

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA *CALINA* TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS LUBUK MUDA KABUPATEN BENGKALIS

SUSIYAMI¹, WIRA EKDENI AIFA², FAJAR SARI TANBERIKA³, RIZKA MARDIYA⁴

Program Studi SI Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru
susiyami305@gmail.com¹, wira.ekdeni@yahoo.co.id², fajar.sari@ikta.ac.id³, rizka.mardiya@ikta.ac.id⁴

Abstract: *Breastfeeding is the best method of feeding infants. The coverage of exclusive breastfeeding in the working area of the UPT Lubuk Muda Health Center is below the target, this can be caused by insufficient breast milk production. Lactagogum is a substance that can increase breast milk production, which is found in papaya fruit. The purpose of this study was to determine the effect of giving Calina papaya fruit on the smoothness of breast milk in breastfeeding mothers in the working area of the UPT Lubuk Muda Health Center. The type of research used in this study is experimental research. The research design is quasi-experimental and one group pre-test and post-test design using a comparison group. 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 t-test. The amount of breast milk before being given Calina papaya fruit 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 was an effect of giving Calina papaya on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers ($p\text{-value } 0.011 < 0.05$). Research conclusion: There is an effect of giving papaya calina fruit on the smoothness of breast milk in breastfeeding mothers in the Working Area of the UPT Lubuk Muda Health Center. The output of the research is a Journal. It is hoped that breastfeeding mothers should regularly consume papaya calina fruit because giving papaya fruit to breastfeeding mothers can stimulate the increase in secretion and the amount of breast milk production.*

Keywords : *Papaya fruit, Smooth breast milk flow*

A. Pendahuluan

Faktor gizi meliputi pemberian Air Susu Ibu (ASI), berat bayi lahir rendah (BBLR), dan imunisasi. Pemberian ASI dapat menurunkan risiko kesakitan bayi. Menurut UNICEF (*United Nation Childrens Fund*) dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan (ASI eksklusif) (Kemenkes RI, 20124). Pemberian ASI secara eksklusif merupakan pemberian ASI saja kepada bayi selama 6 bulan (Wiji, 2023).

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 zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit (Astuti, 2023).

Pemberian ASI eksklusif di negara berkembang hanya sebesar 39% (UNICEF, 2023). Cakupan ASI Eksklusif di Negara ASEAN seperti India sudah mencapai 46%, Philipina 34%, Vietnam 27% dan Myanmar 24% dan di Indonesia 33,6%. Secara nasional capaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia tersebut belum mencapai target pemerintah yaitu sebesar 80% pada bayi 0-6 bulan (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2024, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2024 yaitu sebanyak 2.110.471 bayi (66,06%), angka tersebut telah mencapai

target Renstra tahun 2024 yaitu (40%) (Kemenkes RI, 2024). Menurut data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau 2024 cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau sebesar 4.242 orang (71%) (Dinkes Provinsi Riau, 2024).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Riau cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bengkalis sebesar (38,91%) (BPS Provinsi Riau, 2024). Sedangkan berdasarkan data Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Riau pada tahun 2025 mengalami penurunan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Bengkalis sebesar (25,55%) (BPS Provinsi Riau, 2025). Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkalis 2023, terdapat 20 Puskesmas di Kota Bengkalis, cakupan ASI eksklusif terendah ada di UPT Puskesmas Lubuk Muda sebanyak 46 orang (52,2%) (Dinkes Kabupaten Bengkalis, 2025).

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit, penyebab utama kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah tidak melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah bayi dilahirkan, produksi ASI kurang (32%), masalah pada puting susu (28%), payudara bengkak (25%), pengaruh iklan pada susu formula (6%), ibu bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%) oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes, 2022).

Asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu, Gizi seimbang buah-buahan dan daun-daunan hijau seperti daun ubi jalar, daun kelor, daun pepaya dan daun katuk. Indonesia memiliki banyak tanaman yang berpotensi sebagai tanaman obat, salah satunya dapat digunakan sebagai memperlancar ASI, tanaman tersebut yang digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI adalah buah pepaya, *Sauropus androgynus*, *Pimpinella anisum*, daun kemangi, bayam duri, jinten hitam, kelor, temulawak, dan lain-lain (Rilyani, 2021).

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, 2021)

Menurut hasil penelitian Muhartono,dkk (2021) Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas. Pemberian buah papaya pada ibu post partum < 40 hari. Pemberian buah papaya sebanyak 600 gram 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut dapat melancarkan produksi ASI.

Setelah di lakukan studi pendahuluan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda yang berada di Kecamatan Siak Kecil Kabupaten Bengkalis pada tanggal 26 Januari Tahun 2026 terdapat 30 ibu post partum yang telah melahirkan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda. Dari 15 ibu menyusui yang diwawancarai 10 ibu diantaranya mengatakan bahwa produksi ASI tidak sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga ibu memberikan makanan tambahan, terdapat 2 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 sedangkan 3 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 *Calina* Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis.

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, 2021).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *Two group pretest-posttest with control group design* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2021). Pendekatan penelitian *Two group pretest-posttest with control group design* dengan menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Pada penelitian ini treatment pengaruh pemberian buah pepaya *calina* dilakukan berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebanyak 3 potong (100 gram) yang diberikan 3 kali sehari selama 7 hari (Istiqomah, 2021).

Waktu penelitian akan di mulai pada bulan April – Juni Tahun 2026. Tempat yang dipilih dalam melakukan penelitian ini adalah di UPT Puskesmas Lubuk Muda Kecamatan Siak Kecil Kabupaten Bengkalis.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmojo, 2023) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang produksi ASI nya tidak lancar di bulan Januari 2026 berjumlah 30 ibu post partum. Sampel adalah bagian terpilih dari populasi yang diseleksi melalui metode sampling dalam sebuah penelitian (Swarjana, 2022). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *purposive sampling*.

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. 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 numerik dan kategorik (Hastono, 2022)

C. Hasil Penelitian Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Kelompok							
N	Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol		Total	
o							
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
	SMA	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

Tabel 2
Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya *calina* pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda

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
---------	--------	--------	---------	-----------------

Tabel 3

Jumlah ASI Sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda.

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Jumlah ASI (ml)	Post 1	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

Analisis Bivariat

Tabel 4.

Pengaruh pemberian buah pepaya *calina* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda

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	Intervensi	Post 4	246,08±35,142	34,75	-8221	0,000
(ml)			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	Intervensi	Post 5	280,83± 33,766	29,84	-5,907	0,000
(ml)			Post 6	301,67±41,139			
		kontrol	Post 5	211,25±50,548	-	-	-
			Post 6	211,25±50,548			
Jumlah	ASI	Intervensi	Post 6	301,67±41,139	29,16	-5,304	0,000
(ml)			Post 7	330,83±52,346			
		kontrol	Post 6	211,25±50,548	1,67	-1,483	0,016
			Post 7	212,92±52,243			

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya *calina* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda diketahui bahwa beda mean kelompok intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya *calina* dengan setelah pemberian buah pepaya *calina* hari pertama sebesar 2,5 cc dan p value $0,011 < 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya *calina* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda. 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 *calina* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda. 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 protein, 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 diatas 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, 2023).

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. (Bulolo, 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, 2020).

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 (2020) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian Nataria (2020) adanya pengaruh pemberian buah pepaya muda dalam bentuk sayur bening terhadap peningkatan produksi ASI.

Peneliti berasumsi bahwa buah papaya *calina* dapat dijadikan sebagai jenis makanan alami yang mudah di dapatkan dan dari segi rasa juga banyak menyukainya, maka dengan konsumsi buah papaya *calina* 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 *calina* pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda pada kelompok intervensi rata-rata 176,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 181,25 cc.
2. Jumlah ASI setelah diberikan buah papaya *calina* pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda 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 *calina* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Muda ($p \text{ value } 0,011 < 0,05$).

Saran

Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya di puskesmas Lubuk Muda 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 *calina* dalam meningkatkan produksi ASI dan Ibu menyusui sebaiknya rutin mengkonsumsi buah papaya, dikarenakan pemberian buah papaya (*Carica Papaya L.*) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI). 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

- Adiati, A. R., MulanaN., & Yuliasuti, S. 2022. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Sukasenang Kec. Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020. 2(1)*
- Adyangi, Sri E. L. 2022. *Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan status gizi bayi pada usia 4-6 bulan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*
- Amelia , B. M., Putri, N. P., & Sulistiawati, Y. 2022. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. As-Shiha: Jurnal Ilmu Kesehatan.*

- Astuti, Y. and Anggarawati, T. 2023 '*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
- Baskoro, Roesli . 2023. *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Jogjakarta: Banyu Media.
- Desti Nataria dan Sherly Oktiarini. 2022. *Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya*. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Volume 9 No 1* .
- Erniwati, Bulolo dan Juliana. 2021. *Pengaruh Pemberian Buah Papaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan*.
- Evin, E. et al. 2023. *Edukasi Kandungan Asi Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi*. Logista - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 31.
- Evin Noviana Sari, M. Keb. (2022). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*.
- Febriyanti, D., & Rose. (2022). *Hubungan Status Pemberian Asi Eksklusif Dan Kelengkapan Imunisasi Dasar Dengan Status Gizi Balita Di Puskesmas Gilingan*
- Fikawati S, Syafiq A. 2021. *Penyebab keberhasilan dan kegagalan praktik pemberian asi eksklusif*. KESMAS. Vol 4(3):120-31.
- Haryono, R dan Setianingsih, S. 2020. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Hegar. B. 2020. *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*, IDI Cabang DKI Jakarta.
- Istiqomah, Ninik Azizah dan Dewi Triloka Wulanadari. 2021. *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*.