

## **SAYUR BUAH PEPAYA BERPENGARUH TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**

**Triana Indrayani\*, Nita Ristiani, Dewi Kurniati**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No.61, RW.7, Pejaten Bar., Kec. Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu postpartum, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi air susu ibu. Pada tahun 2017 Provinsi Jawa Barat memiliki cakupan ASI eksklusif hanya 53%, sedangkan Kabupaten Garut pada tahun 2017 baru mencapai 82,05% dari target yang ditetapkan sebanyak 85%. Rendahnya cakupan ASI eksklusif adalah air susu ibu yang sukar keluar di minggu pertama. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut Tahun 2021. Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan *Pre test - Post test with control group design*, dimana pada penelitian ini membandingkan efektivitas pemberian sup pepaya. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 48 orang yang terbagi kedalam dua kelompok yaitu sebanyak 24 orang sebagai kelompok eksperimen dan 24 orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian terdapat perbedaan skor kelancaran ASI sebelum diintervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan skor pengeluaran ASI antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan sayur buah pepaya. Ada pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut.

Kata kunci: nifas; produksi ASI; sayur pepaya

### ***PAPAYABER VEGETABLES EFFECT ON BREAST MILK PRODUCTION IN PUBLIC MOTHERS***

#### **ABSTRACT**

*Lactation is a condition where there is a change in the postpartum mother's breast, which causes a mother to produce breast milk. In 2017 West Java Province had exclusive breastfeeding coverage of only 53%, while Garut Regency in 2017 only reached 82.05% of the set target of 85%. The low coverage of exclusive breastfeeding is breast milk that is difficult to come out in the first week. This study aims to determine the effect of giving papaya fruit to breast milk production in postpartum mothers at the Padaawas Health Center, Garut Regency in 2021. This study uses a quantitative research type with a Quasi Experimental design with Pre-test - Post test with control group design, which in this study compares the effectiveness of giving papaya soup. The sample in this study were 48 postpartum mothers who were divided into two groups, namely as many as 24 people as the experimental group and 24 other people as the control group. The results showed that there were differences in the smoothness of breastfeeding scores before the intervention in the experimental group and the control group, there were differences in the scores of milk ejection between the experimental group and the control group after being given papaya fruit. There is an effect of giving papaya fruit to breast milk production in postpartum mothers at Padaawas Health Center, Garut Regency.*

*Keywords: milk production; papaya; postpartum*

#### **PENDAHULUAN**

Menurut Wiknjastro (2012) laktasi merupakan suatu masa dimana terjadi perubahan payudara ibu, sehingga mampu memproduksi Air Susu Ibu (ASI) dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai macam

hormone sehingga ASI dapat keluar (Anggraini et al., 2022). Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 53%, sedangkan Kabupaten Garut pada tahun 2017 baru mencapai 82,05% dari target yang ditetapkan sebanyak 85% (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2017). Banyak ibu nifas yang pengeluaran ASI nya kurang lancar dikarenakan kurangnya asupan makanan yang bergizi, pengetahuan yang kurang, ekonomi keluarga dan psikologis ibu ketika memberikan ASI kepada bayinya. Pemberian ASI eksklusif akan berdampak besar terhadap penurunan Angka Kematian Bayi (AKB).

Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu (Suprihatin, 2018). Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Upaya dalam peningkatan produksi air susu ibu dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui atau dengan mengkonsumsi makanan dapat juga memanfaatkan potensi alam dari tumbuh-tumbuhan alam yang berkhasiat sebagai laktagogum seperti buah pepaya (KHUZAIMA et al., 2022).

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 (Harahap et al., 2021). Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang mengetahui pengaruh Pemberian Sayur Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut Tahun 2021.

## METODE

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimen dengan Pre test - Post test with control group, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut sebanyak 48 orang. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah Sampling Insidental (penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti). Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan paired T-test dan independen T-test. Penelitian ini telah mendapat ijin etik dengan nomor ijin No.184/kepk-bth/IX/2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Karakteristik Responden.

Variabel	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
< 20 tahun	0	0	3	12,5
20-35 tahun	20	83,3	18	75,5
> 35 tahun	4	16,7	3	12,5
Paritas				
1	9	37,5	11	45,8
2	11	45,8	10	41,7
3	4	16,7	3	12,5
Pendidikan				
SMP	3	37,5	5	20,8
SMA	15	45,8	14	58,4

Variabel	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	f	%	f	%
Perguruan Tinggi	6	25,0	5	20,8
Inisiasi Menyusui Dini				
IMD	24	100	24	100
Tidak IMD	0	0	0	0
Pekerjaan				
IRT	13	54,2	12	50,0
PNS	1	4,2	0	0
Swasta	5	20,8	8	33,3
Wiraswasta	5	20,8	4	16,7

Tabel 2.

	Rata-rata Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Pepaya Muda									
	Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol				
	Min	Max	Mean	SD	N	Min	Max	Mean	SD	N
Pre-test	100	250	174,17	49,512	24	100	280	184,58	57,633	24
Post-test	200	330	276,67	34,347	24	120	310	242,08	49,693	24

Dari 24 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi hasil pengukuran produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 100 cc, jumlah paling banyak 250 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 174,512 cc dengan standar deviasi 49,512. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil pengukuran jumlah produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 100 cc, jumlah paling banyak 280 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 184 cc dengan standar deviasi 57,633. Setelah diberikan sayur buah papaya muda sebanyak 2 kali sehari pada kelompok eksperimen diperoleh hasil pengukuran produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 200 cc, jumlah paling banyak 330 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 276,67 cc dengan standar deviasi 34,347. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil pengukuran produksi ASI dengan jumlah paling rendah sebanyak 120 cc, jumlah paling banyak 310 cc, dan jumlah rata-rata sebanyak 242,08 cc dengan standar deviasi 49,693. Berdasarkan hasil rata-rata antara jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sayur buah papaya terdapat selisih pada kelompok eksperimen sebesar 102,5 cc dan pada kelompok kontrol terdapat selisih sebesar 57,5 cc, sehingga terdapat perbedaan setelah diberikan intervensi (*posttest*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 45 cc.

Tabel 3.  
Uji Normalitas

Hasil	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	p-value	N	p-value	N
Pre-Tes	24	0,065	24	0,200
Post-Tes	24	0,077	24	0,072

Hasil uji normalitas diketahui nilai p-value untuk semua data  $> 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji parametrik yaitu uji Paired Samples Test dan Independent Samples Test. Diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan sayur buah papaya muda diperoleh skor rata-rata (mean) sebesar 174,17 dan setelah diberikan sayur buah papaya muda diperoleh nilai

rata-rata (mean) sebesar 276,67. Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 4  
Pengaruh Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Buah Pepaya

Kelompok		Pre-test	Post-test
Kelompok Eksperimen	Mean	174,17	276,67
	Std. Dev	49,51	34,347
	P-value	0,000	0,000
Kelompok Kontrol	Mean	184,58	242,08
	Std. Dev	57,663	49,693
	P-value	0,000	0,000
	N	24	24

Tabel 5.  
Perbedaan rata-rata jumlah produksi ASI pada kelompok control dan eksperimen sesudah diberikan sayur daun pepaya

Kelompok		<i>Post-Test</i>	<i>p-value</i>	<i>N</i>
Eksperimen	276.67	34.347	0,008	24
Kontrol	242.08	49.693		

Diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,008 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata jumlah produksi ASI pada kelompok eksperimen setelah diberikan sayur buah pepaya dengan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

### Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Pepaya

Setelah 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 iochea, 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 (Wirdaningsih et al., 2020). 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 (Septian, 2004, n.d.).

Kurangnya jumlah produksi ASI disebabkan oleh beberapa factor seperti , 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/dekstrosa, 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 (Rahmah, 2014). Oleh karena itu, perlu 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 (Indah Sari, 2019) .

Pepaya muda (*Carica papaya L.*) mengandung saponin, alkaloid, mineral, vitamin dan enzim (Nadiyah et al., 2016). Berdasarkan penelitian Kharisma (2011) didapatkan bahwa air buah

pepaya muda memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar mammae (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Getah dari buah pepaya muda memiliki efek sama dengan oksitosin pada uterus (Kharisma, n.d.) Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu. Prolaktin berperan dalam sintesis air susu, sedangkan oksitosin berperan merangsang mioepitel disekitar alveolus untuk berkontraksi sehingga semprotan ASI dapat diteruskan melalui ductus (Pulungan et al., 2020).

### **Pengaruh Pemberian Sayur Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan sayur buah pepaya muda diperoleh skor rata-rata (mean) sebesar 174,17 dan setelah diberikan sayur buah pepaya muda diperoleh nilai rata-rata sebesar 276,67, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Tanaman pepaya merupakan tanaman yang banyak digunakan oleh masyarakat sejak dulu. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral (Handayani et al., 2022). Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya (Harahap et al., 2021). Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah (Sebayang, 2020).

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. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai p-value sebesar  $0,008 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata jumlah produksi ASI pada kelompok eksperimen setelah diberikan sayur buah pepaya dengan kelompok kontrol (Muhartono et al., 2018). Menurut peneliti pepaya merupakan salah satu buah yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI. Selain karena kandungannya yang baik, sayur ini juga mudah dibuat sendiri, mudah dan murah serta aman dikonsumsi untuk ibu nifas dalam keadaan apapun, kedepannya sayur buah pepaya mungkin harus diteliti lebih lanjut untuk dapat menjadi pendamping bahkan pengganti dari booster ASI /produk-produk kimia untuk memperlancar ASI.

### **SIMPULAN**

Jumlah ASI sebelum diberikan sayur buah pepaya pada ibu di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut pada kelompok intervensi rata-rata 174,17 cc. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata yaitu 184,58cc., jumlah ASI setelah diberikan sayur buah pepaya pada ibu di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut pada kelompok intervensi rata-rata 276,67 cc. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata yaitu 242,08 cc., ada pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Padaawas Kabupaten Garut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Anggraini, D. D., Wahyuni, S., Fitria, R., Amalina, N., Darmiati, Rahmadyanti, Arum, D. N. S., Chairiyah, R., Santi, M. Y., Yuliyani, lahir, V. K. S., Petralina, B., Megasari, A. L.,

- Putri, N. R., Argaheni, N. B., & Astuti, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal*. Get Press.
- Handayani, T., Mahyunidar, M., & Sari, W. N. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas. *Cakrawala Kesehatan : Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 13(1), Article 1. <https://e-jurnal.anugerahbintan.ac.id/index.php/ck/article/view/152>
- Harahap, H. P., Agustina, W., & Nasution, R. S. (2021). Efektivitas Serbuk Instan Manis Daun Pepaya Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Terapan Riset Inovatif (SENTRINOV)*, 7(1), Article 1.
- Indah Sari, Y. A. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Penatalaksanaan Pemberian Buah Pepaya Muda untuk Meningkatkan Produksi ASI - (LTA.0012)* [LTA, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya]. <https://repository.umtas.ac.id/431/>
- Kharisma, Y. (n.d.). *Tinjauan Pemanfaatan Tanaman Pepaya dalam Kesehatan*. 14.
- KHUZAIMA, S. N., Heryati, K., Sholihat, S., Dewi, R., & Hartini, L. (2022). *Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2021* [Other, Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1529/>
- Muhartono, M., Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*, 8(1), Article 1.
- Nadiyah, L. D., Kharisma, Y., & Yuniarti, Y. (2016). Penentuan Derajat Toksisitas Akut Ekstrak Air Buah Pepaya (Carica papaya L.) Muda Pada Mencit Menggunakan Purposed New Recommended Method. *Jurnal Jamu Indonesia*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.29244/jjidn.v1i2.30608>
- Pulungan, P. W., Sitorus, S., Amalia, R., Ingrit, B. L., Hutabarat, J., Sulfianti, S., Anggraini, D. D., Pakpahan, M., Aini, F. N., Wahyuni, W., Apriza, A., & Sari, M. H. N. (2020). *Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahmah, A. (2014). *Faktor yang Berperan terhadap Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif di Kabupaten Lamongan Tahun 2014 (Studi Kasus Di Puskesmas Moropelang Kabupaten Lamongan) TESIS*. [Thesis, UNS (Sebelas Maret University)]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/42102/Faktor-Yang-Berperan-Terhadap-Kegagalan-Pemberian-Asi-Eksklusif-Di-Kabupaten-Lamongan-Tahun-2014-Studi-Kasus-Di-Puskesmas-Moropelang-Kabupaten-Lamongan-TESIS>
- Sebayang, W. B. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.352>
- Suprihatin, D. S. (2018). Perbedaan Produksi Asi Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, 7(2), Article 2.

Wirdaningsih, W., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak* [Other]. Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1033>.