

**PENGARUH PEMBERIAN BUA PEPAYA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA
IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MESKOM
KABUPATEN BENGKALIS**

ERLIANA¹, FAJAR SARI TANBERIKA², RIZKA MARDIYA³, RIFA YANTI⁴

Program Studi SI Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru

E-mail: Erliana5511@gmail.com¹, fajar.sari@ikta.ac.id², rizka.mardiya@ikta.ac.id³,
rifa.yanti@ikta.ac.id⁴

Abstrak: Pemberian air susu ibu pada bayi merupakan metode pemberian makanan yang terbaik. Cakupan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom masih di bawah target, hal ini dapat disebabkan produksi ASI tidak mencukupi. Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, yang mana laktagogum terdapat pada buah pepaya. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Rancangan penelitian quasi experimental dan desain *Two group pretest-posttest with control group design* dengan menggunakan kelompok pembanding. Populasi adalah 30 ibu menyusui dengan jumlah sampel 24 orang. Responden dibagi menjadi dua kelompok, 12 responden pada kelompok perlakuan dan 12 responden pada kelompok kontrol. Teknik sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (paired sampel t test). Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata 176,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 181,25 cc. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 179,17 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata di hari pertama yaitu 181,25 cc. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui (p value 0,011 < 0,05). Kesimpulan penelitian : Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Luaran penelitian adalah Jurnal. Diharapkan Ibu menyusui sebaiknya rutin mengkonsumsi buah pepaya, dikarenakan pemberian buah pepaya pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI).

Kata Kunci : Buah pepaya, Kelancaran ASI.

Abstract: Breastfeeding is the best method of feeding infants. The coverage of exclusive breastfeeding in the Meskom Community Health Center working area is still below the target, this may be due to insufficient breast milk production. Lactagogum is a substance that can increase breast milk production, which is found in papaya. The purpose of this study was to determine the effect of giving papaya on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers in the Meskom Community Health Center working area. The type of research used in this study is experimental research. The research design is quasi-experimental and the design is a two-group pretest-posttest with control group design. The population is 30 breastfeeding mothers with a sample size of 24 people. Respondents are divided into two groups, 12 respondents in the treatment group and 12 respondents in the control group. The sampling technique uses purposive sampling. Data analysis is bivariate analysis using a paired sample t-test. The amount of breast milk before being given papaya in the intervention group averaged 176.67 cc. Meanwhile, the control group averaged 181.25 cc. The amount of breast milk after being given papaya in the intervention group on the first day was 179.17 cc on average. Meanwhile, the control group averaged 181.25 cc on the first day. There is an effect of giving papaya on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers (p-value 0.011 < 0.05). Research conclusion: There is an effect of giving papaya fruit on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers in the Meskom Community Health Center Working Area. The output of the research is a Journal. It is hoped that breastfeeding mothers should regularly

consume papaya fruit, because giving papaya fruit to breastfeeding mothers can stimulate the secretion and increase the amount of breast milk production.

Keywords: *Papaya fruit, Smooth breast milk flow*

A. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi yang paling penting dan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit (Astutik, 2015).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2022, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2022 yaitu sebanyak 2.110.471 bayi (66,06%), angka tersebut telah mencapai target Renstra tahun 2022 yaitu (40%) (Kemenkes RI, 2022). Menurut data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau sebesar 4.242 orang (71%) (Dinkes Provinsi Riau, 2022).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Riau cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bengkalis sebesar (38,91%) (BPS Provinsi Riau, 2022). Sedangkan berdasarkan data Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Riau pada tahun 2023 mengalami penurunan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Bengkalis sebesar (25,55%) (BPS Provinsi Riau, 2023). Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkalis 2023, terdapat 20 Puskesmas di Kota Bengkalis, cakupan ASI eksklusif terendah ada di Puskesmas Meskom sebanyak 46 orang (52,2)% (Dinkes Kabupaten Bengkalis, 2023).

Pepaya (*carica papaya L*) merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Laktagogum merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Murhatono, 2019).

Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan survei awal pada tanggal 22 Januari terdapat 30 ibu post partum yang telah melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Dari 10 ibu menyusui yang diwawancarai 8 ibu diantaranya mengatakan bahwa produksi ASI tidak sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga ibu memberikan makanan tambahan, sedangkan 2 ibu lainnya mengalami permasalahan produksi ASI karena kurangnya asupan nutrisi. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen. Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi experimental* (eksperimen 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 *Two group pretest-posttest with control group design*, adalah metode eksperimen yang digunakan untuk membandingkan hasil penelitian pada dua kelompok yang berbeda yang mana salah satu kelompok menjadi kelompok control.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Juni Tahun 2025. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Buah Pepaya dan variabel dependen Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang

produksi ASI nya tidak lancar di bulan Januari 2025 berjumlah 30 ibu post partum. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *purposive sampling*. Besar sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah 24 ibu Post Partum. Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini adalah buah pepaya, alat pumping dan botol penyimpanan ASI Kemudian hasil data tersebut di analisis menggunakan uji univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*). Sebelumnya *paired sampel t test* harus memenuhi syarat yaitu data terdistribusi normal/simetris, kedua kelompok data independen, variabel yang dihubungkan berbentuk numeric dan kategorik.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Karakteristik responden meliputi umur ibu, pendidikan dan pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Karakteristik Responden	Kelompok				Total	
		Intervensi		Kontrol		N	%
1	Umur	N	%	n	%	N	%
	20-35 tahun	12	50,0	12	50,0	24	100,0
2	Pendidikan						
	SMP	3	12,5	3	12,5	6	25,0
		5	20,8	6	25,0	11	45,8
	PT	4	16,7	3	12,3	7	29,2
3	Pekerjaan						
	IRT	5	20,8	8	33,3	13	54,2
	Swasta	2	8,3	1	4,2	3	12,5
	Wiraswasta	5	20,8	2	8,3	7	29,2
	Petani	0	0,0	1	4,2	1	4,2
4	Umur						
	1 bulan	5	20,8	1	4,2	6	25,0
	2 bulan	3	12,5	5	20,8	8	33,3
	3 bulan	3	12,5	4	16,7	7	29,2
	4 bulan	1	4,2	2	8,3	3	12,5

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh karakteristik responden umur ibu 20-35 tahun berjumlah 24 orang (100,0 %), pendidikan responden sebagian besar tamat SMA berjumlah 11 orang (45,8%), pekerjaan sebagian besar sebagai IRT berjumlah 13 orang (54,2 %) dan umur anak 2 bulan berjumlah 8 orang (33,3%).

Tabel 2

Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom.

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Jumlah ASI (ml)	Pre	Intervensi	176,67	39,158	100-250	155,00 – 196,67
		Kontrol	181,25	49,732	100-250	152,50 – 206,66

Berdasarkan tabel 2. Diperoleh jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi yaitu 176,67. Sedangkan jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Meskom pada kelompok kontrol yaitu 181,25 Hal ini menunjukkan jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Meskom lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi.

Tabel 3

Jumlah ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom.

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Jumlah ASI (ml)	Post I	Intervensi	179,17	39,187	100-250	20,207 – 51,050
		Kontrol	181,25	51,806	100-250	29,882 – 61,997
Jumlah ASI (ml)	Post 2	Intervensi	204,17	38,485	140-285	22,508 – 50,825
		Kontrol	182,92	51,806	100-260	31,730 – 63,901
Jumlah ASI (ml)	Post 3	Intervensi	221,25	39,262	150-288	12,486 – 51,936
		Kontrol	183,75	52,185	100-260	31,978 – 64,224
Jumlah ASI (ml)	Post 4	Intervensi	246,08	35,142	150-288	12,486 – 51,936
		Kontrol	187,50	48,827	100-260	29,026 – 61,113
Jumlah ASI (ml)	Post 5	Intervensi	280,83	33,766	190-320	10,547 - 48,758
		Kontrol	211,25	50,548	130-300	30,909 – 62,828
Jumlah ASI (ml)	Post 6	Intervensi	301,67	41,139	200-350	18,765 –57,894
		Kontrol	211,25	50,548	130- 300	30,909 – 62,828
Jumlah ASI (ml)	Post 7	Intervensi	330,83	52,346	210-410	23,472 – 72,974
		Kontrol	212,92	52,243	130-310	31,402 – 65,948

Berdasarkan tabel 3. Diperoleh jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi yaitu 179,17. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok kontrol yaitu 181,25. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Namun setelah hari kedua sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4

Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom.

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean ± SD	Beda Mean	T	p
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Pre	176,67±39,158	2,5	-1,393	0,011
		Post 1	179,17±39,187			
	kontrol	Pre	181,25±49,732	-	-	-
		Post 1	181,25±49,732			
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 1	179,17±39,187	25	-10,155	0,000
		Post 2	204,17±38,485			
	Kontrol	Post 1	181,25±49,732	1,67	-1,483	0,036
		Post 2	182,92±51,806			
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 2	204,17±38,485	17,08	-4,949	0,000
		Post 3	221,25±39,262			
	Kontrol	Post 2	182,92±51,806	0,83	-1,000	0,029
		Post 3	183,75±52,185			
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 3	221,25±39,262	24,83	-5,017	0,000
		Post 4	246,08±35,142			
	kontrol	Post 3	183,75±52,185	3,75	-2,017	0,035
		Post 4	187,50 ±48,827			
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 4	246,08±35,142	34,75	-8221	0,000
		Post 5	280,83±33,766			
	Kontrol	Post 4	187,50±48,827	23,75	-5,876	0,000
		Post 5	211,25±50,548			
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 5	280,83± 33,766	29,84	-5,907	0,000
		Post 6	301,67±41,139			
	kontrol	Post 5	211,25±50,548	-	-	-

	Post 6	211,25±50,548			
Jumlah ASI (ml) Intervensi	Post 6	301,67±41,139	29,16	-5,304	0,000
	Post 7	330,83±52,346			
	Post 6	211,25±50,548	1,67	-1,483	0,016
kontrol	Post 7	212,92±52,243			

Berdasarkan tabel 4. Diperoleh beda mean kelompok intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya hari pertama sebesar 2,5 dan p value $0,011 < 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Sedangkan beda mean kelompok kontrol antara jumlah ASI tidak ada perbedaan. Sedangkan pada hari kedua sampai hari ketujuh baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh p value $< 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi yaitu 176,67 cc. Sedangkan jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok kontrol yaitu 181,25cc. Hal ini menunjukkan jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom.diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah Kkerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi yaitu 179,17 cc. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Meskom pada kelompok kontrol yaitu 181,25 cc. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok Kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Wilayah Kkerja Puskesmas Meskom. Namun setelah hari kedua sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok control.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom diketahui bahwa beda mean kelompok intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya hari pertama sebesar 2,5 cc dan p value $0,011 < 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Sedangkan beda mean kelompok kontrol antara jumlah ASI tidak ada perbedaan. Sedangkan pada hari kedua sampai hari ketujuh baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh p value $< 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol.

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan yang terbaik dan sempurna buat bayi baik dari segi kualitas dan kuantitas, ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan ptotein, laktosa dan garam organik yang disekresikan oleh kedua payudara yaitu kelenjar payudara sebagai makanan yang utama untuk bayi 0-6 bulan yang disebut sebagai ASI Eksklusif, ASI juga

merupakan sumber zat gizi yang paling lengkap untuk menunjang pertumbuhan bayi (Wijayanti, 2020).

Pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. Begitu besar manfaat pemberian ASI bagi ibu dan bayi, akan tetapi fenomena yang ada terkait cakupan pemberian ASI masih sangat rendah. ASI dengan nutrisi serta berbagai faktor pertumbuhan tersebut sangat menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan manajemen pemberiannya. Termasuk memperhatikan frekuensi pemberiannya, bayi yang sehat akan menyusu 8 - 12 kali per hari (Wijayanti, 2020).

Pepaya adalah tanaman dari famili *Caricaceae* yang berasal dari Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan kawasan sekitar Costa Rica dan Meksiko. Tanaman pepaya banyak ditanam di daerah tropis dan subtropis, di daerah kering dan basah atau dataran dan pegunungan sampai dengan 1000 meter di atas permukaan laut. Buah ini merupakan buah yang memiliki gizi tinggi. Tanaman pepaya merupakan tanaman yang banyak digunakan oleh masyarakat sejak dulu. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum (*lactagogue*) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah (Kurniawan, 2018).

Menurut Ayu Putrianti, (2023) Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kerja hormon prolaktin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI. Polifenol dan steroid juga berpengaruh pada kerja hormon oksitosin untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya.

Manfaat buah pepaya dapat digunakan untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya hijau/buah mentah dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung). Dalam 100 kg pepaya mengandung vitamin A 950 UI. (Buulolo, E., et al, 2021)

Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan 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. Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*) famili *Caricaceae* adalah tanaman yang banyak diteliti saat ini. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Hegar, 2018).

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon *oksitosin*, peningkatan hormon *oksitosin* dipengaruhi oleh *polifenol* yang ada pada buah pepaya muda yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. *Oksitosin* merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran *oksitosin* pada kelenjer susu adalah mendorong kontraksi sel-sel *miopitel* yang mengelilingi *alveolus* akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga *alveolus* menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Nataria, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhartono (2021) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengonsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,8131 dan rata-rata setelah mengonsumsi buah pepaya adalah 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Karena perbedaan nilai rata-rata adalah 4,05000 dengan sig 0,000 sehingga sig < 0,05, dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya adalah berbeda. Simpulan, buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Wirdaningsih (2020) yang mengatakan buah pepaya (*Carica papaya* L) mengandung zat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu serta membuktikan berdasarkan pada hasil penelitian. ASI sebelum diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata 178,57. sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 194,29. jumlah asi setelah diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 191,42. Sedangkan kelompok kontrol -rata di hari pertama yaitu 194,29, ada pengaruh pemberian buah papaya terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan (p value $0,00 < 0,05$). sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan.

Hasil penelitian ini sejalan Perdani, (2021) menggunakan uji Paired Sample Test sebelum dan sesudah pemberian buah papaya didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$. Peneliti berasumsi, setelah mendapatkan buah pepaya, ternyata produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh adanya kandungan yang ada dalam buah pepaya yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, kandungan lainnya disebabkan oleh adanya sapoin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi.

Begitupula penelitian Istiqomah (2019) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian Nataria (2018) adanya pengaruh pemberian buah pepaya muda dalam bentuk sayur bening terhadap peningkatan produksi ASI.

Peneliti berasumsi bahwa buah papaya dapat dijadikan sebagai jenis makanan alami yang mudah di dapatkan dan dari segi rasa juga banyak menyukainya, maka dengan konsumsi papaya dengan teratur dan dikonsumsi secara rutin akan lebih banyak manfaat di dapatkan baik bagi ibu menyusui maupun pada bayi. Maka dari itu, penelitian ini dinyatakan memiliki kesenjangan yang sudah dibuktikan khasiatnya terbukti dengan adanya peningkatan sebelum dan sesudah yang mana pada penelitian ini ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan jumlah produksi dengan jumlah pengeluaran volume ASI dalam takaran ml.

D. Penutup

Simpulan

1. Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi rata-rata 176,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 181,25 cc.
2. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 179,17 cc. Sedangkan kelompok kontrol -rata di hari pertama yaitu 181,25 cc.
3. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom (p value $0,011 < 0,05$).

Saran

1. Bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru
Penelitian ini diharapkan institusi pendidikan kebidanan agar dapat mengintegrasikan dalam pembelajaran terkait yang berhubungan dengan mata pelajaran maternitas pada ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI dengan berlangganan jurnal.
2. Bagi Puskesmas Meskom
Petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI.
3. Bagi Ibu Menyusui
Ibu menyusui sebaiknya rutin mengkonsumsi buah pepaya, dikarenakan pemberian buah pepaya (*Carica Papaya L.*) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI).
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa, ataupun mengembangkan penelitian serupa dengan menambah variable baru dengan menggunakan metodologi penelitian yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, Y. and Anggarawati, T. (2018) 'Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Terhadap Peningkatan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Primipara. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 3(1), p. 26. doi: 10.35473/ijnr.v3i1.904
- Ayu Putrianti, P., Nur Endah Sari, Y., Hidayati, T., & Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, S. (2023). *Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung*. 15(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/inde>
- Baskoro, A. 2018. *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Jogjakarta: Banyu Media.
- Bonaditya. 2019. *Pepaya carica. Penebar Swadya*. Jakarta.
- Buulolo, E., Fitri Juliana, E., Sitorus Wati, L., Mahsyuri Nanda, P., & Supiyani. 2021. *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan tahun 2021*. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery, 4(2), 11–17. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/old/index.php/medula/article/view/2097>
- Dani Sucipto, C. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Gosyen Publishing.
- Dahlan, S. 2014. *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 6. Salemba Medika. Jakarta.
- Desti Nataria dan Sherly Oktiarini. 2019. *Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya*. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Volume 9 No 1* .
- Istiqomah, Ninik Azizah dan Dewi Triloka Wulanadari. 2019. *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014*. *Jurnal Edu Health Volume 5 Nomor 2*.
- Kaliappan, N.D. 2018. *Pharmacognostical studies on the leaves of Plectranthus amboinicus (Lour) Spreng*. *Int J Green Pharm*. 8(3):182-184.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Situasi dan analisis asi eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniawan, Bayu. 2018. *Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 27, No. 4.
- Lestari, 2018. *Pengaruh dukungan sosial pada keberhasilan menyusui di RSUD Panembahan. Prosiding Konferensi Nasional Ke-7Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA)*.

- Lety, Arlenti .2021. *Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Sapi*.
- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. 2021. *Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang*. Jurnal JKFT, 6(2), 39. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.574>
- Pratiwi, Tina Indah. 2017. *Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones*. International Journal of Science and Research (IJSR).
- Sari, IP. 2015. *Daya laktagogum jamu uyup-uyup dan ekstrak daun katu (sauropus androgynous Merr.) pada glandula ingluvrca merpati*. Majalah Farmasi Indonesia. Vol 14(1):265-9.
- Widiyanti, Desi and Kosma Heryati. 2018. *Effect On Food Consumption Postpartum Mother's Breastfeeding In Clinical Pratices Midwife In Bengkulu City*. International Journal of Recent Scientific Research.
- Wijayanti, F., Pramulya S, I., & Saparwati, M. (2020). *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 35–41. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.545>
- Wirdaningsih, Endah Wahyutri, dan Nursari. 2020. *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak*.