

---

## **Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kademangan, Jambi**

Nurmisih<sup>1\*</sup>, Titik Hindriati<sup>2</sup>, Nuraidah<sup>3</sup>, Ry Eny Mian Marisi.S<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

<sup>4</sup>Prodi DIV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

Jln. Prof DR GA Siwabessy Buluran Kenali, Jambi 36122, Indonesia

\*Email Korespondensi: [nurmisihlatief@poltekkesjambi.ac.id](mailto:nurmisihlatief@poltekkesjambi.ac.id)

### **Abstract**

*Infants aged 0-6 months need adequate nutritional intake to support growth and development. These nutritional needs are highly dependent on breast milk (ASI). In breastfeeding mothers, problems often occur such as insufficient milk production and mothers do not understand the correct lactation management. Lactagogum and vitamin A play a role to help increase milk production. One of the fruits that contain laktagogum is young papaya, and carrots are foodstuffs that contain vitamin A. Young papaya and carrots are easily available foodstuffs. When the initial survey was conducted, most of the posyandu cadres and breastfeeding mothers in Kademangan village did not know the benefits of young papaya and carrots to help increase breast milk production for children. Community empowerment activities through posyandu are one solution to increase community knowledge in the use of young papaya and carrots to help increase production. This service activity was carried out in Kademangan Village, Jambi District outside the City, aiming to increase public knowledge in the use of young papaya and carrots to help increase breast milk production for breastfeeding mothers. The target of service is posyandu cadres (how many prang) and 30 nursing mothers. The flow of service before the activity was carried out by a pretest, then counseling and pocket books were given, followed by the practice of processing food made from young papaya and carrots, then a post test was carried out. The results of the activity showed an increase in the average score of knowledge in general before and after providing counseling to posyandu cadres and breastfeeding mothers. The average score of prior knowledge of posyandu cadres before the intervention was 7.60 increased to 9.80 and the average score of early knowledge of breastfeeding mothers was 7.60 increased to 9.86.*

**Keywords:** *breast milk production, carrots, young papaya.*

### **Abstrak**

Bayi usia 0-6 bulan membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan nutrisi ini sangat bergantung dari air susu ibu (ASI). Pada ibu menyusui sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang dan ibu kurang memahami tatalaksana laktasi yang benar. Laktagogum dan vitamin A berperan untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Salah satu buah yang mengandung laktagogum adalah pepaya muda, dan wortel merupakan bahan makanan yang mengandung vitamin A. Pepaya muda dan wortel merupakan bahan makanan yang mudah didapatkan. Saat dilakukan survey awal, sebagian besar kader posyandu dan ibu menyusui di desa Kademangan belum mengetahui manfaat pepaya muda dan wortel untuk membantu meningkatkan produksi ASI bagi. Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui posyandu menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan buah pepaya muda dan wortel untuk membantu meningkatkan produksi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Kademangan Kecamatan Jambi luar Kota bertujuan untuk

---

meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan buah pepaya muda dan wortel untuk membantu peningkatan produksi ASI bagi ibu menyusui. Sasaran pengabdian adalah kader posyandu (berapa prang) dan ibu menyusui berjumlah 30 orang. Alur pengabdian sebelum kegiatan dilakukan pretest, kemudian diberikan penyuluhan dan buku saku, dilanjutkan dengan praktik pengolahan makanan berbahan pepaya muda dan wortel, kemudian dilakukan post test. Hasil kegiatan terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan pada kader posyandu maupun ibu menyusui. Rata-rata skor pengetahuan awal kader posyandu sebelum dilakukan intervensi 7,60 meningkat menjadi 9,80 dan rata-rata skor pengetahuan awal ibu menyusui 7,60 meningkat menjadi 9,86.

**Kata Kunci :** produksi asi, pepaya muda, wortel

## PENDAHULUAN

Menurut *Sustainable Development Goals* (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan 2030, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera. Beberapa negara berkembang termasuk Indonesia memiliki jumlah ibu bekerja yang kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayinya akibat kualitas makanan yang rendah, seperti terbiasa makan makanan siap saji yang merupakan kebiasaan mereka sebelum menjadi ibu <sup>1</sup>.

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (sitasi). Pencapaian pemberian ASI eksklusif berkontribusi terhadap kualitas sumberdaya manusia dimasa mendatang (sitasi). Masa bayi usia 0-6 bulan, kebutuhan zat gizi bayi sangat tergantung dari air susu ibu (ASI). Pemberian ASI sebagai makanan pertama bagi bayi sampai 6 bulan merupakan hal yang sangat penting, mengingat bayi dibawah usia enam bulan belum bisa menerima makanan padat karena ususnya belum sempurna. Oral motorik dan rongga mulut bayi dibawah enam bulan belum siap menelan jenis makanan apapun <sup>2</sup>.

Beberapa tujuan SDGs yang sangat berkaitan erat dengan produksi ASI yaitu: (1) Menyusui merupakan sumber nutrisi terbaik dengan komposisi aktif yang dapat meningkatkan status kesehatan ibu dan anak, hal ini sejalan dengan tujuan SDGs nomor 2 dan 3 yaitu penanggulangan kelaparan, masalah kesehatan dan kesejahteraan. (2) Bayi yang mendapatkan ASI dengan standar emas makanan bayi terbukti memiliki IQ lebih tinggi dan performan lebih baik sehingga memiliki pekerjaan dan penghasilan yang layak, sehingga tentu saja berkesinambungan dengan tujuan SDG nomor 4 yaitu menjamin pemerataan pendidikan yang berkualitas. (3) Menyusui dapat pula menekan pengeluaran untuk membeli kebutuhan susu formula, sehingga lebih hemat dan ramah lingkungan, sejalan dengan tujuan SDGs nomor 12 yaitu konsumsi yang bertanggungjawab <sup>1</sup>.

Secara umum pada ibu menyusui sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, sehingga kadang bayi baru lahir terlanjur mendapatkan, prelakteal feeding (pemberian air gula/dekstrosa, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran). Selain itu masalah lain yang menjadi kendala saat menyusui yaitu terjadinya kelainan pada payudara ibu seperti, puting susu lecet, luka, payudara bengkak dan ibu bekerja <sup>3</sup>.

Laktagogum merupakan zat 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 dapat dilakukan dengan cara merawat payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat

---

mempengaruhi produksi ASI. Masyarakat Indonesia memiliki tradisi atau kebiasaan memanfaatkan potensi alam, baik dari tumbuhan maupun hewan sebagai bahan berkhasiat obat<sup>4</sup>.

Terdapat 7.000 jenis tanaman berkhasiat obat di Indonesia, tetapi yang telah dimanfaatkan secara rutin dalam industri obat tradisional (OT) kurang dari 300 jenis (sitasi). Sebagian besar tanaman tersebut diambil langsung dari alam dan hanya sedikit yang telah dibudidayakan. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai laktagogum seperti tanaman katuk, lampes, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, jinten hitam pahit, kelor, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak, turi, dan buah pepaya muda. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Penanaman pepaya membutuhkan suhu rendah untuk menopang pertumbuhan sehingga sangat cocok ditanam di daerah tropis. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar bila populasi pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara kita. Masyarakat dapat memperoleh buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah<sup>5</sup>.

Selain laktogagum, vitamin A juga berperan untuk membantu produksi ASI. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara. Asupan vitamin A dari pangan pada perempuan di Indonesia hanya sepertiga dari jumlah yang dianjurkan. Pemenuhan vitamin A pada ibu nifas dilakukan pemerintah dengan memberikan dua kapsul vitamin A dosis tinggi (200 000 SI atau 60 000 RE per kapsul). Salah satu sumber makanan alami dari vitamin A ada pada wortel. Wortel merupakan bahan makanan yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Bagi ibu menyusui, asupan jus wortel dapat membantu produksi air susu ibu<sup>6</sup>.

Pepaya muda dan wortel merupakan bahan makanan yang mudah didapatkan di desa Kademangan. Sebagian masyarakat ada yang menanam papaya di pekarangan rumah. Wortel mudah ditemukan diwarung atau di tukang sayur. Bahan makanan ini dapat dimanfaatkan dan diolah menjadi beberapa makanan atau minuman, antara lain bisa dibuat jus, membuat sayuran tumis, bahkan dapat menjadi bahan isian pempek sebagai panganan khas provinsi Jambi. Kader posyandu di Kademangan sebagian besar belum mengetahui mengenai manfaat buah pepaya muda dan wortel untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Saat survey awal, mereka menyebutkan bahwa yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI antara lain daun katuk, jantung pisang, dan sayur pare. Hasil penelitian Hindriati (2020) menyebutkan bahwa buah pepaya muda dan wortel sama-sama memiliki manfaat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui karena memiliki kesamaan sebagai laktagogum yang berperan meningkatkan laju sekresi ASI dan vitamin yang terkandung dalam wortel dapat meningkatkan kualitas ASI.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka perlu adanya upaya untuk pemberdayaan masyarakat melalui posyandu, agar meningkatkan kepedulian dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan buah pepaya dan wortel yang berfungsi dalam peningkatan produksi ASI bagi ibu menyusui. Buah pepaya muda dan wortel dapat

---

diolah menjadi berbagai bahan makanan yang dapat dikonsumsi ibu menyusui yang ada di desa Kademangan kecamatan Jambi Luar Kota.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan April-Oktober 2021 dengan dibantu oleh 4 orang mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan. Sasaran pengabdian adalah kader posyandu berjumlah 15 orang dan 15 orang ibu menyusui yang ada di desa Kademangan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, diskusi, Tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah buku saku, laptop dan LCD. Tahapan pelaksanaan kegiatan:

1. Perencanaan, meliputi survey lokasi, mencari data pendukung, menyusun kuesioner dan buku saku.
2. Pelaksanaan kegiatan dengan meminta izin kepada kepala desa, melakukan pre test, dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan, kemudian melaksanakan praktik pengolahan makanan berbahan dasar pepaya muda dan wortel. Selanjutnya membagikan buku saku yang berisi manfaat dan resep bahan makanan berbahan pepaya muda dan wortel. Berikutnya dilakukan post test sebagai bahan evaluasi pengetahuan.
3. Penyusunan laporan akhir kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari 15 orang kader posyandu dan 15 orang ibu menyusui. Secara keseluruhan baik kader posyandu maupun ibu menyusui hadir secara aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik pengolahan makanan berbahan pepaya muda dan wortel.

Sebelum kegiatan dilakukan pre test, hasil analisis didapatkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan secara umum sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan buku saku. Rata-rata skor pengetahuan awal kader posyandu 7,60 meningkat menjadi 9,80 setelah diberikan penyuluhan dan buku saku. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar (60%) kader tidak tahu mengenai buah yang mengandung laktagogum, dan sebagian besar (53,3%) tidak tahu manfaat vitamin A bagi bayi. Sedangkan pada ibu menyusui rata-rata skor pengetahuan awal 7,60 meningkat menjadi 9,86 setelah diberikan penyuluhan dan buku saku. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar ibu menyusui (53,3%) tidak tahu ciri-ciri bayi mendapatkan ASI yang cukup, salah satu buah yang mengandung laktagogum dan buah dan sayur yang dapat membantu memperlancar produksi ASI selain daun katuk dan sayuran hijau lainnya. Sebanyak 46,7 % ibu menyusui juga belum mengetahui manfaat vitamin A bagi bayi.

ASI sangat penting bagi bayi karena ASI makanan utama bagi bayi. ASI dikatakan cukup bagi bayi jika terdapat ciri-ciri antara lain ASI merembes keluar puting susu ibu, bayi menyusui lama (>10 menit) setiap kali menyusu, setelah menyusui bayi tidak rewel, dan bayi buang air kecil sering (> 6 kali) dalam sehari, ibu mendengar suara menelan ketika bayi menelan ASI, ibu merasa geli setiap kali bayi menyusu, anak menyusui lebih dari enam kali dalam sehari, bayi buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari <sup>7</sup>.

Pepaya muda merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. Hasil penelitian Muhartono, dkk (2018) menyatakan bahwa buah pepaya memiliki khasiat meningkatkan produksi ASI, mean sampel yang diteliti sebelum dan sesudah

mengonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali<sup>8</sup>. 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. Salah satu cara efektif meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi buah pepaya, cara ini cukup mudah, karena buah pepaya sangat mudah ditemukan di Indonesia dengan harga terjangkau. Buah pepaya juga memiliki rasa yang enak sehingga dapat diolah oleh ibu-ibu menyusui menjadi aneka makanan yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI.<sup>9</sup>

Wortel kaya akan kandungan vitamin A yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian Chahyanto (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A dari pangan yang mengandung vitamin A maupun pangan sumber vitamin A saja dengan produksi ASI ( $p < 0.05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi konsumsi pangan sumber vitamin A, maka produksi ASI juga akan semakin tercukupi. Selain itu, konsumsi pangan yang memiliki kandungan vitamin A sedikit tetapi dikonsumsi dalam jumlah banyak juga dapat memengaruhi kecukupan produksi ASI. Pernyataan ini juga didukung dengan hasil penelitian Soetarini et al. (2009) di Polindes Kalisongo Dau Malang yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara vitamin A terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum. Hal ini karena vitamin A berfungsi dalam membantu produksi steroid<sup>6,9</sup>.

Selain membantu meningkatkan produksi ASI, vitamin A juga bermanfaat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu, menurunkan kadar kolestrol, membantu perkembangan penglihatan bayi dan menjaga kesehatan kulit ibu dan bayi. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa sekitar 93.5% penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Terkait hal tersebut, perlu adanya upaya komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin A yang berasal dari buah dan sayur terutama pada saat hamil dan juga saat ibu menyusui<sup>10</sup>.



Gambar 1. Foto Penyuluhan



Gambar 2. Demonstrasi mengolah Makanan

## KESIMPULAN

Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan kader posyandu dari 7.60 menjadi 9.80, terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan ibu menyusui dari 7.60 menjadi 9.86. Mayoritas kader posyandu mampu mempraktikkan pengolahan buah pepaya muda dan wortel menjadi bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Jambi, Kepala Desa Kademangan dan jajarannya, Kepala Puskesmas Penyengat Olak dan Jajarannya, Bidan desa Kademangan, Kader posyandu dan ibu menyusui, serta semua pihak yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sutopo, A., Arthati, D. F. & Rahmi, U. A. Kajian Indikator Sustainable Development Goals ( SDGs ). *Kaji. Indik. Lintas Sekt.* 1–162 (2014).
2. Kadir, N. A. Menelusuri Akar Masalah Rendahnya Persentase Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Al-Hikmah J. Relig. Stud.* **15**, 114–125 (2018).
3. Sri Handini Pertiwi, T. & Sholehati, R. W. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses laktasi ibu dengan bayi usia 0-6 bulan. *Fak. Ilmu Keperawatan Univ. Padjadjaran* **1**, 1–15 (2012).
4. Istiqomah, S., Wulanadari, D. & Azizah, N. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *J. EduHealth* **5**, 245842 (2015).
5. Elshabrina. *No Title*.
6. Chahyanto, B. A. & Roosita, K. Kaitan Asupan Vitamin a Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas. *J. Gizi dan Pangan* **8**, 83 (2014).
7. 2.
8. Muhartono, Graharti, R. & Gumandang, H. P. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya (Carica Papaya L.) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *J. Medula* **8**, 39–43 (2018).
9. BR Sebayang, W. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *J. Ilm. Kebidanan Imelda* **6**, 13–16 (2020).
10. Linder, F. E. National Health Survey. *Science (80- )*. **127**, 1275–1279 (1958).