

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (CARICA
PAPAYA L.) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI 7 – 14 HARI DI UPTD PUSKESMAS JATIREJO
KABUPATEN MOJOKERTO**



OLEH

RAHAYU NINGSICH
NIM : 2325201026

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (CARICA PAPAYA L.)
TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 7 – 14 HARI DI
UPTD PUSKESMAS JATIREJO KABUPATEN MOJOKERTO**



RAHAYU NINGSICH
NIM : 2325201026

Pembimbing 1



Bdn. Ika Yuni Susanti, MPH., M.Tr.Keb.
NIK 220 250 047

Pembimbing 2



Bdn. Nurun Ayati Khasanah, SST., SKM., M.Kes.
NIK 220 250 067

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : RAHAYU NINGSICH

NIM : 2325201026

Program Studi : S1 Kebidanan

Setuju/tidak setuju*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa*)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 13 Februari 2025



Rahayu Ningsich
NIM : 2325201026

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I



Bdn. Ika Yuni Susanti, MPH., M.Tr.Keb.
NIK 220 250 047

Dosen Pembimbing II



Bdn. Nurun Ayati Khasanah, SST., SKM., M.Kes
NIK 220 250 067

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (*CARICA PAPAYA L.*)
TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 7 – 14 HARI DI
UPTD PUSKESMAS JATIREJO KABUPATEN MOJOKERTO**

Rahayu Ningsich

Program Studi S1 Kebidanan STIKES Majapahit Mojokerto
ningsichrahayu944@gmail.com

Ika Yuni Susanti

Program Studi S1 Kebidanan STIKES Majapahit Mojokerto
ikayunisusanti@gmail.com

Nurun Ayati Khasanah

Program Studi S1 Kebidanan STIKES Majapahit Mojokerto
nurun.ayati@gmail.com

ABSTRAK

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum / *lactagogue* / *galactagogue* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui 7 – 14 hari di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini bersifat kuantitatif, sumber data berasal dari lembar observasi produksi ASI. Sampel diambil dengan *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 30 ibu menyusui, dibagi menjadi 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan. Data dianalisa secara univariat dan bivariat, kemudian dilakukan uji statistik dengan *Wilcoxon Signed- Ranks Test* menggunakan program SPSS.

Produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada kelompok perlakuan mayoritas skor produksi ASI nilai 4, yaitu sebanyak 9 responden (60%). Produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya pada kelompok perlakuan seluruhnya skor produksi ASI nilai 6, yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Berdasarkan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed-Ranks Test*, didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, yang berarti ada pengaruh pemberian buah pepaya dengan produksi ASI pada ibu menyusui 7 – 14 hari.

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi tempat penelitian dalam melakukan asuhan kebidanan khususnya penambahan asupan gizi pada ibu menyusui 7 – 14 hari terkait ASI eksklusif. Bagi responden, agar mengonsumsi buah pepaya karena mudah di dapat, berada dekat dengan lingkungan masyarakat dan harganya relatif murah, untuk meningkatkan produksi ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI, pepaya (*Carica papaya L.*), produksi

ABSTRACT

Papaya as a fruit that contains lactagogue / lactagogue / galactagogue has the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin which are useful in increasing and facilitating breast milk production. Can be a non-pharmacological therapy to increase breast milk production. This study aims to determine the effect of giving papaya fruit on breast milk production in breastfeeding mothers for 7 - 14 days at the UPTD Jatirejo Health Center, Mojokerto Regency.

This research is quantitative in nature, the data source comes from breast milk production observation sheets. Samples were taken using non-probability sampling with a consecutive sampling technique of 30 breastfeeding mothers, divided into 15 control groups and 15 treatment groups. Data were analyzed univariately and bivariately, then statistical tests were carried out with the Wilcoxon Signed-Ranks Test using the SPSS program.

Breast milk production before being given papaya in the treatment group had a majority of breast milk production scores of 4, namely 9 respondents (60%). Breast milk production after being given papaya in the treatment group had a total breast milk production score of 6, namely 15 respondents (100%).

Based on data analysis using the Wilcoxon Signed-Ranks Test, the results were $0.01 < 0.05$, which means there is an effect of giving papaya on breast milk production in breastfeeding mothers for 7 - 14 days.

The results of this research can be a reference for research sites in carrying out midwifery care, especially increasing nutritional intake for breastfeeding mothers for 7 - 14 days related to exclusive breastfeeding. For respondents, they should consume papaya because it is easy to get, is close to the community and the price is relatively cheap, to increase exclusive breast milk production.

Key words: Breast milk, papaya (*Carica papaya* L.), production

PENDAHULUAN

ASI adalah nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan memiliki seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas, mengurangi resiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan (Nursitiyaroh & Barus, 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, diikuti dengan lanjutan menyusui dengan makanan pendamping ASI yang sesuai hingga bayi mencapai umur 2 tahun. *World Health Organization* (WHO) mencatat, terdapat lebih dari 136,7 juta bayi yang lahir secara global, namun hanya 32,6% saja yang diberi ASI dalam 6 bulan pertama (WHO, 2017).

Cakupan IMD pada tahun 2023, secara nasional sebesar 86,6% persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD. (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data dari kabupaten/kota diketahui bahwa cakupan bayi baru lahir mendapat IMD di Jawa Timur tahun 2022 adalah sebesar 83,55%. Cakupan tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu sebesar 73,6%. Kenaikan tersebut menunjukkan pemahaman petugas kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan dan Ibu menyusui 7 – 14 hari terhadap pentingnya IMD bagi bayi baru lahir memiliki pengaruh keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). ASI Eksklusif adalah bayi yang sampai usia 6 bulan yang hanya diberi ASI saja tanpa makanan atau cairan lain kecuali obat, vitamin dan mineral sejak lahir. Berdasarkan data dari kabupaten/kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan di Jawa Timur tahun 2022 sebesar 73,3%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dari tahun 2021 yaitu sebesar 73,6%. Penurunan tersebut dikarenakan adanya pandemi Covid-19 yang menyebabkan jumlah sasaran diperiksa menurun jumlahnya (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023).

Berdasarkan data statistik tahun 2022, Cakupan pemberian ASI Eksklusif Kabupaten Mojokerto pada bayi usia 0-23 bulan yaitu sebesar 28,05% sementara pada tahun 2022 target indikator persentase bayi usia 6 bulan mendapat ASI Eksklusif yaitu sebesar 45% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023).

Proses pemberian ASI eksklusif pada bayi, ibu menyusui dihadapkan pada beberapa kendala. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kuantitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui kurang atau tidak mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan makanan pada ibu menyusui. Makanan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023). Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum / lactagogue / galactagogue merupakan buah tropis yang dikenal

dengan nama latin *Carica papaya*. Galactagogue memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan enzim-enzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. Kandungan kimia buah pepaya mengandung polifenol dan steroid. Polifenol dan steroid juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah papaya (Natania & Oktiarini, 2018). Buah pepaya merupakan buah yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI sehingga dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI dan merupakan solusi bagi ibu menyusui apabila dalam usaha melancarkan ASI, ibu tidak suka makan sayuran (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, sumber data berasal dari lembar observasi produksi ASI. Sampel diambil dengan *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 30 ibu menyusui, dibagi menjadi 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan. Data dianalisa secara univariat dan bivariat, kemudian dilakukan uji statistik dengan *Wilcoxon Signed-Ranks Test* menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	<20 Tahun	0	0
2	20 – 35 Tahun	29	96.7
3	>35 Tahun	1	3.3

Total	30	100
--------------	-----------	------------

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya umur ibu 20 – 35 tahun sebanyak 29 responden (96.7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Bekerja	0	0
2	Tidak Bekerja	30	100
Total		30	100

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, diketahui bahwa seluruhnya ibu tidak bekerja sebanyak 30 responden (100%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Dasar (SD-SMP)	16	53.3
2	Menengah (SMA)	14	46.7
3	Tinggi (Perguruan Tinggi)	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa sebagian besar pendidikan ibu pada tingkat pendidikan Dasar (SD-SMP) sebanyak 16 responden (53.3%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Paritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Primipara	8	26.7

2	Multipara	22	73.3
3	Grandemultipara	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden adalah multipara yaitu sebanyak 22 responden (73.3%).

e. Kontrasepsi Yang Digunakan Sebelum Hamil

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kontrasepsi Yang Digunakan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Paritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Suntik	18	60
2	Implant	7	23.3
3	IUD	3	10
4	MOW	1	3.3
5	Tidak KB	1	3.4
Total		30	100

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi suntik yaitu sebanyak 18 responden (60%).

2. Data Khusus

a. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Tabel 4.6 Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Skor	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Mean±SD
1	1	0	0	4.4±0.507

2	2	0	0	
3	3	0	0	
4	4	9	60	
5	5	6	40	
6	6	0	0	
Total		15	100	

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar skor produksi ASI nilai 4, yaitu sebanyak 9 responden (60%).

b. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sesudah Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Tabel 4.7 Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sesudah Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Skor	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Mean±SD
1	1	0	0	6.0±0.00
2	2	0	0	
3	3	0	0	
4	4	0	0	
5	5	0	0	
6	6	15	100	
Total		15	100	

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, menunjukkan bahwa seluruhnya skor produksi ASI nilai 6, yaitu sebanyak 15 responden (100%).

c. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum Pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

**Tabel 4.8 Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum
Pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Jatirejo
Kabupaten Mojokerto**

No	Skor	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Mean±SD
1	1	0	0	2.8±0.775
2	2	6	40	
3	3	6	40	
4	4	3	20	
5	5	0	0	
6	6	0	0	
Total		15	100	

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, menunjukkan bahwa hampir setengah skor produksi ASI nilai 2 dan nilai 3, yaitu sebanyak 6 responden (40%).

**d. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sesudah Pada
Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten
Mojokerto**

**Tabel 4.9 Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sesudah
Pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Jatirejo
Kabupaten Mojokerto**

No	Skor	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Mean±SD
1	1	0	0	6.0±0.00
2	2	0	0	
3	3	12	80	
4	4	3	20	
5	5	0	0	
6	6	0	0	
Total		15	100	

Sumber : Data Primer Januari 2025

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, menunjukkan bahwa hampir seluruhnya skor produksi ASI nilai 3, yaitu sebanyak 12 responden

(80%).

e. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Tabel 4.10 Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

No	Skor	Frekuensi (f) Sebelum	Prosentase (%) Sebelum	Frekuensi (f) Sesudah	Prosentase (%) Sesudah
1	1	0	0	0	0
2	2	0	0	0	0
3	3	0	0	0	0
4	4	9	60	0	0
5	5	6	40	0	0
6	6	0	0	15	100
Total		15	100	15	100
Uji normalitas data dengan <i>Shapiro-Wilk</i> 0.001					
<i>Wilcoxon sign rank</i> 0.001					

Berdasarkan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, sehingga menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, yang berarti ada pengaruh pemberian pepaya (*Carica papaya* L.) dengan produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Pada Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Berdasarkan tabel 4.6, menunjukkan bahwa sebagian besar skor produksi ASI nilai 4, yaitu sebanyak 9 responden (60%). Berdasarkan tabel 4.7 diatas, menunjukkan bahwa seluruhnya skor produksi ASI nilai 6, yaitu

sebanyak 15 responden (100%).

Hasil analisis di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nursitiharoh & Barus, 2023) terhadap ibu menyusui bahwa 4 dari 10 ibu menyusui yang mengalami produksi ASI kurang lancar sehingga ibu tidak memberikan ASI eksklusif. Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba kepada 1 orang di antara 4 ibu, yang ASInya tidak lancar, dilakukan pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*) selama 7 hari dengan frekuensi 3x/sehari dan dosis 300 gram/hari pada ibu menyusui 7 – 14 hari, mulai hari ke-1 sampai hari ke-8. Pada hari terakhir perlakuan pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*), peneliti mengukur jumlah produksi ASI, didapatkan adanya peningkatan produksi ASI yang sebelumnya produksi ASI 95 ml menjadi 120 ml sehingga selisih sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*) sebesar 25 ml penambahannya (Nursitiharoh & Barus, 2023).

Hasil serupa juga ditunjukkan dari penelitian (Saleha & Nurintang, 2022) yang menyatakan bahwa jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya (*Carica papaya L.*) pada ibu menyusui untuk kelompok intervensi (perlakuan) rata-rata 178,57 cc. Sedangkan, jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya (*Carica papaya L.*) pada ibu menyusui untuk kelompok intervensi (perlakuan) rata-rata menjadi 191,42 cc.

Buah pepaya (*Carica papaya L.*) juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan enzim-enzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. Kandungan kimia buah pepaya (*Carica papaya L.*) mengandung polifenol dan steroid. Polifenol dan steroid juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengonsumsi buah pepaya (*Carica papaya L.*) (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023).

Meningkatkan konsumsi makanan bergizi merupakan salah satu strategi untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitasnya. Salah satu variabel yang dapat mempengaruhi kandungan dan

produksi ASI adalah konsumsi makanan ibu. Indonesia adalah sebuah negara yang kaya akan tanaman yang diakui manfaat terapeutiknya. Beberapa di antaranya, seperti buah pepaya (*Carica papaya* L.) yang memiliki laktagogum yang kuat (Utami, Sari, Wahyuni, Agustina, & Prima, 2023).

Dalam buah pepaya (*Carica papaya* L.) terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 328 mg. Kebutuhan vitamin A pada ibu menyusui sebanyak ± 350 mg yang berguna untuk menambah produksi ASI. Ibu menyusui membutuhkan 200 gram buah pepaya (*Carica papaya* L.) untuk memperlancar produksi ASI yang sesuai dengan ukuran takaran rumah tangga (Gamara, 2020).

Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu menyusui 7 – 14 hari dan menyusui selanjutnya. Fungsi vitamin A adalah untuk pertumbuhan sel-sel dan epitel, proses oksidasi dalam tubuh, mengatur rangsangan saraf pada mata, memperlancar ASI pada ibu menyusui (Susilawati & Chotimah, 2017). Disaat bayi menghisap puting payudara, terjadi rangsangan hormonal, dan diteruskan pada lobus anterior dan kelenjar pembuat ASI. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormonal prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu dalam payudara. Vitamin A, prolaktin, steroid, polifenol, merangsang proliferasi epitel alveolus yang baru, kemudian alveolus terdorong keluar menuju saluran susu (duktus) sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu sintesis air susu berikutnya. Laktagogum menstimulasi prolaktin, alkaloid, polifenol, steroid merangsang aktifitas protoplasma pada sel-sel sekresi dan ujung saraf sehingga terjadi sekresi air susu meningkat, dan oksitosin mendorong sekresi air susu (Gamara, 2020).

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian antara teori dengan fakta yang didapatkan saat penelitian.

2. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, menunjukkan bahwa hampir setengah skor produksi ASI nilai 2 dan nilai 3, yaitu sebanyak 6 responden (40%). Berdasarkan tabel 4.9 diatas, menunjukkan bahwa hampir seluruhnya skor produksi ASI nilai 3, yaitu sebanyak 12 responden (80%).

Proses pemberian ASI eksklusif pada bayi, ibu menyusui dihadapkan pada beberapa kendala. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kuantitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui kurang atau tidak mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan makanan pada ibu menyusui. Makanan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (*Carica papaya L.*) (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023).

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makan yang dimakan ibu, apabila ibu makan teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan maka akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak akan bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup (Heryani, 2021). Asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI antara lain pola makan seimbang buah-buahan dan sayuran berdaun hijau seperti daun ubi jalar, daun kelor, daun pepaya (*Carica papaya L.*) , dan daun katuk. Indonesia memiliki banyak tanaman yang berpotensi berkhasiat obat, beberapa di antaranya digunakan secara tradisional peningkat produksi ASI antara lain buah pepaya (*Carica papaya L.*) , *Pimpinella anisum* (adas manis), kemangi daun, bayam berduri, jintan hitam, kelor, kunyit, dan lain-lain (Putra, Rilyani, & Ariyanti, 2021).

Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan pada ibu nifas adalah meningkatkan produksi ASI adalah buah pepaya (*Carica papaya L.*). Pepaya (*Carica papaya L.*) mudah didapat, terjangkau, dan disukai sebagian besar ibu nifas dan menyusui. Pepaya (*Carica papaya L.*)

bisa dikonsumsi langsung tanpa perlu pemrosesan lebih lanjut. Selain itu, buah pepaya (*Carica papaya L.*) mempunyai dampak yang signifikan dalam produksi ASI pada ibu nifas karena adanya laktagogum yang merupakan salah satu zat bermanfaat bagi payudara (Utami, Sari, Wahyuni, Agustina, & Prima, 2023).

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian antara teori dengan fakta yang didapatkan saat penelitian.

3. Pemberian Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto

Berdasarkan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, sehingga menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, yang berarti ada pengaruh pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*) dengan produksi ASI pada Ibu Menyusui 7 – 14 Hari di UPTD Puskesmas Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

Buah pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan buah yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI sehingga dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI dan merupakan solusi bagi ibu menyusui apabila dalam usaha melancarkan ASI, ibu tidak suka makan sayuran (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023). Buah pepaya (*Carica papaya L.*) dapat melancarkan produksi ASI, karena mengandung zat laktagogum / lactagouge / galactagouge serta menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif (Buulolo, et al., 2021). Galactagogue memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Putrianti, Sari, & Hidayati, 2023). Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Sampai saat ini masyarakat masih menaruh kepercayaan besar pada laktagogum dari bahan tradisional alamiah dibandingkan hasil produksi pabrik yang modern ataupun sintetik karena telah dibuktikan berdasarkan pengalaman secara turun-temurun (Mursini, 2022).

Kandungan laktagogum (*lactagogue*) dalam pepaya (*Carica papaya L.*) 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. 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 (Mursini, 2022).

Buah pepaya (*Carica papaya L.*) yang mempunyai manfaat seperti meningkatkan nafsu makan, berfungsi sebagai sumber vitamin A dan vitamin C, melancarkan buang air besar, dan meningkatkan produksi ASI. Buah pepaya (*Carica papaya L.*) juga mengandung laktagogum yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan sekresi dan produksi ASI. Pepaya (*Carica papaya L.*) juga mengandung saponin dan alkaloid, yang bisa mempengaruhi hormon prolaktin sehingga membantu kelancaran proses sekresi ASI. Intervensi (perlakuan) pada penelitian ini dengan memberikan buah pepaya (*Carica papaya L.*) pada ibu menyusui cukup membuahkan hasil. Sebanyak 16 ibu yang berkategori ASI kurang sebelum intervensi, jumlahnya menurun menjadi 6 ibu yang berkategori ASI kurang setelah intervensi. Responden menunjukkan respon positif dan produksi ASI meningkat setelah diberikan buah pepaya (*Carica papaya L.*) kepada ibu menyusui (Utami, Sari, Wahyuni, Agustina, & Prima, 2023).

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian antara teori dengan fakta yang didapatkan saat penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed-Ranks Test*, didapatkan hasil $0.01 < 0.05$, yang berarti ada pengaruh pemberian buah pepaya dengan produksi ASI pada ibu menyusui 7 – 14 hari.

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi tempat penelitian dalam melakukan asuhan kebidanan khususnya penambahan asupan gizi pada ibu menyusui 7 – 14 hari terkait ASI eksklusif.. Bagi responden, agar mengonsumsi buah pepaya karena mudah di dapat, berada dekat dengan lingkungan masyarakat dan harganya relatif murah, untuk meningkatkan produksi ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Nursitiaroh, & Barus, A. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang - Banten. *Health Information : Jurnal Penelitian Vol 15 No 1*, 1-6.
- WHO. (2017). *Guideline Protecting, Promoting And Supporting Breastfeeding In Facilities Providing Maternity And Newborn Services*. Geneva: World Health Organization <https://iris.who.int/handle/10665/259386>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur https://dinkes.jatimprov.go.id/index.php?r=site/file_list&id_file=10&id_berita=.
- Putrianti, P. A., Sari, Y. N., & Hidayati, T. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung. *JURNAL ILMIAH OBSGIN VOL.15 NO.1* , 422-429.
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Volume 9 No 1*, 1-4.
- Jannah, I. (2021). *Penatalaksanaan Produksi Asi Tidak Lancar Pada Ibu Nifas Post SC Di Bpm Siti Hotijah S.ST.*. M. M Kes. Bd. Madura: STIKES Ngudia Husada Madura.
- Indrayati, N., Nurwijayanti, A. M., & Latifah, E. M. (2018). Perbedaan Produksi Asi Pada Ibu Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, ISSN: 2303-1298 <https://jurnal.harianregional.com/coping/full-53194>, 98-104.
- Yosdianti, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Masalah Asi Tidak Lancar Di Pmb “R” Kabupaten Seluma*. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Yulianti, G. R. (2022). *Studi Kasus : Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Dan Teknik Marmet Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Kabupaten Temanggung*. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Mufdlilah, Subijanto, A., Sutisna, E., & Akhyar, M. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Khuzaima, S. N. (2022). *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Kota Bengkulu Tahun 2021*. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.

- Heryani, R. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Trans Info Media.
- Maryunani, A. (2021). *Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2022). *Asuhan Kebidanan : Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Santana, L. F., Inada, A. C., Santo, B. L., Filiú, W. F., Pott, A., Alves, F. M., . . . Hiane, P. A. (2019). Nutraceutical Potential of Carica papaya in Metabolic Syndrome. *Nutrients 11 (1608)* <https://doi.org/10.3390/nu1107160>, 1–19 .
- Dave, H., & Trivedi, S. (2019). Carica papaya: Potential Implications in Human Health. *Current Traditional Medicine* 5 (4) <https://doi.org/10.2174/221508380>, 321–336.
- Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, & Fitri, R. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *Indonesian Midwifery Journal (IMJ)* 4 (2) DOI: <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i2.4271>, 11-17.

