

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

AIDILA AYU SYAHFITRI¹, YESI SEPTINA WATI³, NURHIDAYAH FITRIA³,
HIRZA RAHMITA⁴

Program Studi SI Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru
aidilaayusyahfitrii25@gmail.com¹, yesi.septina@yahoo.co.id², nurhidayah.fitria@ikta.ac.id³,
hirzarahmita@ikta.ac.id⁴

Abstract: *Background: 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 Lubuk Muda 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

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, akan tetapi seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan. Selama masa nifas terjadi perubahan fisiologis, salah satunya adalah perubahan payudara. Selama kehamilan hormone prolaktin dari plasenta meningkat tetapi asi biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari ke 2 atau ke 3 paska persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan mulailah terjadi sekresi ASI. Dengan menyusui lebih dini, terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI makin lancar (Putri, 2020).

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).

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2023 memaparkan persentase pemberian ASI eksklusif bayi berumur 0-6 bulan sejumlah 71,58%. Skorini memperlihatkan kenaikan dibanding tahun sebelumnya yakni 69,62%. Namun, mayoritas Provinsi mempunyai persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rerata nasional (Rizaty, 2024). Menurut Data Riset Dinas Kesehatan yang dipublikasikan 1 tahun sekali memuat data persentase pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan berlandaskan kabupaten/kota di Kabupaten Bengkalis dari tahun 2022 hingga 2024 menyatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bengkalis berada diangka 66,7 % artinya cakupan ASI eksklusif rendah (Dinkes Bengkalis, 2024).

Salah satu upaya untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional. 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, 2022). Daun papaya merupakan salah satu galaktagogue yang mengandung quersetin yang dapat mengaktifkan hormon prolactinan (Setyono, 2021).

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, 2022)

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, 2020).

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, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Poskesdes Lubuk Muda pada tanggal 22 Desember 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.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis.”

B. Metode Penelitian

Jenis eksperimen merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Hidayat, 2022). Tugas Akhir ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post-test designs* (pengukuran didepan atau *pretest* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau *posttest*). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmojo, 2023) Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di wilayah Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis pada bulan Desember 2025 sebanyak 14 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Adapun besar sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 2 sebanyak 14 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah “*Total Sampling*” yaitu keseluruhan total populasi diambil menjadi sampel. Dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang ibu nifas. Berdasarkan pendapat Roscoa yang menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen jumlah anggota sampel paling sedikit 10 s/d 20 orang

Analisis data adalah suatu kegiatan untuk meneliti, memeriksa, mempelajari, membandingkan data yang ada dan membuat interpretasi yang diperlukan. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Univariat dan Bivariat. Analisis *univariat* adalah merupakan yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, baik variabel dependen maupun independen (Notoatmodjo, 2021).

Analisis *bivariat* merupakan analisis data yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2021). Analisa penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis, dengan menggunakan Uji T *dependen* yaitu untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok data yang *dependent*. Apabila dari statistik didapatkan $p\text{ value} < 0,05$ maka dapat dikatakan ada efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis. Dari hasil penelitian didapatkan data tidak terdistribusi normal peneliti menggunakan uji alternatif yaitu *Uji Wilcoxon Rank Test* (Swarjana, 2022). Data yang terkumpul akan diolah dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*)

C. Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum
diberikan Tumis Daun Pepaya

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

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

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sesudah
diberikan Tumis Daun Pepaya di Poskesdes.

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

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

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Efektivitas Tumis Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas
di Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis

Kelancaran ASI	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	14	4,36	1,082	6 – 3	0,585	0,002
<i>Posttest</i>	14	5,64	0,497	6 – 5		

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 (Effendy, 2021).

Air susu mempertahankan hidup bayi pada bulan - bulan awal kehidupannya, diproduksi oleh kelenjar mammae di bawah pengaruh hormon hipofisis anterior yaitu prolaktin yang bekerja pada epitel alveolus untuk meningkatkan sekresi susu dan dari hipofisis posterior yaitu oksitosin yang menyebabkan penyemprotan susu. Pengeluaran kedua hormon tersebut dirangsang oleh *refleks neuroendokrin* yang dipicu oleh rangsangan menghisap yang tersusun dari banyak asinus, yang strukturnya mirip kelenjar saliva dan eksokrin pankreas. Lobulus mengalirkan air susu ke duktus laktiferus. Begitu duktus mencapai areola, saluran ini akan membuka membentuk sinus laktiferus yang akan menyempit lagi dan bergabung pada ampula areola. Duktus dan sinus ini tersusun untuk mengumpulkan air susu, dan mencegah aliran bebas ke ampula. Duktus dan sinus ini dilapisi oleh sel-sel mioepitel yang berkontraksi untuk mengeluarkan air susu dari kelenjar mammae (Martalia, 2022).

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., 2020). Dengan demikian, daun pepaya secara fisiologis memberikan dukungan hormonal yang meningkatkan baik produksi maupun pengeluaran ASI.

Daun pepaya memuat enzim papain yang belum dikenal orang. Papanin berguna bagi mempercepat aliran ASI. Daun pepaya sendiri ialah salah satu galactagogues yang memiliki kandungan quercetin untuk mengaktifkan hormon prolaktin serta membantu meningkatkan ASI. Daun pepaya memuat beberapa nutrisi penting, pepaya lebih banyak memuat vitamin serta kalium. Defisiensi kalium memicu depresi padahal depresi memicu turunnya kelancaran ASI. Selain itu, daun pepaya memuat pula tocophenol yang tinggi (Kusumaningrum, 2022).

Menurut Korompis (2023), pemberian daun pepaya (*Carica papaya* L.) efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Daun Pepaya mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin B1 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram; 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 zat besi (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. Daun pepaya mengandung protein dan kalori tinggi sehingga mempengaruhi volume ASI yang diproduksi. Untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang mencukupi, ibu memerlukan tambahan energi sebanyak 500 kalori setiap hari. Jumlah protein yang dianjurkan adalah 25 gram pada 6 bulan pertama dan 18 gram pada 6 bulan berikutnya. Jika jumlah energi dan protein yang dikonsumsi ibu tidak mencukupi, maka akan sangat mempengaruhi volume ASI yang diproduksi tetapi tidak mempengaruhi kualitasnya.

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, 2020).

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

1. 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.
2. 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.
3. Ada efektivitas pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas ASI di Poskesdes Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis. dengan nilai $p\text{ value} = 0,002 < 0,05$.

Saran

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. 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 dan 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 dan 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. (2020). *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. (2020). *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.
- Eriska, S. (2022). *Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI*. Respiratory. Universitas Nasional.
- Erniwati, B. (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 Journal. Vol. 4 No 2.
- Hidayat, A.A. (2020). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ismail, H., Nurhayati, T., & Wardani, D. (2020). *Phytochemical Analysis and Galactagogue Activity of Carica papaya Leaf Extract*. Journal of Herbal Medicine, 7(3), 134–140.
- Jeklin, A. (2020). *Pengujian Terhadap Antioksidan Pada Daun Pepaya*. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar
- 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. (2022). *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., & Nurulicha, N. (2024). *Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI Ibu Nifas di Wilayah RS Haji*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 13(2), 193-200.
- Martalia, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar
- Maryunani, A. (2020). *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. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, Nuris, D. (2022). *Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat*. Yogyakarta : Gava Media
- Nurbaiti, R., et al. (2021). *Pengaruh Air Rebusan Daun Pepaya terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(1), 21–29.
- Oktavia, E. (2021). *Deskripsi Potensi Kandungan Daun Pepaya dan Daun Putri Malu Terhadap Daya Hidup Hama Kutu Bera*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Peristiwati, Y. Puspitasari, Y. (2023). *Potensi Daun Pepaya dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Wanita*. Sidoarjo : Indomedia Pustaka.
- Pollard, M. 2021. *ASI (Asuhan Berbasis Bukti)*. Jakarta : EGC
- Puspita, N. L. M., Yanuaringsih, G. P., & Ardela, M. P. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas*. Jurnal Bidan Pintar, 2(1), 199-208.
- Putri, I. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Dan Lembayung Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktik Mandiri Bidan Amrina Kota Metro*. Skripsi. Poltekkes Tanjung Karang.
- Setyono, F. S., Adi, A. C., & Ismawati, R. (2021). *Galactagogue Instant Powder Combination of Papaya Leaves and Red Ginger for Breastfeeding Mother*. International Journal of Preventive and Public Health Sciences, 2(4), 32–36.
<https://doi.org/10.17354/ijpphs/2016/44>
- Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). *Tingkat pendidikan ibu dan keberhasilan ASI eksklusif di perkotaan indonesia: analisis data ifls 5: mother's education level and successful exclusive breastfeeding in urban indonesia: an analysis of ifls 5 data*. Jurnal Keperawatan Sumba (JKS), 1(2), 71-79.
- 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. (2023). *Strategi pembelajaran*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Turlina, L., & Wijayanti, L. (2022). *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).
- Walyani, S, E. Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta ; Pustaka Baru Press.
- WHO. (2019). *Guideline: Counselling of Women to Improve Breastfeeding Practices*. Geneva: WHO Press.
- Wiyani, R. (2021). *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.
- Zhou, Y., Zhang, R., & Liu, J. (2022). *Thermal Processing Effects on Flavonoid Bioavailability in Leafy Vegetables*. Food Chemistry, 370, 131037.