-obatan, tetapi ada juga yang membuatnya sebagai bahan olahan makanan seperti menjadikan daun pepaya tersebut sebagai sayuran untuk dimakan. Berbagai macam sayuran yang dibuat oleh masyarakat, masyarakat mempercayai bahwa memakan sayur dari daun pepaya dapat mengurangi resiko dari penyakit kanker dan juga dapat meningkatkan nafsu makan baik bagi

orang dewasa maupun anak-anak. Dalam proses pembuatan ekstrak daun pepaya sangat mudah dilakukan, cukup menghaluskan daun pepaya yang diambil lalu menambahkan dengan air dan meminumnya, banyak yang menambahkan jahe untuk menciptakan rasa yang tidak pahit agak penderita sakit tidak mau meminumnya. Dalam proses pembuatan daun pepaya yang akan digunakan harus benar-benar dalam keadaan baik dan tidak terserang hama dan juga daunnya harus segar dan hijau, daun yang digunakan bukan pucuk dari daunnya tetapi daun yang sudah tua atau daun yang sudah keras.

Pada zaman sebelum era modern ini, kebanyakan dalam proses penghalusan daun pepaya masyarakat melakukannya dengan cara menumbuk sampai halus baru menambahkan air dan menyaringnya. Tetapi pada era modern ini sudah banyak yang menggunakan blender sehingga mempermudah membuat ekstrak dari daun pepaya tersebut. Untuk membuktikan kebenarannya, saya melakukan uji coba terhadap ekstrak daun pepaya yang dapat menghilangkan sakit perut ketika datangnya haid. Percobaan ini dilakukan dengan cara pembuatan ekstrak daun pepaya dengan menyiapkan daun pepaya yang kualitasnya baik sehingga menghasilkan hasil yang baik, lalu daun pepaya tersebut di cuci dan dipotong-

potong agar memudahkan dalam proses penghalusan. Setelah mendapatkan ekstraknya lalu menguji cobakan kepada penderita sakit perut saat datangnya haid. Dilihat dari 30 menit pertama rasa sakit masih sangat dirasakan tetapi rasa sakit menghilang ketika rentan waktu 2 jam. Hasil ini membuktikan bahwa ekstrak daun pepaya dapat menghilangkan rasa sakit perut saat datangnya haid.

Simpulan

berdasarkan hasil simpulan diatas adalah ekstrak bisa dibuat dari 2 lembar daun pepaya, 0.5 gram jahe dan 100 mL air dan menghasilkan ekstraknya 200 mL air atau setara segelas air, ekstrak ini dapat menyembuhkan pada saat meminum satu gelas ekstrak, ekstrak ini dapat menyembuhkan karena mengandung vitamin.

Daftar Pustaka

Anisyah Kusumawati, (2021). Atasi Kram haid Hingga Cegah Kanker, Ini 6 Manfaat Daun Pepaya Untuk Wanita. Di Akses pada tanggal 11 Maret 2022.
<https://www.google.co.id/amp/s/id.theasianparent.com/manfaat-daun-pepaya/amp>

Dr.Rizal Fadli, (2021). Menstruasi, Definisi, Gejala. Diakses pada tanggal 6 Maret 2022
<https://www.halodoc.com/kesehatan/menstruasi>

Syakhila, Lara. "Manfaat Ekstrak Daun Pepaya untuk Menghilangkan Sakit Perut Saat Haid." (2019).

Tri sulistiowati, (2021). Manfaat daun pepaya untuk kesehatan. Di akses tanggal 5 Maret 2022 dari
<https://www.google.co.id/amp/s/amp.kontan.co.id/news/ini-efek-samping-dan-manfaat-daun-pepaya-untuk-kesehatan>