

Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Vitrilina Hutabarat

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

vitrilinahutabarat@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI pada ibu nifas seringkali mengalami kendala akibat terlambatnya keluarnya ASI atau produksi ASI yang tidak mencukupi. Upaya meningkatkan gizi ibu menyusui dengan memberikan makanan kaya gizi yang dapat merangsang produksi ASI yaitu rebusan buah pepaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian ini dilakukan di BPM Winda STR.Keb Kecamatan Selesai pada 27 orang ibu menyusui. Analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan p-value = 0,001, ($p < 0,05$). Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pemberian semur buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di BPM Winda STR.Keb Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023. Saran diharapkan bagi ibu menyusui untuk meningkatkan pemahamannya tentang cara merawat anaknya. payudara dan manfaat mengkonsumsi rebusan pepaya secara rutin agar produksi ASI tetap meningkat sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusif

Kata Kunci : Rebusan Buah Pepaya, Meningkatkan Produksi ASI, Ibu Menyusui

ABSTRACT

Breastfeeding in postpartum mothers often encounter obstacles due to late release of breast milk or insufficient milk production. Efforts to improve the nutrition of breastfeeding mothers by providing nutrient-rich foods that can stimulate milk production, namely papaya fruit stew. This study aims to determine the effect of papaya fruit stew on increasing milk production. This research was conducted at BPM Winda STR.Keb, Finished District, on 27 breastfeeding mothers. The data analysis used is the Wilcoxon test. The results of this study showed a p-value = 0.001, ($p < 0.05$). The conclusion is that there is an effect of papaya fruit stew on increasing milk production in breastfeeding mothers at BPM Winda STR.Keb, Finished District, Langkat Regency in 2023. Suggestions are expected for breastfeeding mothers to increase their understanding of how to care for their breasts and the benefits of consuming papaya stew regularly so that their milk production remains increased so that mothers can exclusively breastfeed.

Keywords: Papaya fruit decoction, Increased Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Menurut data WHO (2018), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 menjadi 35,7% pada tahun 2018, walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50% (Kemenkes RI, 2018). Sumatera Utara cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif adalah pada tahun 2015 sebesar 28,6% meningkat pada tahun 2016 sebesar 66,21% dan pada tahun 2017 menjadi 65,10%, walaupun setiap tahun telah terjadi peningkatan cakupan namun angka ini masih di bawah target Renstra 2017 yaitu 50%. Kabupaten Langkat sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera Utara, dengan kondisi yang mencermati rendahnya cakupan ASI eksklusif hanya sekitar 30% yang jauh dari harapan minimal 50% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2018). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga. Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalori lebih tinggi dengan warna susu lebih putih. Selain mengandung zat-zat makanan, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus. Susu formula tidak mengandung enzim sehingga penyerapan makanan tergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi. (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Setelah kira-kira 6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis, seperti involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran air susu ibu. Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu post partum, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi air susu ibu (Muhartono, 2018). Pemerintah telah menetapkan kebijakan nasional terkait program pemberian ASI eksklusif yang dituangkan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor: 33 Tahun 2012. Target Rencana Strategis (Renstra) 2015- 2019 adalah cakupan ASI eksklusif sebesar 50 persen pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2015). Budaya menyusui pada bayi di Indonesia merupakan sesuatu hal yang penting bagi ibu yang memiliki bayi. Akan tetapi, praktek dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif belum mencapai target yang diharapkan. Di Indonesia, nilai AKB atau angka kematian bayi termasuk tinggi, jika dibandingkan pada beberapa negara ASEAN. Human Development Report (2010), merilis data bahwa AKB di Indonesia mencapai 31/1.000 angka kelahiran. Nilai tersebut, lebih tinggi sebanyak 2,4 kali dibandingkan Thailand dan lebih tinggi sebanyak 2 1,2 kali dibandingkan Filipina. Bahkan nilai AKB di Indonesia tersebut, lebih tinggi 5,2 kali jika dibandingkan dengan Malaysia (Aulia dan Budi, 2017). Studi pendahuluan di Praktek Mandiri Bidan yang berada di Kecamatan Muara Badak Kabupaten Kutai Kartanegara, diketahui cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2018 sebesar 28% masih di bawah target sebesar 50%. Dimana berdasarkan wawancara awal dengan 5 orang ibu menyusui, terdapat 4 orang menyatakan bahwa air susu tidak keluar setelah melahirkan dan air susu baru keluar dua hari setelah melahirkan tetapi jumlahnya sedikit dan jumlah air susu ibu yang sedikit sehingga ibu memberikan susu formula. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan

Hutabarat V : Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Nifas*

produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Istiqomah, 2017). Berdasarkan data di atas dan pengamatan sampai saat ini, maka penulis ingin membuktikan kembali tentang Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Winda, dimana dilokasi tersebut sangat mudah di temukan tumbuhan papaya, namun kurang di manfaatkan oleh masyarakat setempat dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : bagaimana hasil penelitian dari Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Nifas*.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data hasil penelitian yang valid mengenai Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Nifas*.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang hasil penelitian mengenai Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Nifas* kepada masyarakat dan dunia medis serta akademis.

II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperiment (Eksperiment Semu), tanpa pembandingan atau eksperimen pura-pura. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu (Arikunto, 2016). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain one group pre test and post test design, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2017). Pendekatan penelitian one group pre test and post test design. Pada penelitian ini treatment pengaruh pemberian buah pepaya dilakukan berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebanyak 200 gram yang diberikan 3 kali sehari selama 7 hari.

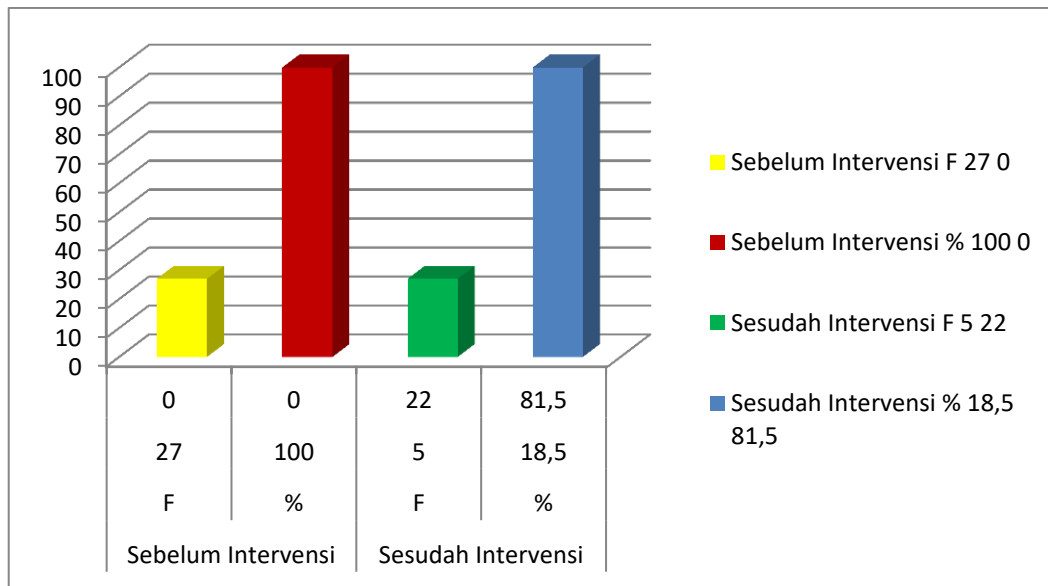
III. HASIL PENELITIAN

Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Buah Pepaya Di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Lancar	27	100	5	18,5
Lancar	0	0	22	81,5
Jumlah	27	100	27	100

Hutabarat V : Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas



Gambar 1. Grafik batang Distribusi Frekuensi Produksi ASI

Hasil Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 27 orang, yang produksi ASI nya tidak lancar, setelah diberikan rebusan buah pepaya selama 7 hari, dimana 5 orang (18,5 %) yang produksi ASI nya tidak lancar dan 22 orang (81,5%) lancar.

Analisis Bivariat

Tabel 2 Pengaruh Pemberian Rebusan Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023

Produksi ASI	Asymp. Sig (2-tailed)	P value
	-4690	0,001

Berdasarkan Tabel. 2 didapatkan data menunjukkan nilai $Z=(-4.690)$ yang artinya mampu meningkatkan produksi ASI 4.690 lebih efektif pada ibu menyusui. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI Pada ibu menyusui di BPM Winda, didapatkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_a di terima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Rebusan Buah Pepaya Di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian rebusan buah pepaya pada ibu menyusui, terdapat 27 ibu menyusui produksi ASI nya tidak meningkat. Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada putting susu ibu. Gerakan tersebut merangsang kelenjar Pictuitary Anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin, hormon utama yang mengandalkan pengeluaran Air Susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada Let Down Replex, dimana hisapan putting dapat merangsang kelenjar Pituitary Posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin, yang dapat merangsang serabut otot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir

secara lancar. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan karena beberapa sebab, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu, ketentraman jiwa dan pikiran, pengaruh persalinan, kontrasepsi hormonal dan juga perawatan payudara, sehingga diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama periode menyusui baik yang dilakukan pada masa kehamilan, persalinan dan menyusui.

2. Distribusi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Sesudah Pemberian Rebusan Buah Pepaya Di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian rebusan buah pepaya pada ibu nifas, terdapat 22 ibu menyusui yang produksi ASI nya lancar dan 5 ibu menyusui yang produksi ASI nya tidak lancar. Pengeluaran ASI selama masa nifas yang tidak meningkat memberikan dampak bagi ibu menyusui, apabila kurang pemberian ASI pada bayi akan terjadi bendungan payudara mastitis dan abses. Sedangkan dampak yang ditimbulkan bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas adalah makanan yang dapat menunjang kelancaran ASI. Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti menggunakan rebusan buah pepaya sebagai upaya melancarkan produksi ASI dari 27 ibu menyusui di BPM Winda, dan setelah 7 hari pemberian rebusan buah pepaya, 22 responden mengalami kelancaran produksi ASI, hal ini disebabkan karena selain rutin mengkonsumsi rebusan buah pepaya, mereka juga rutin dalam menyusui bayinya sehingga produksi hormone yang bekerja untuk proses pengeluaran ASI meningkat. Dari 27 responden yang diberikan rebusan buah pepaya, 5 diantaranya produksi ASI nya tidak meningkat, hal ini terjadi karena ibu yang jarang menyusui bayinya.

3. Pengaruh Pemberian Rebusan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value : 0,001 dengan batas kemaknaan (α) adalah <0.05 maka H_0 ditolak H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di BPM Winda. Dengan diuraikannya hasil penelitian dimana produksi ASI setelah diberikan rebusan buah pepaya selama 7 hari yaitu 22 orang (81,5 %) yang ASI nya meningkat dan 5 orang (18,5 %) ASI nya tidak meningkat. Hal ini terjadi karena pemberian rebusan buah pepaya mengandung laktogogum yang merupakan obat untuk meningkatkan produksi ASI serta mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia

IV. KESIMPULAN

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan pada bulan April - Juni 2023 tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di BPM Winda Tahun 2023 dengan jumlah responden 27 orang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak ada Peningkatan Produksi ASI sebelum diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 27 orang

2. Ada Peningkatan Produksi ASI sesudah diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 22 orang (81,5 %)
3. Ada pengaruh pemberian rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di BPM Winda Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2023 dengan nilai P Value 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia dan Budi, 2017. ASI eksklusif berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 129-136.
- Depkes RI. 2017. *Analisa Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum* (Skripsi).
- Depkes RI.2020. *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KEMATIAN NEONATAL DI INDONESIA (ANALISIS DATA SDKI)*.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2017). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa Wonokerto wilayah puskesmas Peterongan Jombang tahun 2016. *Eduhealth*, 5(2).
- Istiqomah, Sri Binun. 2017. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2016. *Jurnal Edu Health Volume 5 Nomor 2*.
- Kemenkes RI. (2020). Faktor Penyakit Infeksi, Penggunaan Obat dan Gizi Ibu Hamil terhadap Terjadinya Kelainan Kongenital pada Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 120-126.
- Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes. Provinsi Sumatera Utara. 2017. *Buku Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*.
- Larasati, 2015:63. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. (2015). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 3, 151-159.
- Maryunani. (2017). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health*. 5(2):58-63.
- Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandan. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula Volume 8 Nomor 1*. Nataria, Desty. 2018.
- Puspasari, H., Nisa, I. C., Aeni, H. F. R., & Xaverius, F. (2020, August). Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif dan Akupresur untuk Meningkatkan Produksi Asi di RW 10 Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 99-104).
- Salemba Medika. Jakarta. Depkes RI. 2018, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jilid A, Jakarta.
- Sebayang, W. B. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 13-16.
- Sulistiyawati. 2018. *ASI dan Menyusui*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer. Roesli, Utami. 2017. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Syarif, 2014. *PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI: LITERATUR REVIEW*.
- UNICEF .2021. *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH*. *Nursing Arts*, 15(2), 47-55.

Hutabarat V : Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Nifas*

UNICEF. (2019). KARAKTERISTIK SOSIAL, EKONOMI, DAN PERAWATAN KEHAMILAN YANG MENJADI FAKTOR RISIKO KEJADIAN BERAT BAYI LAHIR RENDAH (BBLR) PADA PRIMIGRAVIDA.

WHO. (2018). Cakupan pemberian asi eksklusif: akurasi dan interpretasi data survei dan laporan program. *Gizi Indonesia*, 34(2).

Yuliani, W. O. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di BPM N Kabupaten Tanah Datar Tahun 2018

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
28 September 2023	02 Oktober 2023	27 Oktober 2023	Ya