

# **Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang - Banten**

Nursitiyaroh Nursitiyaroh  
Ani Barus

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Latar Belakang Banyak cara yang dilakukan ibu untuk proses peningkatan produksi ASI. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan mengonsumsi bahan-bahan herbal yang diketahui secara turun-menurun, yaitu seperti pemberian buah pepaya. Kandungan pepaya yaitu laktogagum yang menjadi penyebab terproduksinya ASI. Tujuan Penulisan : untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang-Banten Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian pra experiment dengan pretest posttest tanpa kelompok kontrol Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian buah pepaya dan variabel dependennya adalah peningkatan produksi ASI. Total responden dalam penelitian ini adalah 60 responden yang dihitung pada ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan dengan terdata jumlah produksi ASI kurang. Hasil Penelitian Hasil penelitian ini menunjukkan uji statistik paired sample t test di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0,00 < 0,05$  maka dapat disimpulkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah. Sehingga hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang Banten Kesimpulan dan Saran : Di harapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam tindakan komplementer kebidanan dalam pengobatan non farmakologi sehingga dapat disosialisasikan khususnya pada wanita yang ASI kurang.

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu ( ASI ) merupakan suatu makanan alami yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menyediakan protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

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. Oleh karena itu, pemberian ASI yang optimal adalah saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih 820.000 untuk anak dibawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO,2020).

Dalam 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. Ayu Putrianti, et al (2023)

Menurut penelitian Ayu Putrianti, et al (2023) menjelaskan buah pepaya yang merupakan buah yang mengandung laktagogum, yaitu obat 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.

Menurut Nurmish, et al (2022). 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.

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap ibu menyusui yang melakukan imunisasi di Puskesmas Kutabumi pada tanggal 8 Maret 2023 di dapatkan bahwa 4 dari 10 ibu menyusui yang mengalami produksi ASI kurang lancar sehingga ibu tidak memberikan ASI Eksklusif. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba 1 orang di antara 4 ibu yang ASI tidak lancar selama 7 hari terhitung pada 9 Maret sampai 17 Maret 2023 dengan pemberian buah pepaya selama 1 minggu dengan frekuensi 3x/sehari dan dosis 300 gram/hari pada ibu nifas hari pertama sampai hari ke-8 dan pada hari terakhir perlakuan pemberian buah pepaya maka peneliti nilai jumlah produksi ASI, di dapatkan ada nya peningkatan produksi ASI yang sebelumnya jumlah ASI 95 ml menjadi 120 ml sehingga selisih sebelum dan sesudah 25 ml penambahannya.

Berdasarkan survey awal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang khasiat buah papaya terhadap produksi ASI, maka judul penelitian "Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang - Banten"

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah papaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kutabumi Kecamatan Pasir Kemis Tangerang Banten. selama 1 bulan terhitung 1 Mei sampai 1 Juni 2023. Penelitian ini merupakan penelitian pra experiment dengan pretest posttest tanpa kelompok kontrol Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian buah pepaya dan variabel dependennya adalah peningkatan produksi ASI. Total reponden dalam penelitian ini adalah 60 responden yang terhitung pada ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan dengan terdata jumlah produksi ASI kurang.. pemberian buah pepaya selama 1 minggu dengan frekuensi 3x/sehari dan dosis 300 gram/hari pada ibu nifas hari pertama sampai hari ke-8 dan pada hari terakhir perlakuan pemberian buah papaya selanjutnya nilai jumlah produksi ASI melalui gelas ukur untuk menilai jumlah ASI yang keluar saat dilakukan pumping. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, untuk mengetahui perbedaan skor mean skala nyeri pada pretest dan posttest pada masing-masing kelompok perlakuan dengan menggunakan Paired t-test menggunakan statistik SPSS versi 25..

## **HASIL PENELITIAN**

Produksi ASI	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum Pemberian Buah Pepaya	60	161,30	39,292	75 ml	250ml
Sesudah Pemberian Buah Pepaya		182,80	50,217	100ml	300ml

**Table 1.** Rata- Rata Tingkat Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kutabumi Kecamatan Pasar Kemis Tangerang Banten

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya di dapatkan nilai rata - rata produksi ASI yaitu 161,30 ,dan standar deviasi 39,292 dengan jumlah ASI minimal 75 ml dan maksimal 250 ml. Sedangkan nilai rata- rata kadar HB sesudah pemberian buah papaya yaitu 1182,80 dan standar deviasi 50,217 dengan jumlah produksi minimal 100 ml dan maksimal 300 ml. Data ini menunjukkan bahwa pemberian buah papaya dapa meningkatkan jumlah produksi ASI. Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan jumlah produksi dengan jumlah pengeluaran volume ASI dalam takaran ml.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan untuk uji perbandingan rata-rata terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data adalah syarat yang harus dipenuhi dalam uji statistik parametrik perbandingan rata-rata melalui uji t paired sample. Jika syarat normalitas tidak terpenuhi maka uji t paired sample tersebut diganti menjadi uji statistik non-parametrik melalui uji Wilcoxon.

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
Sebelum Pemberian Buah Pepaya	.103	60	.181	.972	60	.176
Sesudah Pemberian Buah Pepaya	.140	60	.005	.945	60	.009

**Table 2.** Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 2 didapatkan hasil penilaian uji normalitas pemberian buah papaya terhadap jumlah produksi ASI di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,176 (sebelum) dan 0,009 ( sesudah ) maka nilai shapiro - Wilk dengan P-value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal..Hasil uji normalitas di dapatkan berdistribusi normal maka uji normalitas di gunakan statistik parametrik uji paired sampel T tes untuk menilai pengaruh sebelum dan sesudah pemberian buah papaya.

Variabel	n	Paired Sampel T Tes		t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Selisih Mean		
Sebelum	60	161.30	21,5	-7,032	0,00
Sesudah	60	182.80			

**Table 3.** Hasil Paired Samples Statistics

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian buah pepaya yaitu 161,30 dan sesudah pemberian buah papaya yaitu 182,80 sehingga selisih mean sebelum dan sesudah di dapatkan nilai yang memiliki selisih 21,5 antara nilai sebelum dan sesudah. Hasil uji statistic paires sampe t tes di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,00 < 0,05 maka dapat di simpulkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah.

Sehingga hasil penelitian ini dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang Banten.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya di dapatkan nilai rata - rata produksi ASI yaitu 161,30 ,dan standar deviasi 39,292 dengan jumlah ASI minimal 75 ml dan maksimal 250 ml. Sedangkan nilai rata- rata kadar HB sesudah pemberian buah papaya yaitu 1182,80 dan standar deviasi 50,217 dengan jumlah produksi minimal 100 ml dan maksimal 300 ml. Data ini menunjukkan bahwa pemberian buah papaya dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan jumlah produksi dengan jumlah pengeluaran volume ASI dalam takaran ml.

Menurut Wilda, I., & Sarlis, N. (2021) menjelaskan tentang buah papaya. Buah papaya adalah sebuah buah yang berasal dari pohon papaya ( *Carica Papaya*). Pepaya memiliki bentuk yang lonjong dengan biji kecil ditengahnya. Pepaya dikenal rasa yang manis dan tekstur yang lembut dan kaya akan vitamin C, Vitamin A, Vitami E, Vitamin K serta mineral seperti kalsium, magnesium dan kalium,, Selain itu papaya mengandung enzim papain yang memiliki sifat ensimatik dan dapat membantu dalam proses pencernaan.

Menurut Istiqomah, 2015 dalam Ayu Putrianti, P.,et al (2023) Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kerja hormon prolaktin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI. Polifenol dan steroid juga berpengaruh pada kerja hormon oksitosin untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya

Pepaya (*carica papaya L*) merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Laktagogum merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Murhatono, dkk, 2018 dalam Buulolo, E., et al (2021)

Manfaat buah pepaya dapat digunakan untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya hijau/buah mentah dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung). Dalam 100 kg pepaya mengandung vitamin A 950 UI. (Buulolo, E., et al ,2021)

Kusuma (2017) menambahkan bahwa zat saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancarASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya antiinflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mamma.

Berdasarkan teori dan pendapat peneliti sebelumnya maka tidak ada kesenjangan sebelum dan sesudah diberikan yang mana pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian buah papaya dapat meningkatkan jumlah produksi ASI.

Hasil penelitian ini menunjukkan uji statistic paires sampe t tes di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0,00 < 0,05$  maka dapat di simpulkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah. Sehingga hasil penelitian ini dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kutabumi Kec. Pasar Kemis Tangerang Banten

Hasil penelitian ini sejalan Perdani, Z. P., et al. (2021) menggunakan uji Paired Sample Test sebelum dan sesudah pemberian buah papaya didapatkan nilai  $p = 0,000 < 0,005$  yang menjelaskan adanya Peneliti berasumsi, setelah mendapatkan buah pepaya, ternyata produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh adanya kandungan yang ada dalam buah pepaya yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, kandungan lainnya

disebabkan oleh adanya saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi.

Hal yang sama dengan peneliti Wirdaningsih, (2020) pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Dalam penelitiannya tertuangkan bahwa dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktogonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi. Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*) famili Caricaceae adalah tanaman yang banyak diteliti saat ini. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI.

Berdasarkan dengan kesamaan hasil penelitian dengan peneliti sebelumnya maka peneliti berpendapat bahwa buah pepaya dapat dijadikan sebagai jenis makanan alami yang mudah di dapatkan dan dari segi rasa juga banyak menyukainya, maka dengan konsumsi pepaya dengan teratur dan dikonsumsi secara rutin akan lebih banyak manfaat di dapatkan baik bagi ibu menyusui maupun pada bayi. Maka dari itu, penelitian ini dinyatakan memiliki kesenjangan yang sudah dibuktikan khasiatnya terbukti dengan adanya peningkatan sebelum dan sesudah yang mana pada penelitian ini ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan jumlah produksi dengan jumlah pengeluaran volume ASI dalam takaran ml.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya di dapatkan nilai rata - rata produksi ASI yaitu 161,30 ,dan standar deviasi 39,292 dengan jumlah ASI minimal 75 ml dan maksimal 250 ml. Sedangkan nilai rata- rata kadar HB sesudah pemberian buah pepaya yaitu 1182,80 dan standar deviasi 50,217 dengan jumlah produksi minimal 100 ml dan maksimal 300 ml. Rata-rata sebelum pemberian buah pepaya yaitu 161,30 dan sesudah pemberian buah pepaya yaitu 182,80 sehingga selisih mean sebelum dan sesudah di dapatkan nilai yang memiliki selisih 21,5 antara nilai sebelum dan sesudah. Hasil uji statistic paires sampe t tes di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0,00 < 0,05$  maka dapat di simpulkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ayu Putrianti, P., Nur Endah Sari, Y., Hidayati, T., & Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, S. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung. 15(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>

BR Sebayang, W. (2020). PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (*Carica Papaya L.*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 13-16. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.352>

Buulolo, E., Fitri Juliana, E., Sitorus Wati, L., Mahsyuri Nanda, P., & Supiyani. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan tahun 2021. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery*, 4(2), 11-17.



<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/old/index.php/medula/article/view/2097>

Graharti, R., & Putri Gumandang, H. (2018). "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." *Medula*, 8(2), 39-42.

JUMITA, J., SARI, L. Y., UMAMI, D. A., & MARZALENA, R. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lubuk Durian Bengkulu Utara. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 8-17. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3245>

Nurmisih, N., Hindriati, T., Nuraidah, N., & Marisi, S, R. E. M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kademangan, Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 381. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.345>

Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5749>

Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5749>

Triana, I., Nita, R., & Dewi, K. (2022). Sayur buah pepaya berpengaruh terhadap produksi asi pada ibu nifas. *Jurnal Farmasetis*, 11(3), 183-189.

Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). EFEKTIVITAS PEPAYA (*Carica Papaya L*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 158-166. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692>

Wirdaningsih. (2020). Pengrauh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. *Skripsi*, ii-13.