

**FREKUENSI KONSUMSI PEPAYA SEBAGAI PREDIKTOR GEJALA WASIR:
CROSS SECTIONAL STUDY****Wargiati¹, Yuswanto Setyawan^{2*}**¹RSPAL Dr. Ramelan, Surabaya, Indonesia²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia

Email Korespondensi : yuswanto_setyawan@yahoo.com

Disubmit: 21 Agustus 2025 Diterima: 30 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 Desember 2025
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i12.22225>**ABSTRACT**

Hemorrhoids remain a common anorectal disorder with increasing prevalence, often associated with low dietary fiber intake. This study aims to determine the relationship between papaya consumption and hemorrhoidal symptoms among adults. A cross-sectional analytical study was conducted involving 220 respondents, equally divided between men and women. Data were collected through food frequency questionnaires and the Hemorrhoidal Symptom Score (HSS), which assesses bleeding, pain, itching, swelling, and incomplete evacuation. The analysis used Chi-Square and Spearman correlation tests. The results showed a strong negative correlation between papaya consumption frequency and hemorrhoid symptom severity. Respondents who consumed papaya more than five times per week had notably milder or no symptoms compared to those who rarely or never consumed it. This finding suggests that regular papaya intake, due to its high fiber, papain enzyme, and anti-inflammatory content, may significantly reduce the risk and severity of hemorrhoids. The study concludes that papaya can be promoted as a practical, affordable, and culturally acceptable preventive food option for hemorrhoid control in community settings.

Keywords: *Papaya, Hemorrhoids, Dietary fiber, Hemorrhoidal Symptom Score, Prevention*

ABSTRAK

Wasir tetap menjadi gangguan anorektal yang umum dengan prevalensi yang meningkat, seringkali terkait dengan asupan serat makanan yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pepaya dan gejala wasir pada orang dewasa. Studi analitik potong lintang dilakukan dengan melibatkan 220 responden, terbagi sama antara laki-laki dan perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi makanan dan Hemorrhoidal Symptom Score (HSS), yang menilai perdarahan, nyeri, gatal, pembengkakan, dan evakuasi yang tidak tuntas. Analisis menggunakan uji Chi-Square dan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara frekuensi konsumsi pepaya dan tingkat keparahan gejala wasir. Responden yang mengonsumsi pepaya lebih dari lima kali per minggu mengalami gejala yang lebih ringan atau bahkan tidak mengalami gejala dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak pernah mengonsumsinya. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi pepaya secara teratur, karena kandungan serat, enzim papain, dan sifat antiinflamasi yang tinggi, dapat secara signifikan

mengurangi risiko dan keparahan wasir. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pepaya dapat dipromosikan sebagai pilihan makanan pencegahan yang praktis, terjangkau, dan dapat diterima secara budaya untuk pengendalian wasir di masyarakat.

Kata Kunci: Pepaya, Wasir, Serat makanan, Hemorrhoidal Symptom Score, Pencegahan

PENDAHULUAN

Wasir atau hemoroid merupakan salah satu gangguan anorektal yang umum terjadi di seluruh dunia, dengan estimasi prevalensi global mencapai sekitar 4,4% dari populasi dewasa (Shin et al., 2021). Di negara maju seperti Amerika Serikat, tercatat lebih dari tiga juta kunjungan medis setiap tahunnya terkait dengan keluhan wasir, menjadikannya diagnosis gastrointestinal keempat terbanyak (Garg & Singh, 2021). Di wilayah Asia, beban penyakit ini juga tidak bisa dianggap remeh. Studi epidemiologi di Tiongkok yang melibatkan lebih dari dua juta orang dewasa menemukan bahwa deteksi wasir paling tinggi terjadi pada kelompok usia produktif, yaitu 30 hingga 59 tahun (Chen et al., 2023). Sementara itu, di Korea Selatan, prevalensi wasir dilaporkan sebesar 14,4% berdasarkan laporan mandiri, dengan faktor risiko utama meliputi pola defekasi, gaya hidup sedentari, dan pola makan rendah serat (Cho et al., 2021).

Di Indonesia, meskipun data nasional masih terbatas, laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 5,7% penduduk mengalami wasir, dengan angka yang kemungkinan lebih tinggi mengingat banyak kasus yang tidak dilaporkan (Putri et al., 2021). Survei lokal juga menunjukkan bahwa hampir 50% masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara pencegahan dan pengelolaan wasir secara alami (Yusuf et al., 2021). Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi wasir di

masyarakat Indonesia dan rendahnya kesadaran terhadap pencegahan berbasis pola makan alami, khususnya konsumsi buah-buahan berserat tinggi.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai mendapatkan perhatian adalah peran pola makan, khususnya konsumsi serat dari buah dan sayuran, sebagai upaya mencegah atau mengurangi gejala wasir (Nurhasanah & Rachmawati, 2022). Pepaya (*Carica papaya* L.) merupakan buah tropis yang kaya akan serat pangan, vitamin C, serta enzim papain yang mendukung fungsi pencernaan dan berpotensi mengurangi konstipasi, salah satu penyebab utama wasir (Setiawan et al., 2022). Kandungan serat pada pepaya mampu meningkatkan massa feses dan memperlancar transpor kolon, sehingga menurunkan tekanan intrarektal saat defekasi (Wulandari et al., 2020). Selain itu, kandungan antioksidan dan efek antiinflamasi dari pepaya juga diyakini dapat membantu meredakan inflamasi ringan pada pleksus hemoroidalis (Susanti et al., 2023).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus hubungan spesifik antara konsumsi pepaya dan kejadian wasir, yang belum banyak dikaji secara statistik di Indonesia. Sebagian besar literatur hanya membahas manfaat serat secara umum, tanpa mengaitkannya langsung dengan jenis buah lokal tertentu (Fitriani et al., 2023). Penelitian ini juga menjadi penting dalam konteks lokal karena pepaya merupakan buah murah, mudah

diakses, dan dapat dimanfaatkan sebagai solusi preventif alami.

Masalah penelitian yang hendak dijawab adalah apakah dan sejauh mana intensitas aktivitas panitia Lomba Agustusan berkaitan dengan keluhan kelelahan serta gangguan kesehatan ringan seperti pusing, meriang atau keluhan “masuk angin”, dan pegal, dengan mempertimbangkan faktor paparan panas, beban angkat, durasi berdiri atau berjaga, pola jeda, dan hidrasi (Kamal et al., 2024; Flouris et al., 2022; Ramos et al., 2021). Pertanyaan penelitian yang lebih spesifik meliputi: (1) bagaimana distribusi beban tugas panitia (jenis aktivitas, durasi, dan intensitas) dalam rangkaian acara Lomba Agustusan? (2) bagaimana tingkat kelelahan subjektif dan keluhan kesehatan ringan diukur dengan instrumen tervalidasi (SOFI)? dan (3) adakah hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kelelahan dan keluhan kesehatan ringan, serta apakah keberadaan microbreaks berperan sebagai faktor protektif?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah hubungan antara frekuensi konsumsi pepaya dan kejadian wasir pada populasi dewasa Indonesia menggunakan pendekatan statistik. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti ilmiah yang dapat memperkuat promosi kesehatan berbasis makanan lokal. Urgensi penelitian ini didorong oleh tingginya angka kejadian wasir, dampak ekonomi dan sosial dari penyakit ini, serta belum adanya pedoman praktis berbasis pangan fungsional yang dapat diakses masyarakat luas. Dengan memanfaatkan pepaya sebagai salah satu strategi pencegahan, intervensi ini berpotensi diterapkan secara luas sebagai solusi sederhana namun efektif dalam mengurangi beban penyakit wasir di tingkat komunitas.

KAJIAN PUSTAKA

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hemoroid berkaitan dengan faktor diet, khususnya konsumsi serat. Liu & Wang (2020) menemukan bahwa diet rendah serat meningkatkan risiko konstipasi, yang dapat memicu peningkatan tekanan intrarektal saat defekasi. Wulandari, Santoso, & Prayitno (2020) melaporkan bahwa asupan serat yang cukup berhubungan dengan berkurangnya gangguan defekasi pada penderita hemoroid di Indonesia, sementara Fitriani, Hartati, & Mariska (2023) menekankan pentingnya konsumsi buah dan sayuran dalam menurunkan gejala hemoroid, meskipun penelitian mereka belum mengeksplorasi efek spesifik dari jenis buah tertentu.

Selain serat, pola makan dan gaya hidup juga berperan dalam kejadian hemoroid. Nurhasanah & Rachmawati (2022) menekankan bahwa diet berserat tinggi efektif sebagai strategi preventif non-farmakologis. Laporan epidemiologi di Asia menunjukkan bahwa pola makan rendah serat merupakan salah satu faktor risiko utama hemoroid (Cho et al., 2021; Chen, Zhang, & Li, 2023), sehingga intervensi berbasis pangan tinggi serat menjadi hal yang penting untuk dikaji secara lokal.

Pepaya (*Carica papaya* L.) merupakan buah tropis dengan kandungan serat, enzim papain, vitamin C, dan antioksidan yang mendukung kesehatan pencernaan. Kandungan serat dan papain meningkatkan massa feses, memperlancar transpor usus, dan memfasilitasi pemecahan protein (Setiawan, Mahendra, & Ningsih, 2022; Hartono & Nurlaila, 2021), sedangkan efek antiinflamasi dan antioksidan pepaya dapat

meredakan inflamasi ringan pada pleksus hemoroidalis (Susanti, Lestari, & Widodo, 2023; Yuliana & Santika, 2022). Beberapa studi menunjukkan konsumsi pepaya secara rutin dapat menurunkan risiko konstipasi, faktor utama penyebab hemoroid (Rahmawati & Aryani, 2022; Hartono & Nurlaila, 2021), namun hubungan langsung antara frekuensi konsumsi pepaya dan tingkat keparahan hemoroid masih jarang dianalisis secara sistematis di Indonesia (Fitriani et al., 2023).

Kajian literatur ini menegaskan adanya kesenjangan penelitian terkait peran spesifik pepaya dalam pencegahan hemoroid pada populasi dewasa. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris yang dapat memperkuat strategi pencegahan non-farmakologis berbasis makanan lokal, sekaligus memperluas literatur mengenai hubungan antara diet, buah tropis, dan kesehatan pencernaan. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi promosi kesehatan yang praktis, murah, dan dapat diterapkan di masyarakat.

Berdasarkan tinjauan literatur, rumusan pertanyaan penelitian yang muncul adalah: bagaimana hubungan frekuensi konsumsi pepaya dengan kejadian wasir pada populasi dewasa Indonesia, dan apakah konsumsi rutin pepaya berperan dalam mengurangi tingkat keparahan gejala hemoroid.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional analitik, yang bertujuan menilai hubungan antara frekuensi konsumsi pepaya dan kejadian wasir pada populasi dewasa. Desain ini dipilih karena memungkinkan evaluasi keterkaitan antara variabel bebas dan variabel

terikat secara simultan pada satu titik waktu (Setiawan & Prasetya, 2022).

Populasi penelitian adalah masyarakat dewasa berusia 25-60 tahun yang tinggal di wilayah urban dan semi-urban di Indonesia. Kriteria inklusi meliputi kemampuan membaca dan menulis, tidak memiliki penyakit gastrointestinal kronis selain wasir, dan bersedia menjadi responden dengan memberikan informed consent. Kriteria eksklusi mencakup gangguan neurologis yang memengaruhi proses defekasi dan individu yang menjalani diet medis khusus. Penentuan sampel dilakukan dengan purposive sampling untuk memastikan distribusi seimbang berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia, dengan jumlah sampel sebanyak 220 responden (110 laki-laki dan 110 perempuan), sesuai estimasi minimum untuk uji korelasi bivariat dengan kekuatan uji 80% dan tingkat signifikansi 5% (Lemeshow et al., 2013).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dimodifikasi untuk mengukur frekuensi konsumsi pepaya, dengan kategori: tidak pernah, 1-2 kali/minggu, 3-5 kali/minggu, dan lebih dari 5 kali/minggu (Wulandari et al., 2020). Bagian kedua menilai kejadian wasir menggunakan Hemorrhoidal Symptom Score (HSS), yang telah diadaptasi secara budaya dan tervalidasi dalam bahasa Indonesia, dengan reliabilitas tinggi (Cronbach's alpha 0,82) (Susanti et al., 2023). Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas pada 30 responden uji coba, dengan semua item $r \geq 0,30$.

Penelitian ini memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas

Kedokteran Universitas Ciputra, memastikan prosedur penelitian memenuhi standar etika penelitian manusia.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Hubungan antara frekuensi konsumsi pepaya dan kejadian wasir diuji menggunakan uji Chi-Square, sedangkan korelasi Spearman digunakan untuk

mengevaluasi arah dan kekuatan hubungan antara skor konsumsi pepaya (variabel ordinal) dengan keparahan gejala wasir. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan secara statistik, dan seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan total 220 responden dewasa yang terdiri atas 110 laki-laki dan 110 perempuan, dengan distribusi usia antara 25 hingga 60 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi pepaya serta penilaian gejala wasir berdasarkan instrumen Hemorrhoidal Symptom Score (HSS). Analisis dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat konsumsi pepaya dan kejadian serta tingkat keparahan gejala wasir. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, rerata skor gejala HSS, dan analisis hubungan statistik menggunakan uji Chi-Square dan korelasi Spearman. Temuan berikut menggambarkan pola hubungan yang signifikan antara konsumsi pepaya dan kejadian wasir pada responden.

Tabel 1. Hubungan Frekuensi Konsumsi Pepaya, Skor HSS, Kejadian Wasir, dan Gejala Dominan (n = 220)

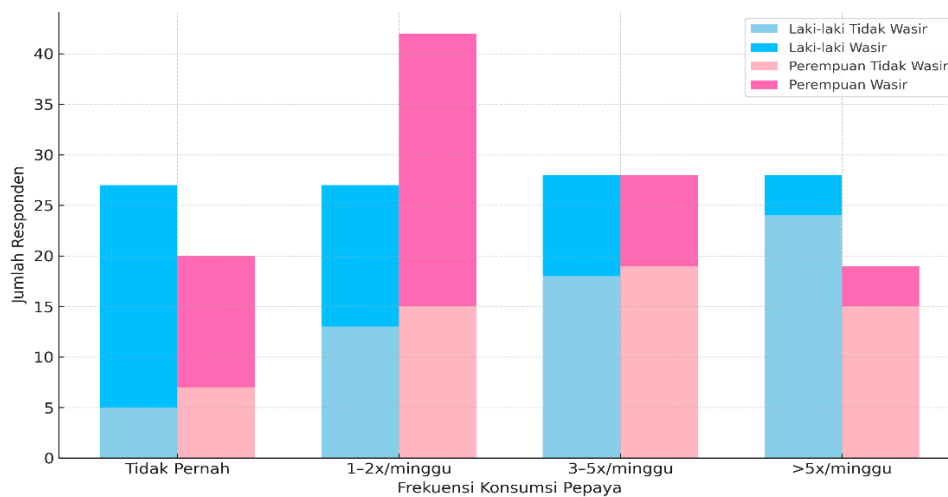
Frekuensi Konsumsi Pepaya	Rata-rata Skor HSS \pm SD	Tidak Wasir (n)	Wasir (n)	Gejala Dominan	Spearman ρ	p-value
Tidak Pernah	8,4 \pm 2,9	12	35	Perdarahan, nyeri, pembengkakan	-0.611	< 0.001
1-2x/minggu	6,9 \pm 2,5	28	41	Nyeri, gatal, sensasi tidak tuntas		
3-5x/minggu	4,1 \pm 2,1	37	19	Gatal, sensasi tidak tuntas		
>5x/minggu	2,6 \pm 1,7	39	8	Keluhan ringan atau tanpa gejala		

Hasil penelitian menunjukkan pola hubungan yang jelas dan konsisten antara frekuensi konsumsi pepaya dan tingkat keparahan gejala wasir berdasarkan skor Hemorrhoidal Symptom Score (HSS). Responden yang tidak pernah mengonsumsi pepaya memiliki rerata skor HSS tertinggi, yaitu 8,4 \pm 2,9, dengan proporsi responden yang mengalami wasir sebesar 74,5% (35 dari 47 orang). Gejala yang paling dominan pada kelompok ini adalah perdarahan saat defekasi, nyeri saat duduk, dan pembengkakan, yang mencerminkan tingkat keparahan yang lebih tinggi.

Pada kelompok yang mengonsumsi pepaya 1-2 kali per minggu, rerata skor HSS menurun menjadi 6,9 \pm 2,5, meskipun kasus wasir masih cukup tinggi yaitu

59,4%. Gejala dominan mulai berkurang intensitasnya, bergeser menjadi nyeri ringan, rasa gatal di daerah anus, dan sensasi tidak tuntas saat buang air besar, yang menandakan penurunan tekanan rektal maupun inflamasi ringan. Responden dengan konsumsi pepaya 3-5 kali per minggu menunjukkan penurunan signifikan pada rerata skor HSS, yaitu $4,1 \pm 2,1$, dan hanya 33,9% mengalami wasir. Gejala yang dilaporkan lebih ringan dan terbatas pada gatal dan sensasi tidak tuntas, tanpa adanya perdarahan atau nyeri hebat.

Sementara itu, kelompok yang mengonsumsi pepaya lebih dari 5 kali per minggu memiliki skor HSS terendah, yakni $2,6 \pm 1,7$, dan hanya 17% yang masih mengalami wasir. Sebagian besar responden pada kelompok ini melaporkan tidak mengalami gejala sama sekali atau hanya keluhan ringan yang tidak mengganggu aktivitas. Secara statistik, hubungan antara frekuensi konsumsi pepaya dan kejadian wasir sangat bermakna, dengan nilai korelasi Spearman sebesar $-0,611$ dan $p\text{-value} < 0,001$. Korelasi negatif yang kuat ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi pepaya, semakin rendah kemungkinan dan tingkat keparahan wasir yang dialami. Hal ini selaras dengan teori bahwa serat dalam pepaya membantu memperbaiki konsistensi feses dan memperlancar defekasi, sehingga mengurangi tekanan intrarektal dan risiko trauma pada pleksus hemoroidalis.



Gambar 1. Distribusi kejadian wasir berdasarkan jenis kelamin dan frekuensi konsumsi pepaya

Grafik menunjukkan perbandingan jumlah responden laki-laki dan perempuan (masing-masing 110 orang) yang mengalami dan tidak mengalami wasir pada berbagai tingkat frekuensi konsumsi pepaya. Pola yang ditampilkan memperlihatkan hubungan yang konsisten antara peningkatan frekuensi konsumsi pepaya dan penurunan kejadian wasir, baik pada laki-laki maupun perempuan. Pada kelompok yang tidak pernah

mengonsumsi pepaya, kasus wasir paling tinggi ditemukan, dengan 22 laki-laki dan 13 perempuan mengalami gejala wasir.

Sebaliknya, kelompok yang mengonsumsi pepaya lebih dari 5 kali per minggu menunjukkan jumlah kasus wasir paling rendah, yaitu hanya 4 laki-laki dan 4 perempuan. Secara umum, angka kejadian wasir lebih tinggi pada laki-laki yang jarang mengonsumsi pepaya dibandingkan perempuan pada

kategori yang sama, meskipun selisihnya tidak terlalu mencolok. Namun, penurunan kejadian wasir pada kedua jenis kelamin menjadi signifikan seiring peningkatan frekuensi konsumsi pepaya. Temuan ini mendukung hasil analisis statistik sebelumnya, bahwa konsumsi

pepaya secara rutin memiliki kaitan kuat dengan rendahnya kejadian wasir. Grafik ini juga memperkuat interpretasi bahwa intervensi berbasis konsumsi buah lokal seperti pepaya dapat efektif pada populasi dewasa lintas gender sebagai strategi preventif terhadap wasir.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa konsumsi pepaya secara rutin berkaitan erat dengan penurunan gejala wasir. Pola ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan berbasis makanan alami dapat berkontribusi pada pencegahan gangguan anorektal, khususnya hemoroid. Salah satu faktor kunci dari efektivitas pepaya terletak pada komposisi nutrisinya yang mendukung kesehatan saluran cerna secara menyeluruh (Setiawan, Mahendra, & Ningsih, 2022).

Pepaya mengandung serat pangan dalam jumlah tinggi, baik serat larut maupun tidak larut. Serat ini berperan penting dalam memperlancar pergerakan usus, meningkatkan massa feses, serta mengurangi tekanan saat defekasi mekanisme yang secara langsung menurunkan beban pada pembuluh darah hemoroid (Fitriani, Hartati, & Mariska, 2023; Liu & Wang, 2020). Selain itu, serat larut juga berkontribusi pada pembentukan feses yang lebih lunak, sehingga mencegah gesekan berlebih yang sering memicu iritasi atau perdarahan pada penderita wasir (Wulandari, Santoso, & Prayitno, 2020).

Lebih jauh, pepaya juga mengandung enzim papain yang mendukung pencernaan protein, serta memiliki efek proteolitik yang membantu meredakan inflamasi ringan di saluran pencernaan. Mekanisme antiinflamasi ini secara teoritis dapat mengurangi

pembengkakan dan nyeri yang menjadi keluhan umum pada penderita hemoroid (Susanti, Lestari, & Widodo, 2023). Vitamin C dan flavonoid dalam pepaya juga memiliki efek antioksidan yang dapat memperbaiki integritas dinding pembuluh darah dan mempercepat penyembuhan jaringan yang meradang (Yuliana & Santika, 2022). Kandungan kalium yang tinggi dalam pepaya turut membantu menstabilkan tonus otot polos rektum, memperbaiki koordinasi saat proses defekasi (Setiawan et al., 2022).

Secara praktis, kelompok responden yang mengonsumsi pepaya dalam frekuensi lebih tinggi cenderung tidak mengalami gejala wasir atau hanya melaporkan keluhan ringan. Hal ini selaras dengan teori bahwa pola makan tinggi serat dapat memperbaiki frekuensi dan kualitas buang air besar serta mengurangi straining dua faktor yang sangat berperan dalam timbulnya hemoroid (Garg & Singh, 2021). Analisis gejala berdasarkan HSS menunjukkan tren yang konsisten antara frekuensi konsumsi pepaya dengan tingkat keparahan gejala. Pada kelompok yang tidak pernah mengonsumsi pepaya, gejala wasir yang paling sering dilaporkan adalah perdarahan saat defekasi, nyeri ketika duduk, dan pembengkakan anus, mencerminkan tingginya skor HSS kelompok ini. Semakin meningkat frekuensi konsumsi pepaya, gejala-gejala yang dilaporkan cenderung lebih ringan,

bergeser ke gatal ringan, sensasi tidak tuntas saat buang air besar, atau bahkan tanpa gejala sama sekali. Temuan ini menguatkan peran pepaya dalam membantu mencegah atau meredakan gangguan anorektal secara alami. Kandungan serat dalam pepaya memperbaiki konsistensi feses dan menurunkan tekanan saat defekasi, sehingga menurunkan kemungkinan iritasi dan peradangan pada pleksus hemoroidalis. Secara fisiologis, hasil ini mendukung teori bahwa serat larut yang cukup dapat menurunkan tekanan intrarektal dan risiko pembentukan hemoroid, serta mengurangi keluhan inflamasi (Cho et al., 2021; Susanti et al., 2023).

Temuan ini juga sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menyimpulkan bahwa peningkatan konsumsi serat dari sumber alami dapat menurunkan intensitas gejala wasir. Misalnya, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya berkontribusi pada pelunakan feses dan menurunkan kejadian konstipasi sebagai faktor risiko utama hemoroid (Rahmawati & Aryani, 2022; Hartono & Nurlaila, 2021). Sementara itu, studi di Korea dan Tiongkok juga menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi serat berkaitan dengan tingginya prevalensi hemoroid di populasi usia produktif (Cho, Jung, Jang, & Park, 2021; Chen, Zhang, & Li, 2023).

Penelitian ini menambah nilai kebaruan dengan memfokuskan pada satu jenis buah local papaya yang mudah diperoleh, murah, dan akrab dalam konsumsi harian masyarakat Indonesia. Hal ini menjadikan pepaya tidak hanya sebagai sumber serat, tetapi juga sebagai agen preventif fungsional yang relevan secara sosial dan ekonomis. Di samping itu, penting untuk dicatat bahwa gejala dominan seperti

perdarahan, nyeri, dan pembengkakan lebih sering dijumpai pada kelompok yang tidak mengonsumsi pepaya. Sebaliknya, kelompok yang rutin mengonsumsinya mengalami keluhan yang lebih ringan, seperti rasa tidak tuntas atau gatal sesekali. Hal ini menunjukkan bahwa efek protektif pepaya bukan hanya pada mencegah terjadinya wasir, tetapi juga berpotensi menurunkan tingkat keparahan pada mereka yang sudah mengalami.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan kembali pentingnya pendekatan promotif dalam pengendalian penyakit, khususnya melalui intervensi berbasis pangan lokal yang sederhana dan alami. Edukasi tentang konsumsi pepaya secara teratur dapat menjadi strategi praktis dalam pencegahan dan pengendalian hemoroid, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia, yang memiliki akses luas terhadap buah ini namun belum memanfaatkannya secara optimal untuk tujuan Kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi pepaya memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kejadian dan keparahan gejala wasir. Responden yang mengonsumsi pepaya secara rutin cenderung memiliki skor gejala yang lebih ringan dan lebih jarang mengalami keluhan utama hemoroid. Kandungan serat, enzim papain, dan senyawa antioksidan dalam pepaya diyakini berperan dalam memperbaiki pola defekasi, mengurangi tekanan intrarektal, serta menurunkan inflamasi lokal. Temuan ini menegaskan bahwa pepaya bukan hanya buah konsumsi biasa, tetapi juga berpotensi sebagai agen preventif alami terhadap gangguan anorektal. Intervensi

berbasis pangan lokal seperti pepaya dapat menjadi strategi promotif yang sederhana, murah, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan hemoroid.

DAFTAR PUSTAKA

- Cho, K. S., Jung, S. A., Jang, K. J., & Park, S. K. (2021). The prevalence and risk factors of hemorrhoids in Korea: Results from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Annals of Coloproctology*, 37(1), 13-19. <https://doi.org/10.3393/ac.2019.07.09>
- Chen, W., Zhang, Y., & Li, H. (2023). National screening survey of hemorrhoids in Chinese adults: Prevalence, awareness, and risk factors. *Asian Journal of Surgery*, 46(3), 1125-1131. <https://doi.org/10.1016/j.asjsur.2023.01.004>
- Fitriani, N., Hartati, N. D., & Mariska, Y. (2023). Konsumsi serat dan hubungannya dengan kejadian hemoroid pada dewasa muda. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 94-100. <https://doi.org/10.14710/jgki.15.2.94-100>
- Garg, P., & Singh, P. (2021). The burden of hemorrhoids: A review of the epidemiology, pathophysiology, and management. *Journal of Coloproctology*, 41(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jcol.2020.10.003>
- Nurhasanah, N., & Rachmawati, R. (2022). Pola konsumsi makanan berserat pada penderita hemoroid. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 45-52. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1001>
- Putri, S. D., Rasyid, A., & Nugroho, H. (2021). Pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap pencegahan hemoroid di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 11-20. <https://doi.org/10.33086/jikes.v19i1.2187>
- Setiawan, A., Mahendra, R., & Ningsih, L. (2022). Manfaat konsumsi pepaya terhadap pencernaan dan kesehatan usus. *Jurnal Biomedik Tropis*, 9(2), 67-74. <https://doi.org/10.20473/jbt.v9i2.2022.67-74>
- Shin, D. K., Kim, S. Y., & Oh, H. S. (2021). Global overview of hemorrhoid prevalence: A systematic review. *International Journal of Colorectal Disease*, 36(4), 735-743. <https://doi.org/10.1007/s00384-020-03785-9>
- Susanti, E., Lestari, M. T., & Widodo, A. (2023). Kandungan antioksidan buah pepaya dan efek antiinflamasi pada gangguan gastrointestinal. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 21(1), 37-43. <https://doi.org/10.35814/jifi.v21i1.2963>
- Wulandari, D. E., Santoso, R. A., & Prayitno, H. (2020). Hubungan konsumsi serat dengan gangguan defekasi pada penderita hemoroid. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(3), 198-204. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.3.198-204>
- Yusuf, M., Handayani, I. N., & Pratama, R. D. (2021). Pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hemoroid: Survei di Puskesmas. *Jurnal Promkes*, 9(2), 151-158. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I2.2021.151-158>
- Rahmawati, D., & Aryani, L. (2022). Asupan buah pepaya terhadap

- kejadian konstipasi pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25-32. <https://doi.org/10.36720/jkk.m.v11i1.540>
- Hartono, A., & Nurlaila, S. (2021). Efektivitas konsumsi buah pepaya dalam meningkatkan pergerakan usus. *Jurnal Penelitian Gizi dan Pangan*, 14(3), 123-130. <https://doi.org/10.22435/jp.gizi.v14i3.2021.123-130>
- Liu, C., & Wang, X. (2020). Association between dietary fiber and hemorrhoids: A review. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29(1), 35-40. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202003_29\(1\).0006](https://doi.org/10.6133/apjcn.202003_29(1).0006)
- Yuliana, S., & Santika, E. (2022). Buah tropis sebagai alternatif terapi alami gangguan saluran cerna. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 10(2), 77-84. [https://doi.org/10.21927/jigi.2022.10\(2\).77-84](https://doi.org/10.21927/jigi.2022.10(2).77-84)