

WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 2, Nomor 1, February 2020, p. 5 –12
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas

Reni Aprilia^{1*)} Rilyani²⁾ Lidya Arianti³⁾

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Email: ajoreni18@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Papaya leaves breastfeeding
Adequacy of Breast Milk
Postpartum Mother

*) *corresponding author*

Mahasiswa keperawatan Universitas
Malahayati Bandar Lampung

ABSTRACT

Lactation is a time when a change in the breast of a mother, so that it can produce milk. Based on data from the Lampung Provincial Health Office, coverage of exclusive breastfeeding only reached 54.9%, which is below the national level, while in North Lampung district, coverage of exclusive breastfeeding in 2014 was only 42.2% and experienced a slight increase in 2015, which was 42, 3% Whereas in 2016 Exclusive ASI coverage increased by only 43.2%. This figure is far below the Regency Minimum Service Standards (SPM) target of 80%. Kotabumi II Health Center is one of the health centers with low exclusive breastfeeding coverage, which only reaches 14.6%. The purpose of this study is to determine the effect of papaya leaf administration on the smoothness of breast milk for postpartum mothers in the working area of the Kotabumi II Health Center in North Lampung Regency. The type of experimental research with the design of One Group Pretest Posttest research sample obtained by pretest and post-test. This study used a sample of 30 respondents, data analysis using a t-test. The average production of breast milk in postpartum mothers after papaya leaf vegetables were given to 30 breastfeeding mothers, with a mean of 4.83 standard deviations of 1.020 standard error of 0.186 and min-max value of 3-7 and after being given papaya leaves with a mean of 7, 40 standard deviations of 0.855 standard errors of 0.156 and min-max values of 5-8, with a difference of 2 mean differences of 2.57, standard deviation of 1.277, standard errors of 0.233. The p-value is 0,000 <0.05. It means that there is an effect of giving papaya leaf to smooth milk in postpartum mothers in Kotabumi II Public Health Center, North Lampung Regency in 2019, suggestions for breastfeeding mothers to be able to utilize leafy papaya vegetables as a complementary therapy to facilitate breast milk production.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesda) 2013 menunjukkan cakupan ASI di Indonesia hanya 42% dibawah target WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50%. Angka kelahiran di Indonesia mencapai 4,7 juta pertahun, maka bayi yang memperoleh ASI selaa 6 bulan hingga 2 tahun belum mencapai 2juta jiwa. Angka ini menandakan hanya sedikit anak Indonesia yang memperoleh kecukupan nutrisi dari ASI, sedangkan ASI berperan penting dalam peruses pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental pada anak dalam jangka panjang (Jurnal Infant Feeding Survey, 2010 dalam Eka Wuri. H, Umi Laelatul Q, 2018).

Berdasarkan data Suensa (Survei Sosial Ekonomi Nasional) tahun 2010, baru ada 33,6% bayi umur 0-6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. Bahkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 hanya 15,3% bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif.

Berdasarkan data Ditjen Kesehatan Masyarakat, secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi usia kurang dari 6 bulan sebesar 55,7%. Proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7% (Profil Kemenkes RI, 2015)

Menyusui adalah suatu proses yang alamiah dan merupakan suatu seni yang harus dipelajari kembali, karena menyusui sebenarnya tidak saja memberikan kesempatan kepada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik saja tetapi juga lebih cerdas, mempunyai emosional yang stabil, perkembangan spiritual yang positif serta perkembangan social yang lebih baik (Roesli, 2013).

Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruh terhadap ibu menyusui dan produksi ASI yang lancar. Ibu yang stress dan khawatir dapat menyebabkan produksi ASI yang kurang, ASI sangat penting untuk perkembangan otak bayi. Apabila menginginkan ASI dengan jumlah yang banyak ibu harus berfikir positif bahwa mampu menghasilkan ASI yang cukup (Proverawati, 2010 dalam Jurnal Anggorowati, Fita Nuzulia, 2013)

Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara. Kolostrum mengandung jaringan debris dan material residual yang terdapat dalam alveoli serta duktus dari kelenjar payudara sebelum dan setelah masa puerperium. Kolostrum mengandung sel darah putih dan antibody yang paling tinggi dari pada ASI sebenarnya, khususnya kandungan imunoglobulin A (IgA), yang membantu melapisi usus bayi yang masih rentan dan mencegah kuman memasuki bayi. IgA ini juga membantu dalam mencegah bayi mengalami alergi makanan (Soleha,2009).

Menurut data dari Riskesdas (2013) cakupan perilaku ibu terhadap kolostrum yang diberikan semua di Indonesia mencapai 85,3% sedangkan yang dibuang sebagian 8,9% dan yang dibuang seluruhnya sebanyak 5,8%. Untuk Provinsi Lampung, cakupan perilaku ibu terhadap kolostrum yang diberikan semua sebanyak 84,9%, sedangkan yang dibuang sebagian sebanyak 10,5% dan yang dibuang seluruhnya sebanyak 4,6%.

Bersadarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung cakupan pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 54,9% berada di bawah cakupan secara nasional sedangkan kabupaten Lampung Utara, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2014 hanya 42,2% dan mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2015 yaitu sebanyak 42,3%. Sedangkan pada tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif meningkat hanya mencapai 43,2%. Angka ini masih jauh dibawah target Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kabupaten yaitu sebesar 80%. Puskesmas Kotabumi II merupakan salah satu puskesmas dengan cakupan ASI Eksklusif yang rendah yaitu hanya mencapai 14,6% (Dinas Kesehatan Lampung Utara, 2017).

Untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional. Salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya. Ekstrak daun pepaya sudah lama dan melalui beberapa penelitian memang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Dwi Putra,2019).

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 zat besi (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. Selain itu, daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Karena jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Turlina,2015).

Berdasarkan presurvey yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara pada bulan Mei 2019 diperoleh bahwa berdasarkan kunjungan nifas terhadap 12 orang ibu nifas terdapat 7 orang (58,3%) mengatakan produksi ASI nya masih sedikit. Terdapat dari data Puskesmas Kotabumi II diberbagai desa/kelurahan pada bulan Januari 2019 diperoleh bahwa berdasarkan kunjungan nifas sebanyak 66 orang ibu nifas terdapat 20 orang (%) mengatakan produksi ASI nya masih sedikit.

Pada bulan Februari 2019 diperoleh data kunjungan ibu nifas sebanyak 71 orang ibu nifas terdapat 19 orang yang mengatakan produksi ASI nya masih sedikit. Pada bulan Maret 2019 bahwa berdasarkan kunjungan nifas sebanyak 78 orang ibu nifas terdapat 30 orang yang mengatakan produksi ASI nya masih sedikit. Hal tersebut ditandai dengan bayi yang suka rewel dan tidur tidak nyenyak. Selain itu ibu mengatakan bayi nya tidak terlalu sering BAB/BAK.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. sampel sejumlah 30 orang sampel yang diambil dari sebagian ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Rata-Rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan setelah Pemberian Sayur Daun Pepaya

Produksi ASI	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Produksi Sebelum Intervensi	30	4,83	1,020	0,186	3-7
Produksi Sesudah Intervensi	30	7,40	0,855	0,156	5-8

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sebelum pemberian sayur daun pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019

terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,83 *standar deviasi* 1,020 *standar eror* 0,186 dan nilai *min-max* 3-7. Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019 terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,40 *standar deviasi* 0,855 *standar eror* 0,156 dan nilai *min-max* 5-8.

Tabel 2
Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas

Variabel	N	Mean	SD	SE	P-Value
Pretes	30	4,83	1,020	0,186	
Postes	30	7,40	0,855	0,156	0,001
Selisih		2,57	1,278	0,233	

Dari tabel 2 terlihat bahwa perbedaan perlakuan dengan 30 responden pada kelancaran ASI sebelum diberi sayur daun pepaya dengan *mean* 4,83 *standar deviasi* 1,020 *standar eror* 0,186 dan setelah diberi sayur daun pepaya dengan *mean* 7,40 *standar deviasi* 0,855 *standar eror* 0,156 dengan selisih beda 2 *mean* sebesar 2,57, *standar deviasi* 1,278, *standar eror* 0,233. Hasil uji statistik didapat nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019.

Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sebelum pemberian sayur daun pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019 terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,83 *standar deviasi* 1,020 *standar eror* 0,186 dan nilai *min-max* 3-7.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilin Turlina (2015) tentang pengaruh pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran asi pada ibu nifas di BPM ny. Hanik dasiyem, Amd.Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan diperoleh hasil bahwa bahwa sebagian besar atau 57,14 % pada kelompok control pengeluaran ASI 3 hari setelah persalinan, dan sebagian besar atau 71,4 % pada kelompok perlakuan pengeluaran ASI pada hari ke dua.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari Puji Astuti (2015) tentang pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen diperoleh hasil penelitian bahwa Ada pengaruh ekstrak daun papaya terhadap kecukupan ASI ($p=0,038$, $\alpha=0,05$).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fikawati (2015). ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Semua kebutuhan nutrisi yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral sudah tercukupi dari ASI. ASI awal mengandung zat kekebalan tubuh dari ibu yang dapat melindungi bayi dari penyakit penyebab kematian bayi diseluruh dunia seperti diare, ISPA dan radang paru-paru. Dimasa dewasa terbukti bahwa bayi yang diberi ASI memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit degenerative, seperti darah tinggi, diabetes type 2, dan obesitas. Sehingga WHO sejak 2001 merekomendasikan agar bayi mendapat ASI eksklusif sampai umur 6 bulan.

Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Fikawati dkk, 2015).

Menurut peneliti, produksi ASI merupakan tahap keberhasilan ibu memberikan nutrisi kepada anaknya, bila ibu mengalami kekurangan gizi dan asupan nutrisi maka dapat menyebabkan ASI tidak lancar, sehingga ibu dikatakan tidak berhasil dalam memberikan nutrisi yang cukup kepada bayi tersebut, dalam penelitian ini didapat keseluruhan responden mengalami asi kurang lancar.

Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019 terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,40 *standar deviasi* 0,855 *standar eror* 0,156 dan nilai *min-max* 5-8.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilin Turlina (2015) tentang pengaruh pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran asi pada ibu nifas di BPM ny. Hanik dasiyem, Amd.Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan diperoleh hasil bahwa bahwa sebagian besar atau 57,14 % pada kelompok control pengeluaran ASI 3 hari setelah persalinan, dan sebagian besar atau 71,4 % pada kelompok perlakuan pengeluaran ASI pada hari ke dua.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Istiqoma (2014) *Laktagogum* merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintesis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. 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. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *laktagogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya* .

Menurut peneliti, produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti frekuensi memberikan ASI, makanan yang dikonsumsi hingga pola istirahat, pada penelitian ini dapat dilihat jika terdapat pengaruh antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sayur daun pepaya, pada penelitian ini terdapat peningkatan dari 15 responden 8 ibu mengalami peningkatan ASI secara signifikan yaitu mencapai skor 8, sedangkan 4 ibu mengalami peningkatan skor namun tidak signifikan yaitu kurang dari 8 dengan rentang skor 6-7, sedangkan 1 responden tidak mengalami peningkatan ASI yaitu dengan skor 6 pada pengukuran pertama dan kedua.

Perbedaan perlakuan dengan 30 responden pada kelancaran ASI sebelum diberi sayur daun pepaya dengan *mean* 4,83 *standar deviasi* 1,020 *standar eror* 0,186 dan setelah diberi sayur daun pepaya dengan *mean* 7,40 *standar deviasi* 0,855 *standar eror* 0,156 dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari Puji Astuti (2015) tentang pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen diperoleh hasil penelitian bahwa *Ada* pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI ($p=0,038$, $\alpha=0,05$). Istika Dwi Kusumaningrum tentang potensi daun pepaya (*Carica papaya* L) sebagai alternative memperlancar produksi ASI yang diperoleh hasil peneliti bahwa terdapat pengaruh yang signitif terhadap memperlancarkan produksi ASI dengan nilai ($0,00<0,05$).

Sejalan dengan teroi yang dikemukakan oleh IDAI (2013) Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, oleh karenanya sangat dianjurkan untuk menyusui secara on-demand. Produksi akan meningkat setelah lahir sampai usia 4 sampai 6 minggu dan setelah itu produksi ASI nya akan menetap. Produksi ASI pada hari pertama dan kedua sangat sedikit tetapi akan meningkat menjadi \pm 500 mL pada hari ke lima 600-690 mL pada minggu kedua, dan kurang lebih 750 mL pada bulan ke tiga sampai ke lima. Produksi ASI ini akan menyesuaikan kebutuhan bayi (on demand), jika saat itu bayi mendapat tambahan makanan dari luar (misalnya susu formula), maka kebutuhan bayi akan berkurang dan berakibat produksi ASI akan menurun. ASI sebanyak 750-1000 mL/hari

menghasilkan energy 500-700 kkal/hari, yaitu setara dengan dengan energy yang diperlukan bayi dengan berat badan 5-6 kg.

Daun Pepaya yang merupa[kan tanaman yang 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, 2014).

Menurut peneliti, produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti frekuensi memberikan ASI, makanan yang dikonsumsi hingga pola istirahat, senyawa laktogagum pada sayur papaya dapat meningkatkan kelancaran ASI ibu, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan frekuensi ibu menyusui pada sebelum dan sesudah diberi sayurdaun papaya yaitu 30 responden, dengan pengukuran awal keseluruhan responden mengalami kelancaran ASI yang kurang baik, dan setelah diberi perlakuan selama 3 hari 18 responden mengalami peningkatan secara signifikan yaitu skor 8, 11 responden mengalami peningkatan namun tidak signifikan karena skor dibawah 8, sedangkan 1 responden tidak mengalami peningkatan kelancaran ASI, dengan skor sebelum dan sesudah yaitu 6.

Pada penelitian ini terjadi kenaikan yang signifikan dari produksi ASI ssebelum dan ASI sesudah, peningkatan antara 2-3 poin pada hasil sebelum dilakukan intervensi, kenaikan setelah konsumsi sayur daun papaya ini membuktikan bahwa daun papaya yang diolah dan dijadikan menu makanan bagi ibu menyusui dapat meningkatkan kelancaran ASI, senyawa *lactogagum* pada daun papaya yang membantu memperlancar produksi ASI ibu, selain itu frekuensi pemberian ASI pada bayi juga berpengaruh pada kelancaran ASI, karena ketika bayi menyusu pada ibu, secara otomatis hormon oksitosin juga akan ikut terangsang, dan menimbulkan reflek oksitosin sehingga ASI dapat keluar. Namun pada penelitian ini terdapat 1 responden yang tidak mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberi intervensi, yaitu Ny. B usia 39 tahun, paritas multipara, pekerjaan IRT.

Ny. B, memiliki usia beresiko yang artinya hormone-hormon dalam tubuh berkurang, hormone progesteron yang membantu reflek prolactinpun menjadi berkurang, sehingga kelancaran asi tidak berubah, meskipun tidak memiliki peningkatan, kelancaran ASI cukup baik yaitu pada skor 6, sedangkan pekerjaan ibu rumah tangga, mengurus anggota keluarga dan aktivitas berat sebelumnya, dan pada ibu wiraswasta kemungkinan mengalami kelelahan fisik dan keadaan stress ekonomi, juga berpengaruh pada kelancaran ASI.

Sedangkan 18 responden mengalami peningkatan karena konsumsi sayur daun papaya yang banyak mengandung laktogagum yang dapat merangsang penegeluaran ASI, selain itu dari segi usia masih tergolong usia reproduksi, dan riwayat persalinan lebih dari 1 kali, atau multipara, sehingga respondne memiliki pengalaman memberikan ASI kepada bayinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,83 *standar deviasi* 1,020 *standar error* 0,186 dan nilai *min-max* 3-7. Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,40 *standar deviasi* 0,855 *standar error* 0,156 dan nilai *min-max* 5-8. Nilai *p-value* 0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi ibu post partum sehingga ASI dapat segera keluar dengan jumlah yang cukup banyak, serta untuk ibu menyusui agar dapat memanfaatkan sayuran daun pepaya sebagai terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI, karena ASI adalah makan penting bagi bayi, dan sebaiknya ibu memberikan ASI eksklusif sejak 0-6 bulan tanpa diberi makanan tambahan, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun didampingi dengan makanan tambahan untuk anak.

Tenaga Kesehatan Diharapkan dapat menjadikan bahan dan data tentang kelancaran ASI pada ibu post partum sehingga dapat memberikan informasi yang tepat dan dapat menyarankan ibu untuk mengkonsumsi sayuran hijau seperti daun pepaya, serta tenaga kesehatan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat luas khususnya ibu nifas untuk menyediakan tanaman pepaya sebagai tanaman obat keluarga (TOGA).

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan agar dapat dijadikan acuan dan sebagai referensi tambahan terkait penelitian dengan tema alternatif non farmakologi untuk melancarkan produksi ASI bagi ibu menyusui setelah bersalin ataupun pada masa menyusui eksklusif. Diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel terkait lainnya yang berhubungan dengan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Eka Wuri Handayani, Umi Laelatul Qomar. (2018). *Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya*. Jurnal Urecol University research Colloquium. (Diambil pada tanggal 27 april 2019). Google Scholar.
- Elshabrina. (2018). *33 Daun Dahsyat Tumpas Berbagai Macam Penyakit*. Yogyakarta: C-Klik Media.
- Isroni Astuti. (2013). Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. Jurnal Health Quality Vol.4 No.1. (Diambil pada tanggal 27 april 2019). Google Scholar.
- Istilah Dwi Kusumaningrum. (2017). *Potensi Daun Pepaya (Carica Papaya L) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI*. Jurnal Volume 12 No. 2. (Diambil pada tanggal 27 april 2019). Google Scholar.
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Kusumawardhani. (2010). *ASI Bikin Anak Cerdas*. Jakarta: Penerbit Djambatan.
- Murtia. (2011). dalam jurnal safitri, rani . 2018 . *Pengaruh Pemberian Edamame (Glycin max (L) Merrill) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara* . Journal of Issues in Midwifery . (Diambil pada tanggal 04 Juli 2019) . repository.poltekkes-smg.ac.id. google .
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoastuti, Walyani. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Buku Pres.
- Rilyani, Aryanti Wardiyah. (2016). *Sistem Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rina , Hutagaol, Riany. *Hubungan Dukungan Suami Dengan Pengetahuan Ibu Memberikan ASI Eksklusif* . eijournal Keperawatan Vol.3 No. 1 . (diambil pada tanggal 27 april 2019). Google Scholar.

- Roesli, Utami. (2000). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: PT. PustakaPembangunan Swadaya Nusantara.
- Soleha, Siti. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sutanto, Andina. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktek Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susilawati, Nining Chusnul Chotimah. 2017. *Difference Od Weight Gain In Baby Mother Given Boiled Of Papaya Fruit*. Jurnal Kesehatan Vol. 5. (diambil pada tanggal 28 april 2019). Google Scholar.
- Triluna lilin. (2014). *Daun papaya kelancaran ASI*. Jurnal (Diambil pada tanggal 27 april 2019). Google Schooler.
- Tanaman Pepaya (*Carica Papaya L*). (2017). Skripsi . PDF (diambil pada tanggal 08 april 2019). Scribe .
- Vivian, Sunarsih. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.