

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH PUSKESMAS KAMBAT UTARA TAHUN 2025

Nadia Rahmah¹, Rusmilawaty², Fitria Jannatul Laili³, Vonny Khresna Dewi⁴
Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Submitted : 7 Agustus 2024
Accepted : 10 Agustus 2025
Published : 11 Agustus 2025

KEYWORDS

Papaya, Smooth Breast Milk Flow, Breastfeeding Mothers

Buah Pepaya, Kelancaran ASI, Ibu Menyusui

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: nadiarh14@gmail.com

A B S T R A C T

Background: The exclusive breastfeeding coverage rate in the North Kambat Community Health Center (Puskesmas) in 2024 was 70.41%, which is below the national exclusive breastfeeding target of 80%. Based on a preliminary study conducted at the North Kambat Community Health Center in March 2025, data from five postpartum mothers on the third day of delivery was obtained. Three mothers stated that their milk did not come in immediately after delivery, and that their milk flowed in small amounts 2-3 days after delivery, leading them to formula feeding. This study aimed to determine the effect of papaya on breast milk flow in breastfeeding mothers. **Methods:** A quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test design was used. The population consisted of 15 postpartum mothers on the second to seventh day of their pregnancy from April to June 2025, using a total sampling technique. The independent variable was papaya intake, while the dependent variable was breast milk flow in breastfeeding mothers. Data collection was conducted by pumping both breasts for 10 minutes on the second day of postpartum for the first time on both breasts before breastfeeding. Postpartum mothers were then given three pieces of papaya (100 grams) on the third to seventh days to examine whether there were differences before and after the intervention. This intervention involved pumping both breasts for 10 minutes before breastfeeding. Analysis was conducted using a paired sample t-test. **Results:** The study showed an effect of papaya on breast milk flow in breastfeeding mothers, with a p-value of $0.001 < \alpha 0.05$, with the average breast milk flow increasing from 25.80 ml to 53.56 ml after the intervention. **Conclusion:** Papaya has an effect on breast milk flow in breastfeeding mothers and can be used as a method to increase breast milk flow in breastfeeding mothers.

A B S T R A K

Latar Belakang : Angka cakupan ASI eksklusif di wilayah Puskesmas Kambat Utara pada tahun 2024 adalah 70,41%, dimana angka ini berada dibawah target nasional ASI eksklusif yaitu sebesar 80% Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Puskesmas Kambat Utara pada Maret 2025 didapatkan data 5 orang ibu nifas hari ke tiga , terdapat 3 orang ibu nifas menyatakan bahwa ASI tidak keluar langsung setelah melahirkan dan ASI baru keluar 2-3 hari setelah melahirkan tetapi jumlahnya sedikit sehingga ibu memberikan susu formula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. **Metode :** Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain one group pre test and post test design. Populasi terdiri dari 15 ibu bersalin masa nifas hari kedua sampai ketujuh periode April-Juni 2025 dengan teknik total sampling. Variable independen adalah pemberian buah pepaya, sedangkan variable dependen adalah kelancaran ASI pada ibu menyusui. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pumping pertama kali kali pada ibu nifas hari kedua di kedua payudara selama 10 menit sebelum ibu menyusui bayinya. Setelah itu dilakukan intervensi pada ibu nifas hari ketiga sampai ketujuh dengan memberikan buah pepaya sebanyak 3x1 potong (100 gram) untuk diteliti apakah ada perbedaan

sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, dengan cara melakukan pumping di kedua payudara selama 10 menit sebelum ibu menyusui bayinya. Dan dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui dengan nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$ dengan rerata kelancaran ASI meningkat dari 25,80 ml menjadi 53,56 ml setelah diberikan intervensi. **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui dan dapat dijadikan salah satu metode untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui.

2025 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), anak-anak harusnya hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama 6 bulan dan terus diberi ASI sampai mereka berumur 2 tahun. Data WHO (2023), menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2022 hanya 67,96%, turun dari 69,7% pada tahun 2021. Sedangkan target nasional ASI eksklusif di Indonesia adalah 80%. Ini menunjukkan bahwa perlunya lebih banyak dukungan untuk meningkatkan cakupan ini. Selain itu, dari data Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2024 persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Selatan adalah 66,01%. Dan pada tahun 2023, sebanyak 16.373 bayi menerima ASI eksklusif dari total 27.902 bayi. Di Kabupaten Hulu Sungai Tengah, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 tercatat sebesar 69,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2023).

ASI eksklusif merujuk pada pemberian ASI secara penuh kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan, tanpa adanya tambahan makanan lain selain ASI. ASI adalah sumber nutrisi yang paling sempurna dan terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Air susu ibu (ASI) yang mengandung nutrisi optimal, baik kuantitas dan kualitasnya. Pemberian ASI pada bayi merupakan metode pemberian makanan yang terbaik. ASI memiliki semua zat gizi dan cairan yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pasca kelahiran. Pemberian ASI selama 6 bulan pasca kelahiran tanpa makanan pendamping apapun sering disebut ASI eksklusif (Muhartono, 2018).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan rendahnya angka pemberian ASI eksklusif adalah kesulitan air susu ibu keluar pada minggu pertama setelah melahirkan dan persepsi ibu bahwa produksi ASI tidak mencukupi atau tidak lancar. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, dengan faktor utama yang mempengaruhinya adalah hormon prolaktin dan oksitosin. Kekurangan produksi kedua hormon ini dapat menyebabkan kesulitan dalam memproduksi ASI yang diperlukan untuk pemberian ASI kepada bayi (Syarif, 2015). Sedangkan kelancaran ASI sendiri dikatakan lancar apabila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan emnetas dan akan memancar deras saat diisap oleh bayi.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kelancaran ASI antara lain kekuatan hisapan bayi yang kurang, sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan optimal atau faktor dari ibu seperti asupan makanan yang dikonsumsi. Ibu menyusui yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dapat mengalami gizi buruk. Kondisi gizi yang buruk pada ibu menyusui akan berdampak besar pada kualitas dan kuantitas ASI. Oleh karena itu, ibu yang menyusui perlu mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan kualitas dan volume ASI, seperti buah pepaya dan sari kurma (Sukarni, 2020).

Pepaya yang dikenal sebagai buah tropis dengan nama Caricapapaya, mengandung laktagogum. Tanaman pepaya mengandung berbagai zat termasuk enzim papain, karotenoid,

alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, serta vitamin C, A, B, E, dan mineral. Pepaya juga dikenal memiliki efek gastroprotektif, antibakteri, laksatif, dan laktagogum yang manfaatnya telah terbukti secara ilmiah. Kandungan laktagogum dalam pepaya dapat membantu meningkatkan sekresi dan produksi air susu ibu, serta menjadi solusi untuk mengatasi rendahnya produksi ASI yang menghambat pemberian ASI eksklusif (Syarif, 2015). Yang mana buah pepaya sendiri merupakan buah lokal yang mudah ditemukan khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara.

Laktagogum adalah zat yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu. Laktagogum sintesis masih jarang dikenal dan cenderung mahal. Untuk meningkatkan produksi ASI, upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan merawat payudara sejak awal secara rutin, memperbaiki teknik menyusui atau mengonsumsi makanan tertentu. Selain itu, potensi alam dari tumbuhan yang memiliki khasiat sebagai laktagogum, seperti buah pepaya, juga dapat dimanfaatkan (Istiqomah, 2015).

Mekanisme kerja dari laktagogum dalam meningkatkan produksi dan sekresi ASI adalah dengan merangsang langsung aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris di kelenjar susu serta ujung saraf sekretoris di kelenjar tersebut, yang menyebabkan peningkatan sekresi ASI. Laktagogum juga dapat merangsang hormon prolaktin yang berperan sebagai hormon penghasil ASI, untuk bekerja pada sel-sel epitel alveolar di kelenjar payudara, yang pada akhirnya mendorong proses laktasi (Istiqomah, 2015).

Penelitian Wirdaningsih, (2020) dalam penelitiannya tertuangkan bahwa 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 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.

Studi pendahuluan di wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara Kabupaten Hulu Sungai Tengah, diketahui cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2024 sebesar 70,41%. Angka ini berada dibawah target nasional ASI eksklusif di Indonesia yaitu 80%. Dimana berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan menanyakan tentang kelancaran ASI nya dengan 5 orang ibu nifas hari ketiga, terdapat 3 orang ibu nifas menyatakan bahwa ASI tidak keluar langsung setelah melahirkan dan ASI baru keluar 2-3 hari setelah melahirkan tetapi jumlahnya sedikit sehingga ibu memberikan susu formula.

Berdasarkan data di atas dan pengamatan sampai saat ini, maka penulis ingin membuktikan tentang “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara Tahun 2025” sebagai judul penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Rancangan penelitian ini menggunakan quasi experimental (eksperimen semu) tanpa pembandingan atau eksperimen pura-pura. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain one group pre test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ketiga di Wilayah Puskesmas Kambat Utara mulai tanggal disetujuinya penelitian. Pengambilan

sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan total sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah buah pepaya matang sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelancaran produksi ASI. Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini adalah alat pumping, botol penyimpan ASI dan lembar observasi. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengeluaran kelancaran ASI ibu sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test. Pada penelitian ini dilakukan intervensi terhadap pengaruh pemberian buah pepaya yang dilakukan berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) kepada 15 ibu nifas hari ketiga-ketujuh sebanyak 3x1 potong (100 gram) yang diberikan 3 kali sehari selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Penelitian
 - a. Distribusi data umur pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Data Umur Responden Penelitian

| No. | Kelompok Usia | n | % |
|-------|---------------|----|------|
| 1 | <20 Tahun | 0 | 0 |
| 2 | 20-35 Tahun | 13 | 86,7 |
| 3 | >35 Tahun | 2 | 13,3 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, umur responden paling banyak adalah di kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 13 orang (86,7%).

- b. Distribusi data paritas pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Data Paritas Responden Penelitian

| No. | Kelompok Paritas | n | % |
|-------|------------------|----|------|
| 1 | 1 dan >4 | 5 | 33,3 |
| 2 | 2 dan 3 | 10 | 66,7 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, paritas responden paling banyak adalah di kelompok paritas 2 dan 3 (tidak berisiko) sebanyak 10 orang (66,7%).

- c. Distribusi data pendidikan pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Data Pendidikan Responden Penelitian

| No. | Pendidikan Ibu | n | % |
|-------|------------------------------|----|------|
| 1 | Dasar (SD/SMP/ sederajat) | 7 | 46,7 |
| 2 | Menengah (SMA/D1/ sederajat) | 7 | 46,7 |
| 3 | Tinggi (D3/Perguruan Tinggi) | 1 | 6,6 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, pendidikan responden paling banyak adalah di pendidikan dasar sebanyak 7 orang (46,7%) dan di pendidikan menengah sebanyak 7 orang (46,7%).

- d. Distribusi data IMD pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Data IMD Responden Penelitian

| No. | IMD | n | % |
|-------|-------|----|-----|
| 1 | Ya | 15 | 100 |
| 2 | Tidak | 0 | 0 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa semua responden melakukan IMD setelah melahirkan yaitu sebanyak 15 orang (100%).

- e. Distribusi data pekerjaan pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Data Pekerjaan Responden Penelitian

| No. | Pekerjaan Ibu | n | % |
|-------|---------------|----|------|
| 1 | Bekerja | 1 | 6,6 |
| 2 | Tidak Bekerja | 14 | 93,4 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, pekerjaan responden paling banyak adalah di tidak bekerja sebanyak 14 orang (93,4%).

- f. Distribusi data umur anak pada responden penelitian, sebagai berikut :

Tabel 6 Distribusi Data Umur Anak Responden Penelitian

| No. | Umur Anak | n | % |
|-------|-----------|----|-----|
| 1 | 2 Hari | 15 | 100 |
| 2 | >2 Hari | 0 | 0 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa semua umur anak adalah 2 hari yaitu sebanyak 15 orang (100%).

2. Gambaran Khusus Penelitian

- a. Analisis Kelancaran ASI Sebelum Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

Distribusi jumlah berdasarkan kelancaran ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7 Distribusi Kelancaran ASI Sebelum Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

| No. | Kelancaran ASI | n | % |
|-------|----------------|----|------|
| 1 | Lancar | 7 | 46,7 |
| 2 | Tidak Lancar | 8 | 53,3 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 15 responden distribusi kelancaran ASI ibu menyusui sebelum diberikan buah pepaya yang paling banyak adalah ASI tidak lancar yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

- b. Analisis Kelancaran ASI Sesudah Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

Distribusi jumlah berdasarkan kelancaran ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8 Distribusi Kelancaran ASI Sesudah Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

| No. | Kelancaran ASI | n | % |
|-------|----------------|----|-----|
| 1 | Lancar | 15 | 100 |
| 2 | Tidak Lancar | 0 | 0 |
| Total | | 15 | 100 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa kelancaran ASI ibu menyusui sesudah diberikan buah pepaya adalah ASI lancar yaitu sebanyak 15 orang (100%).

- c. Analisis Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Kambat Utara

Tabel 9 Uji Normalitas

| | sig | Kesimpulan |
|-----------|-------|------------|
| Pre-Test | 0,141 | Normal |
| Post-Test | 0,354 | Normal |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil tabel 9 uji normalitas diatas, bahwa hasil uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk bernilai p value 0,141 (Pre-Test), dan 0,354 (Post-Test), $> \alpha 0,05$, sehingga menunjukkan data berdistribusi normal sehingga dapat melanjutkan uji Paired Sample T-Test.

- d. Hasil Uji Statistik tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Kambat Utara

Tabel 10 Rerata Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Kambat Utara

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------------------|--|-------|----|----------------|-----------------|
| Kelancaran ASI Sebelum Perlakuan | | 25.80 | 15 | 4.427 | 1.143 |
| Kelancaran ASI Sesudah Perlakuan | | 53.56 | 15 | 7.078 | 1.828 |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil tabel 10 diatas, menunjukkan rerata kelancaran ASI sebelum diberikan perlakuan 25,80 ml dan setelah diberikan perlakuan rerata kelancaran ASI bertambah menjadi 53,56 ml.

- e. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Kambat Utara

Tabel 11 Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Kambat Utara

| | | | N | Correlation | Sig. |
|----------------------------------|--|--|----|-------------|-------|
| Kelancaran ASI Sebelum Perlakuan | | | 15 | 0.285 | 0.302 |
| Kelancaran ASI Sesudah Perlakuan | | | | | |

(Sumber : Data Primer, 2025)

| | | Paired Differences | | | t | df | Sig. (2tailed) | |
|----------------------------------|---|--------------------|----------------|-----------------|--------|--------|----------------|--|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | | | | 95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper |
| Kelancaran ASI Sebelum Perlakuan | - | 27.763 | 7.198 | 1.859 | - | - | 14 | 0.000 |
| Kelancaran ASI Sesudah Perlakuan | - | | | | 31.749 | 23.777 | 14.938 | |

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 11 di atas, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$. Dengan demikian, berdasarkan kriteria hipotesis H_a diterima

artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Kambat Utara Tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Analisis Kelancaran ASI Sebelum Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kelancaran ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara diketahui bahwa 8 dari 15 responden ASI nya tidak lancar (53,3%).

Menurut Muhartono (2018) setelah 1-6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis, seperti involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi ASI. ASI merupakan asupan gizi terbaik dan dapat melindungi diri dari diare, sakit kulit, alergi, asma, infeksi pernafasan dan berperan penting dalam pembentukan intelegensia, emosional dan rohani. Salah satu faktor yang menjadi penyebab kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah ibu yang mengalami kesulitan dalam proses laktasi.

Istiqomah (2015) menyatakan pada ibu menyusui, sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula (relaktasi), bayi terlanjur mendapatkan, prelakteal feeding (pemberian air gula/dekstroza, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran) kelainan ibu: puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja, sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya buah pepaya.

Menurut Haryono dan Setianingsih (2014) beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI diantaranya memperbanyak konsumsi makanan bergizi. Asupan makanan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi komposisi dan produksi ASI. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai laktagogum seperti buah pepaya. Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu.

2. Analisis Kelancaran ASI Sesudah Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kelancaran ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara diketahui semua responden ASI nya lancar (100%). Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya.

Wirdaningsih (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa 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 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.

Mekanisme kerja dari laktagogum dalam meningkatkan produksi dan sekresi ASI adalah dengan merangsang langsung aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris di kelenjar susu serta ujung saraf sekretoris di kelenjar tersebut, yang menyebabkan peningkatan sekresi ASI. Laktagogum juga dapat merangsang hormon prolaktin yang berperan sebagai hormon penghasil ASI, untuk bekerja pada sel-sel epitel alveolar di kelenjar payudara, yang pada akhirnya mendorong proses laktasi (Istiqomah, 2015).

Pada penelitian ini sebagian besar responden tidak bekerja berjumlah 14 orang (93,3%). Hasil yang sama juga didapat dalam penelitian Hafni (2016), yang menyatakan bahwa dari 99 responden penelitian, ada 74 orang (74,7%) ibu yang tidak bekerja dibanding ibu yang bekerja. Dimana kecenderungan ibu-ibu tidak memberikan ASI Eksklusif dikarenakan banyaknya ibu-ibu yang bekerja. Seorang ibu yang bekerja dan menyusui akan terkendala jika di tempat bekerja atau di sekitar tempat bekerja tidak tersedia sarana penitipan bayi atau pojok ASI. Bila tempat bekerja dekat dengan rumah, ibu dapat pulang untuk menyusui bayi pada waktu istirahat atau bisa juga meminta bantuan seseorang untuk membawa bayi ketempat bekerja (Dalimunthe, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu yang telah diberikan intervensi pemberian buah pepaya mengalami kelancaran ASI dibandingkan sebelum diberikan intervensi pemberian buah pepaya. Responden juga mengaku setelah mengkonsumsi buah pepaya BAB jadi lancar.

2. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara diketahui bahwa kelancaran ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya adalah p value $0,001 < 0,05$, yang artinya H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhartono (2018) 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.

Begitupula dengan penelitian Istiqomah (2015) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui, karena $sig < 0,05$, maka berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang.

Namun pada penelitian ini peneliti tidak menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI lainnya seperti: asupan nutrisi dan gizi, pola istirahat, psikologi ibu dan dukungan suami serta keluarga. Peneliti juga tidak melakukan kontrol

terhadap konsumsi makanan responden yang mengkonsumsi makanan yang bisa memperlancar ASI, hal ini berkaitan dengan bias yang terjadi antara pemberian intervensi buah pepaya dengan konsumsi makanan lainnya yang dapat memperlancar ASI. Karena pada penelitian ini bisa terjadi kelancaran ASI bukan hanya dikarenakan pemberian buah pepaya saja namun karena ada faktor-faktor lainnya yang dapat memperlancar ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambat Utara Tahun 2025”, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelancaran ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara tahun 2025 yaitu 8 dari 15 responden ASI nya tidak lancar (53,3%).
2. Kelancaran ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara tahun 2025 yaitu semua responden ASI nya lancar (100%).
3. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara tahun 2025 yaitu antara sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya. Dengan p value $0,001 < 0,05$, yang artinya H_0 diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kambat Utara tahun 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang sudah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini, kepada UPTD Puskesmas Kambat Utara yang sudah memberikan ijin untuk pengambilan data primer dan juga sekunder dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baskoro, A. 2018. *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Jogjakarta: Banyu Media.
- Bonaditya. 2015. *Pepaya carica*. Penebar Swadya. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. 2018. *Data Cakupan ASI Eksklusif*. Provinsi Kalimantan Timur.
- Dahlan, S. 2015. *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 6. Salemba Medika. Jakarta.
- Depkes RI. 2018, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jilid A, Jakarta.
- Fikawati S, Syafiq A. 2015. Penyebab keberhasilandan kegagalan praktik pemberian asi eksklusif. *KESMAS*. Vol 4(3):120-31.
- Haryono, R dan Setianingsih, S. 2015. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Hegar. B. 2018. *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*, IDI Cabang DKI Jakarta.
- Istiqomah, Sri Binun. 2015. 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.
- Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandan. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula* Volume 8 Nomor 1.
- Nataria, Desty. 2018. Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi* Volume 9 No 1
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, T. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- 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)*.
- Ramaiah, S. 2016. *ASI dan Menyusui*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Roesli, Utami. 2015. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sari, IP. 2015. Daya laktagogum jamu uyup-uyup dan ekstrak daun katu (*Sauropus androgynous* Merr.) pada glandula inguivra merpati. *Majalah Farmasi Indonesia*. Vol 14(1):265-9.
- Sri, Wahyuni. 2016. *Early Breastfeeding Initiation : Impact Of Socio Demographic, Knowledge And Social Support Factors*. <https://Scialert.Net/Abstract/?Doi=Pjn.2017.207.215>
- Sugiyono. 2015. *Statistik*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Sujarweni, V.W. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Gava Media.
- WHO. 2018. *Breastfeeding*. <https://www.who.int/life-course/news/events/world-breastfeeding-week-2018/en/>
- Widiyanti, Desi and Kosma Heryati. 2018. *Effect On Food Consumption Postpartum Mother's Breastfeeding In Clinical Practice Midwife In Bengkulu City*. *International Journal of Recent Scientific Research*