

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TUMIS DAUN PEPAYA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS DI POSKESDES TAMERAN KABUPATEN BENGKALIS

ROSIDAH¹, WIRA EKDENI AIFA², RIZKA MARDIYA³, KOMARIA SUSANTI⁴

Program Studi Si Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru^{1,2,3,4}.

E-mail : rosidahbks9@gmail.com¹, wira.ekdeni @ikta.ac.id², rizka.mardiya @ikta.ac.id³,
komaria @ikta.ac.id⁴

Abstrak: Produksi dan kelancaran air susu ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya alami yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI adalah dengan menggunakan bahan pangan lokal yang berfungsi sebagai galaktagog, seperti daun pepaya. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Tameran, Kabupaten Bengkalis. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Sebanyak 14 ibu nifas dijadikan responden. Kelancaran ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan skala observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil: Sebelum intervensi, hanya 21,4% ibu nifas yang mengalami kelancaran ASI, dengan rerata skor 4,36 (SD = 1,082). Setelah diberikan tumis daun pepaya, terjadi peningkatan ASI ibu lancar menjadi 64,3%, dengan rerata skor 5,64 (SD = 0,497). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Pemberian tumis daun pepaya terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Penggunaan bahan pangan lokal ini dapat dijadikan intervensi non-farmakologis di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Saran: Disarankan agar tenaga kesehatan di Poskesdes dan Puskesmas memanfaatkan daun pepaya sebagai edukasi alternatif untuk mendukung keberhasilan menyusui, serta dilakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental dan pengukuran hormonal yang lebih komprehensif.

Kata Kunci : Daun Pepaya, Kelancaran ASI, Ibu Nifas

Abstract: The production and smooth flow of breast milk (ASI) are critical factors in the success of exclusive breastfeeding. One natural approach to enhance milk flow is through the use of local food sources that function as galactagogues, such as papaya leaves (*Carica papaya L.*). Objective: This study aims to determine the effectiveness of sautéed papaya leaves in improving breast milk flow among postpartum mothers at the Tameran Village Health Post (Poskesdes), Bengkalis Regency. Method: This research employed a pre-experimental design with a one- group pre-test and post-test approach. A total of 14 postpartum mothers participated as respondents. Breast milk flow was measured before and after the intervention using an observation scale and analyzed with the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: Prior to the intervention, only 21.4% of the mothers experienced smooth breast milk flow, with a mean score of 4.36 (SD = 1.082). After consuming sautéed papaya leaves, the proportion of mothers with smooth milk flow increased to 64.3%, with a mean score of 5.64 (SD = 0.497). The Wilcoxon test yielded a p value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference before and after the intervention. Conclusion: Sautéed papaya leaves have been proven effective in improving breast milk flow in postpartum mothers. The use of local food sources may serve as a non-pharmacological intervention at the primary healthcare level. Recommendation: It is recommended that health workers at Poskesdes and community health centers utilize papaya leaves as an educational alternative to support successful breastfeeding, and that further studies be conducted using experimental designs with comprehensive hormonal measurements.

Keywords: Papaya Leaves, Breast Milk Flow, Postpartum Mothers

A. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling dianjurkan bagi bayi minimal saat kehidupan 6 bulan pertamanya. Kurangnya ASI menjadi sebab utama seorang ibu secara dini memberhentikan pemberian ASI. Hal ini karena ibu merasa tidak mampu mencukupi jumlah ASI demi terpenuhinya kebutuhan bayi serta menyokong naiknya berat badan bayi yang adekuat. Tidak diberikannya ASI eksklusif berakibat turunnya daya tahan tubuh bayi sehingga rawan infeksi utamanya pada sistem pencernaan. Oleh sebab itu, pemberian ASI eksklusif amat berpengaruh bagi tumbuh kembang bayi (Suja, 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019, bayi yang memperoleh ASI eksklusif selama 6 bulan di seluruh dunia hanya sejumlah 38%. Sedangkan target WHO pemberian ASI eksklusif dengan target 100%, artinya 3 dari 5 bayi berumur 6 bulan tidak memperoleh ASI eksklusif. Secara global, 74% anak mendapat asi pada usia 12-15 bulan. namun jumlah tersebut berkurang jadi 46% ketika anak berumur 20-23 bulan. Di negara berkembang, kurang lebih 47-57% bayi umur kurang dari dua bulan serta 25-31% bayi umur 2-5 bulan umur ASI eksklusif (Ari, 2022). Data United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) diprediksi 2 juta bayi tidak memperoleh ASI eksklusif sehingga Indonesia menduduki urutan ke empat negara dengan jangkauan ASI eksklusif terendah diantara negara berkembang (Suja, 2023).

Sustainable Development Goals (SDGs) menjelaskan menyusui merupakan salah satu tahap pertama bagi seorang manusia demi memperoleh kehidupan secara sehat serta sejahtera. Disisi lain, hal ini tidak dipahami semua orang. Di beberapa negara maju serta berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu karir berkurang kuantitas ASInya karena efek dari mutu makanan yang dikonsumsi sehingga ASI tidak diberikan pada bayi. Hal ini dikarenakan adanya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (Aliyanto, 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional. Bengkalis. Tanaman yang dapat meningkatkan kelancaran ASI adalah daun pepaya. Ekstrak daun pepaya sudah lama dan melalui beberapa penelitian memang bermanfaat untuk meningkatkan ASI (Aprilia, 2024).

Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zatbesi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan oksigen dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik (Turlina, 2015). Daun pepaya merupakan salah satu galaktogogue yang mengandung quersetin yang dapat mengaktifkan hormon prolactinan (Setyono, 2016).

Daun Pepaya mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg;kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; karposit; laktogogum; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zatbesi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik (Turlina, 2015).

Penelitian lain menunjukkan perbedaan antara sebelum dan sesudah konsumsi daun pepaya di mana sebelum diberikan serbuk daun pepaya responden sebagian besar (75%) mengalami ASI tidak lancar, dan sebagian kecil (25%) mengalami ASI lancar. Setelah diberikan serbuk daun pepaya diketahui bahwa responden hampir seluruhnya (80%) mengalami ASI lancar, sebagian kecil (20%) mengalami ASI tidak lancar (Wiyani, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 10 Maret 2025 dari 10 orang ibu nifas 7 diantaranya mengatakan bahwa ASInya berkurang sehingga

mendorong ibu untuk memberikan susu formula kepada bayinya. Selain itu ibu juga mengatakan belum mengetahui bahwa tumis daun pepaya dapat meningkatkan kelancaran ASI.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode Pre Experimental yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Perencanaan penelitian yang digunakan adalah Perencanaan one-group pre-test post- test designs (pengukuran didepan atau pretest sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau posttest). Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas hari ke 2 yang ada di wilayah Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis pada bulan Januari 2025 sebanyak 14 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat Pada penelitian ini data berdistribusi tidak normal, peneliti menggunakan Uji Uji Wilcoxon Rank Test.

C. Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi dan Rata-Rata Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum diberikan Tumis Daun Pepaya di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis

Tabel 1

Distribusi Frekuensi dan Rata-Rata Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum diberikan Tumis Daun Pepaya di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis.

Kelancaran ASI	F	%
Lancar	3	21,4
Tidak Lancar	11	78,6
Total	14	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre teist	14	4,36	1,082	3	6

Berdasarkan tabel 1. Frekuensi kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun pepaya mayoritas tidak lancar sebanyak 11 responden dengan persentase 78,6%. Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun pepaya adalah 4,36 dengan standar deviasi 1,082 nilai minimum kelancaran ASI 3 dan nilai maksimum 6.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi dan Rata-Rata Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sesudah diberikan Tumis Daun Pepaya di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis.

Kelancaran ASI	F	%
Lancar	9	64,3
Tidak Lancar	5	35,7
Total	14	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre teist	14	5,64	0,497	5	6

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa frekuensi kelancaran ASI pada ibu nifas sesudah diberikan tumis daun pepaya mayoritas lancar sebanyak 9 responden dengan persentase 64,3%. Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun

pepaya adalah 5,64 dengan standar deviasi 0,497 nilai minimum kelancaran ASI 5 dan nilai maksimum 6.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnova

Shapiro-Wilk

	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-tes	.272	14	.006	.858	14	.028
Pos-test	.407	14	.000	.616	14	.000

Berdasarkan tabel 3. didapatkan nilai Shapiro-Wilk dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Kelancaran ASI sebelum diberikan tumis daun pepaya pada ibu nifas dengan nilai $p=0,028$ dan Kelancaran ASI sebelum diberikan tumis daun pepaya pada ibu nifas dengan nilai $p=0,00$. Dari kedua data tersebut.

Tabel 4

Efektivitas Tumis Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis.

Kelancaran ASI	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
Preiteist	14	4,36	1,082	6 – 3	0,585	0,002
Postteist	14	5,64	0,497	6 – 5		

Tabel 4. dapat dilihat bahwa rata-rata Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun pepaya adalah 4,36 (SD = 1,082) nilai maksimum kelancaran ASI 6 dan nilai minimum 3. rata-rata Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sesudah diberikan tumis daun pepaya adalah 0,497 (SD = 0,497) nilai maksimum kelancaran ASI 6 dan nilai minimum 5. Selisih mean sebesar 0,585 kali. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan $p\text{ value}=0,002 < 0,05$, artinya ada efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas ASI di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis.

Pembahasan

Pada pengukuran sebelum intervensi, mayoritas ibu nifas (78,6%) mengalami kelancaran ASI yang tidak optimal. Rata-rata kelancaran ASI pada kelompok ini adalah 4,36 dengan standar deviasi 1,082 dan rentang nilai antara 3 hingga 6. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hambatan dalam produksi atau pengeluaran ASI, yang dapat berdampak terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif kepada bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI pada periode awal nifas antara lain adalah kondisi fisiologis ibu, stres, asupan nutrisi, serta kurangnya rangsangan menyusui secara langsung.

Setelah intervensi berupa konsumsi tumis daun pepaya secara teratur, terjadi perubahan positif yang signifikan. Sebanyak 64,3% responden mengalami kelancaran ASI, meningkat dari hanya 21,4% pada kondisi sebelum intervensi. Rata-rata skor kelancaran ASI meningkat menjadi 5,64 dengan standar deviasi 0,497. Ini menunjukkan tidak hanya adanya peningkatan jumlah responden yang mengalami kelancaran ASI, tetapi juga distribusi data yang lebih homogen pasca-intervensi.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menghasilkan nilai $p = 0,002$, yang berarti terdapat perbedaan bermakna secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian tumis daun pepaya efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

Keberhasilan daun pepaya dalam meningkatkan kelancaran ASI didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menyoroti potensi fitokimia tanaman ini sebagai galaktagog. Daun pepaya diketahui mengandung senyawa flavonoid, alkaloid, saponin, tanin, dan enzim papain yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI (Kumalasari et al., 2020). Senyawa flavonoid, khususnya, berperan dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon utama dalam proses laktasi. Flavonoid bekerja melalui peningkatan aktivitas reseptor prolaktin di hipotalamus, sementara alkaloid dapat merangsang sistem saraf pusat untuk meningkatkan pelepasan oksitosin. Hormon oksitosin sendiri bertanggung jawab atas refleksi let-down atau pengeluaran ASI dari alveoli menuju saluran ASI dan puting (Ismail et al., 2018). Dengan demikian, daun pepaya secara fisiologis memberikan dukungan hormonal yang meningkatkan baik produksi maupun pengeluaran ASI.

Daun pepaya juga mengandung papain, suatu enzim proteolitik yang membantu memperlancar pencernaan dan meningkatkan penyerapan zat gizi penting, yang pada gilirannya dapat meningkatkan metabolisme dan status gizi ibu menyusui. Status gizi yang baik berhubungan erat dengan kelancaran produksi ASI (Maryunani, 2016).

Menariknya, penelitian ini menggunakan intervensi dalam bentuk tumis daun pepaya, bukan dalam bentuk ekstrak atau sediaan kapsul. Ini menunjukkan bahwa pengolahan daun pepaya dalam bentuk makanan sehari-hari masih tetap efektif. Menurut Zhou et al. (2022), proses pemanasan seperti menumis mampu memecah dinding sel tanaman, sehingga memudahkan pelepasan senyawa aktif ke dalam sistem pencernaan dan meningkatkan bioavailabilitasnya.

Pendekatan intervensi berbasis pangan lokal ini relevan dalam konteks Indonesia, terutama di daerah rural atau kepulauan, di mana akses terhadap suplemen atau sediaan farmasi mungkin terbatas. Daun pepaya mudah ditemukan, murah, dan sudah dikenal oleh masyarakat sebagai bagian dari kuliner tradisional. Dengan mengolahnya sebagai tumisan, ibu nifas tidak merasa sedang mengonsumsi obat, melainkan menjalani kebiasaan makan yang menyenangkan dan bergizi.

Temuan ini memberikan dampak yang luas terhadap upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif, terutama di wilayah-wilayah dengan tantangan geografis atau keterbatasan sumber daya. Poskesdes (Pos Kesehatan Desa), sebagai ujung tombak layanan primer di desa, dapat memainkan peran kunci dalam edukasi dan promosi penggunaan galaktagog alami seperti daun pepaya.

Integrasi pemanfaatan daun pepaya ke dalam program konseling laktasi, kelas ibu hamil, dan pelayanan pasca persalinan dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan berbasis lokal. Selain itu, pemanfaatan bahan alami ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif yang menjadi salah satu pilar transformasi layanan kesehatan ibu dan anak dalam sistem kesehatan nasional.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kumalasari et al. (2020) yang membuktikan bahwa ekstrak daun pepaya dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin pada tikus putih betina laktasi. Senyawa aktif seperti flavonoid dan alkaloid dalam daun pepaya bekerja sebagai galaktagog alami, merangsang hipofisis anterior untuk meningkatkan produksi prolaktin dan merangsang sekresi oksitosin oleh hipotalamus, yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex).

Penelitian lain oleh Nurbaiti et al. (2021) di Kabupaten Serang juga membuktikan bahwa konsumsi air rebusan daun pepaya secara signifikan meningkatkan produksi ASI dalam 5 hari intervensi, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi daun pepaya. Hal ini membuktikan konsistensi efek galaktagog daun pepaya baik dalam bentuk cair maupun padat seperti tumisan.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas intervensi, terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=14$) membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan potensi bias, di mana perubahan kelancaran ASI bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikologis ibu

atau frekuensi menyusui. Ketiga, pengukuran hanya dilakukan dalam satu kali pre dan post, tanpa tindak lanjut jangka panjang.

Untuk penelitian ke depan, disarankan dilakukan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial (RCT) dengan melibatkan lebih banyak partisipan. Penelitian tersebut sebaiknya juga mengukur parameter objektif, seperti kadar hormon prolaktin dan oksitosin, serta volume produksi ASI secara kuantitatif. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme dan efektivitas daun pepaya sebagai galaktagogum. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa seluruh responden ibu nifas yang terlibat dalam intervensi telah mengonsumsi tumis daun pepaya secara rutin sesuai dengan dosis dan waktu yang telah ditentukan. Kepatuhan konsumsi menjadi dasar penting untuk menilai efek intervensi terhadap kelancaran ASI. Selama periode intervensi, responden tidak mengonsumsi bahan pangan atau suplemen lain yang diketahui memiliki efek galaktagog, seperti daun katuk, fenugreek, atau suplemen herbal lainnya. Asumsi ini penting untuk memastikan bahwa perubahan kelancaran ASI yang terjadi dapat dikaitkan secara langsung dengan intervensi menggunakan tumis daun pepaya. Kondisi emosional, psikologis, dan fisik ibu selama penelitian berada dalam keadaan yang relatif stabil dan tidak terganggu oleh stres berat, penyakit akut, atau komplikasi pasca persalinan yang dapat memengaruhi produksi ASI secara signifikan. Kondisi tersebut diasumsikan seragam agar tidak menjadi variabel luar yang mengacaukan hasil penelitian. Proses observasi dan penilaian kelancaran ASI dilakukan secara objektif dan konsisten menggunakan kriteria yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini penting untuk menjamin validitas internal hasil yang diperoleh dan pola menyusui responden (frekuensi dan durasi menyusui) berada dalam rentang yang wajar dan seragam, sehingga intervensi berupa pemberian daun pepaya merupakan variabel utama yang diuji pengaruhnya.

D. Penutup

Simpulan

Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun pepaya adalah 4,36 dengan standar deviasi 1,082 nilai minimum kelancaran ASI 3 dan nilai maksimum 6.

Rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum diberikan tumis daun pepaya adalah 5,64 dengan standar deviasi 0,497 nilai minimum kelancaran ASI 5 dan nilai maksimum 6.

Ada ada efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas ASI di Poskesdes Tameran Kabupaten Bengkalis. dengan nilai $p \text{ value} = 0,002 < 0,05$.

Saran

Bagi Responden: Disarankan untuk mencoba mengonsumsi tumis daun pepaya sebagai bagian dari upaya alami untuk meningkatkan produksi ASI. Konsumsi ini sebaiknya disertai dengan pola makan bergizi seimbang, istirahat cukup, dan menyusui secara rutin untuk memperoleh hasil yang optimal.

Bagi Poskesdes Tameran: Diharapkan dapat memanfaatkan daun pepaya sebagai alternatif intervensi non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Pemberian edukasi mengenai manfaat konsumsi tumis daun pepaya dapat menjadi bagian dari penyuluhan menyusui, baik pada kelas ibu hamil, kunjungan nifas, maupun program posyandu.

Bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah: Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pembelajaran dalam materi laktasi dan gizi ibu menyusui. Diharapkan mahasiswa dapat memahami bahwa bahan pangan lokal memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer dalam praktik kebidanan.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, dan pengukuran hormonal

seperti kadar prolaktin atau oksitosin untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai mekanisme kerja daun pepaya sebagai galaktagog alami.

Daftar Pustaka

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 84-92.
- Ambarwati, R, E. Wulandari, D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas Yogyakarta ; Nuha Medika.
- Aprilia, P., Putri, M. R., & Yunaspi, D. (2024). The Relationship Between The Role Of The Midwife And Distance To Health Facilities With Postpartum Visits In Puskesmas Working Area Tanjung Buntung Batam City In 2023. *Journal for Quality in Women's Health*, 7(1), 69-77.
- Aulya, Y., Rifiana, A. J., & Eriska, S. (2023). Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 458-464.
- Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, S., & Fitri, R. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2).
- Erniwati.B,(2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadapkelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*. Vol. 4 No 2.
- Hidayat, A.A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ismail, H., Nurhayati, T., & Wardani, D. (2018). Phytochemical Analysis and Galactagogue Activity of Carica papaya Leaf Extract. *Journal of Herbal Medicine*, 7(3), 134–140.
- Korompis, M. D., Mandang, F. S., Tuju, S. O., Purwandari, A., Montolalu, A., Tombokan, S., & Alow, G. (2023, June). Efek Konsumsi Daun Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Masa Nifas: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional* (Vol. 1, pp. 269-283).
- Kumalasari, D., Sari, D. M., & Yuniarti, E. (2020). Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya terhadap Kadar Prolaktin dan Produksi ASI pada Tikus Putih. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 75–80.
- Kusumaningrum, D. (2017). Potensi Daun Pepaya (Carica Papaya L) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 120–124.
- Marsilia, I. D., Sastrawatii, S., & Nurulichia, N. (2024). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI Ibu Nifas di Wilayah RS Haji. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 193-200.
- Maryunani, A. (2016). *ASI Eksklusif*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mawanta, I., Gunawan, T. S., & Wanayumini, W. (2021). Uji Kemiripan Kalimat Judul Tugas Akhir dengan Metode Cosine Similarity dan Pembobotan TF- IDF. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 5(2), 726-738.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini. Nuris, D. (2017). *Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat*. Yogyakarta : Gava Media.
- Saleha S. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba
- Siagian, N. A. (2022). Pengaruh Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Roslina Amd, Keb Desa Blang Pria Kecamatan Geudong Pase. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 3(1)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sujana. (2024). *Analisa Potensi Peluang Bisnis dan Investasi Tanaman Pepaya*. <https://www.agronasa.com/peluang-usaha-budidaya-pepaya/>. Diakses pada tanggal 20 Januari 2024.

- Sumantri. (2015). Strategi pembelajaran. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Turlina, L., & Wijayanti, L. (2015). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Bpm Ny. Hanik Dasiyem, Amd. Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Wiyani, R. (2019). Pengaruh pemberian serbuk daun pepaya (*Carica papaya*) terhadap kelancaran ASI ibu nifas. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 7(1).
- Yuliana, R. & Syafitri, N. (2023). Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Padang Pariaman. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 5(2), 55–61.