



EFEKTIVITAS KONSUMSI REBUSAN BUAH PEPAYA MUDA TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNGPURA KARAWANG

Ika Octavia Wijaya¹, Tetty Rina Aritonang², Rupdi Lumban Siantar³

Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan Stikes Medistra Indonesia

Dosen Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan Stikes Medistra Indonesia

Dosen Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan Stikes Medistra Indonesia

kaikha359@gmail.com, tetty.rina.2109@gmail.com, rupdia715@gmail.com

ABSTRACT

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi lengkap dengan komposisi yang dibutuhkan oleh bayi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan di anjurkan oleh pedoman internasional World Health Organization (WHO). Keberhasilan ASI eksklusif dapat ditingkatkan dengan cara non farmakologi dengan buah pepaya muda. Pepaya muda mengandung laktagogum (lactagogue) yang diyakini dapat meningkatkan volume ASI.

Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konsumsi rebusan buah pepaya muda terhadap volume ASI di Wilayah Puskesmas Tanjungpura Karawang Tahun 2023. Metodologi penelitian Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Seluruh ibu menyusui 0-6 bulan di Wilayah Puskesmas Tanjungpura Karawang Tahun 2023 dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* menggunakan rumus *Slovin* yang didapatkan sampel 22 orang. Pemberian rebusan buah pepaya muda 100 gram/hari selama 7 hari, menggunakan lembar Observasi. Analisa data yang digunakan adalah data uji *Wilcoxon*.

Rata-rata Volume ASI sesudah dan sebelum pada kelompok *intervensi* mengalami kenaikan yaitu sebesar 108.18 ml menjadi sebesar 1169 ml Berdasarkan hasil dari analisis data uji *Wilcoxon* pada kelompok *intervensi* yaitu P Value 0,003 memiliki signifikansi lebih kecil dari pada di dapatkan α ($p < \alpha$). Pemberian rebusan buah pepaya muda efektif terhadap Volume ASI ibu menyusui. Meningkatkan wawasan ibu menyusui mengenai cara meningkatkann volume ASI dan manfaat rebusan buah pepaya muda.

Key Words: Ibu menyusui 0-6 bulan, rebusan buah pepaya muda, volume ASI

INTRODUCTION

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi lengkap dengan komposisi yang dibutuhkan oleh bayi. Air Susu Ibu (ASI) sudah menjadi salah satu program *World Health organization* (WHO) bagi anak sejak dilahirkan sampai bayi mampu mencerna asupan lain setelah usia 6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. (World Health Organization 2019). Air Susu Ibu (ASI) juga mampu memenuhi kebutuhan secara psikologi antar ibu dan bayi. Tujuan pemberian ASI secara eksklusif untuk mempersiapkan organ pencernaan bayi secara optimal sebelum bayi mengkonsumsi makanan padat. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan di anjurkan oleh pedoman internasional yang di dasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun negara. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat 67,96% menurun dibanding tahun lalu 2021 sekitar 69,7%, ini menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan dapat meningkat. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-1 bulan 48,7% pada usia 2-3 bulan menurun menjadi 42,2 % dan semakin menurun seiring dengan meningkatnya usia bayi yaitu 36,6% pada bayi berusia 4-5 bulan dan 30,2% pada bayi usia 6 bulan. (Kemenkes RI 2019). upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan nutrisi ibu menyusui dengan memberikan makanan yang kaya dengan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI, salah satunya dengan menggunakan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi tersebut dapat dilakukan dengan cara perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, ataudengan mengkonsumsi makanan-



makanan yang mampu meningkatkan dan memperlancar ASI. Indonesia salah satu negara tropis yang kaya akan budaya dan herbal. Pengalaman para leluhur yang diturunkan secara turun temurun menjadikan kebiasaan yang membudaya, salah satunya adalah kebiasaan mengkonsumsi dedaunan (katuk, pepaya dan daun pepaya) guna memperlancar ASI. (Zahyrah, 2022). Pepaya muda mengandung laktagogum yang merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Carica pepaya. Kandungan laktagogum menjadi salah satu cara untuk meningkatkan volume ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Rebusan Pepaya Muda Terhadap Jumlah Volume ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpura Karawang Tahun 2023”.

MATERIALS AND METHODS

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan *pretest posttest kontrol group design*. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin yaitu sebagian ibu menyusui. Variable independent konsumsi buah papaya muda dan volume ASI sebagai variable dependen. Intervensi menggunakan carica pepaya 100gram/hari selama 7 hari. Instrumen menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data uji Wilcoxon dengan signifikasi 0,05.

RESULTS (Times New Roman 11)

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui Meliputi: Usia, Pendidikan, Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpura Karawang tahun 2023

Variabel	Kategori	Kelompok				Total	
		Intervensi		Kontrol		n	%
		f	%	f	%		
Usia	16-25 tahun	7	63.6	7	63.6	14	63.6
	26-35 tahun	4	36.4	4	36.4	8	36.4
Pendidikan	SD – SMP	0	0	0	0	0	0
	SMA – PT	11	100	11	100	22	100
Paritas	Primipara	5	45.5	5	45.5	10	45.5
	Multipara	6	54.5	6	54.5	12	54.5

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 – 25 tahun baik dikelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebesar 63,6%, masing-masing kelompok 7 orang. Tingkat Pendidikan responden seluruhnya berada pada tingkat SMA-PT sebesar 100% masing-masing kelompok 11 orang. Paritas responden mayoritasnya kelompok multipara baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, masing-masing kelompok sebesar 54,5% 6 orang.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Volume ASI Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi Mengkonsumsi Rebusan Buah Pepaya Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpura Karawang

Kelompok	Volume ASI	Kelompok				Total	
		Intervensi		Kontrol		n	%
		F	%	f	%		
Pre	Kurang	11	100	11	100	22	100
	Baik	0	0	0	0	0	0
Post	Kurang	5	45.5	11	100	16	72.7
	Baik	6	54.5	0	0	6	27.3



Berdasarkan tabel di atas, diketahui responden kelompok intervensi dan kontrol seluruhnya 100% memiliki volume ASI kurang. Setelah intervensi terdapat 54.5% 6 orang responden meningkat volume ASI menjadi Baik, kelompok yang tidak mendapat intervensi seluruhnya masih tetap kurang.

Tabel 5.3 Volume ASI Sebelum dan Setelah diberi Intervensi Mengonsumsi Rebusan Buah Rebusan Pepaya Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpura karawang tahun 2023

Kelompok	Volume ASI	n	Median (min-maks)	Rata-rata ± SD
Intervensi	PRE	11	100 (80-150)	108.18 ± 27.86
	POST	11	120 (800-1580)	1169 ± 240.89
Kontrol	PRE	11	110 (70-150)	110 ± 23.23
	POST	11	700 (400-900)	652.73 ± 206.49

Ket: Wilcoxon Test

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata volume ASI sebelum diberi intervensi sebesar 108.18 ml, dengan standar deviasi 27.86 ml. setelah diberi intervensi, kenaikan volume ASI menjadi 1169 ml dengan standar deviasi 240.89 ml. Kenaikan volume ASI kelompok kontrol tidak setinggi pada kelompok yang mendapatkan intervensi, hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mempengaruhi volume ASI.

Tabel 5.4 Efektivitas Mengonsumsi Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Buah Pepaya Muda Terhadap Volume ASI

Kelompok	Rata-rata ± SD		Nilai P
	Pre	Post	
Intervensi	108.18 ± 27.86	1169.09 ± 240.89	0,003
Kontrol	110 ± 23.23	652.73 ± 206.49	

Berdasarkan tabel di atas, kelompok intervensi yang mengonsumsi rebusan buah pepaya muda efektif meningkatkan volume ASI ibu menyusui dengan nilai *P value* 0,003.

DISCUSSION

Rata-rata volume ASI sebelum dan setelah diberikan rebusan buah pepaya pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pada penelitian ini rata-rata volume ASI kelompok kontrol tidak setinggi kelompok intervensi, hal ini menunjukkan kelompok intervensi yang diberikan pepaya muda mempengaruhi volume ASI. Faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan



ASI. (Muhartono 2018). Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar volume ASI (Muhartono 2018). Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada ada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya (Haryono dan Soetiningsih., 2017).

Mengetahui Efektivitas Mengonsumsi Rebusan Buah Pepaya Muda Terhadap Volume ASI

Pada penelitian ini bahwa rebusan buah pepaya muda efektif dalam meningkatkan volume ASI ibu menyusui. Hal ini membuktikan hasil dari 2 kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan ada perbedaan signifikan. Nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu menyusui sangat berpengaruh kepada produksi ASI, efek dari konsumsi makanan yang memenuhi nutrisi ibu menyusui yakni makanan yang mengandung laktagogum dan zat saponin yang masing-masing kandungan ini memengaruhi volume ASI (Widiyanti., 2018). Buah pepaya muda mengandung laktagogum yang berfungsi untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui (Wilda dan Sarlis., 2021). Selain adanya kandungan laktagogum pada buah pepaya muda bahkan ada juga zat saponin dan alkaloid yang dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya antiinflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mamma (Anggraini., 2018). Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya (Haryono dan Soetiningsih., 2017)

CONCLUSIONS

Buah pepaya muda lebih efektif dalam meningkatkan volume ASI ibu menyusui.

REFERENCES

- World Health Organization. Breast feeding. Switzerland: WHO; 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Situasi dan analisis ASI eksklusif. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta: Kementerian RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian 2022
- Rilyani, R., Wandini, R. and Lestari, W. 2021. Exclusive Breastfeeding with the Incidence of Stunting in Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Juni 2021.10(1):1-6.
- Sihombing S. Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017. *Jurnal Bidan 3*. Jan 2018.5(1):40-45.
- Mutiara T. 2022. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Di Puskesmas Lahewa Timur Kabupaten Nias Utara. Skripsi. Institut Kesehatan Helvetia.
- Zahyrah S, Siana Dondi S, Ika Wijayanti I. Effectiveness of Beta Vulgaris L (BIT) Juice To Increase Haemoglobin Levels In Pregnant Women Anemia at Primary Health Care Kotaraja. *Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research*. 2020.2(2):48-53.
- Triana I, dkk. 2022. Sayur Buah Pepaya Berpengaruh Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*. November. 2022;11(3):183-189.
- Badriul H, Suradi R, dkk. 2018. Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah. Jakarta : IDI Cabang DKI
- Maryunani N. 2012. Inisiasi Menyusui Dini ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Kurniawati D, Hardiani RS. 2020. Air Susu Ibu. Bondowoso:HKJ
- Zuhrotunida. Efektivitas konsumsi pepaya muda terhadap produktivitas asi. *Jurnal Indonesia*



- Midwifery Journal. 2021.5(1):1-4.
- Marmi. 2015. ASI Saja Mama, Berilah Aku ASI Karena Aku Bukan Anak Sapi Panduan Lengkap Manajemen Laktasi Marni. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2014. Cara Penyimpanan ASI Perah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wirdaningsih. 2020. Efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan wilayah kerja puskesmas muara badak. Kalimantan Timur
- Buulolo E. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap kelancaran Produksi ASI Pada ibu menyusui di kinik-bidan supiani medan tahun 2021. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal. 2021.4(2).11-17
- Febriyanti, H., Liswandari, L., & Wiliandari, M. (2023). Efektivitas Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Postpartum: Studi Kasus. Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan, 16(3), 321-324.
- Ardiansyah Roely. 2020. Jadi kaya dengan pepaya. Surabaya: JP Book
- Mufdlilah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta
- Istiqomah S. Wulanadar D. Azizah N. Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. Jurnal Edu Health. 2015.5(2):102-108.
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Romlah, Sari A. Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Puskesmas 23 Kota Palembang. Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang. Juni 2019.14(1).32-37.
- Muhartono, M., Graharti, R., & Gumandang, H. P. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*, 8(1), 39-43.
- Anggraini Y. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka. Rihama
- Murtiana, T. 2017. Buah Pepaya. Jakarta:Pustaka Cipta.
- Hastuti NA, Agustasari KI. Dkk. Mengasahi di era society 5.0. Malang:UB Press
- Haryono R dan Soetiningih. 2017. ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui. Jogjakarta: Banyu Media.
- Widiyanti, D, Heryati, K. 2018. Effect On Food Consumption Postpartum Mother's Breastfeeding In Clinical Praticce Midwife In Bengkulu City. *Education*, 5(2.5), 85-5.
- Wilda I, Sarlis N. Efektivitas pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. JOMIS (Journal of Midwifery Science). Juli 2021.5(2):158-166