

**PENGARUH MENGGONSUMSI BUAH PEPAYA (*Carica papaya* L.) TERHADAP
KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA
IBU MENYUSUI DI KLINIK PRATAMA HANUM
MEDAN TAHUN 2022**

Afrahul Padilah Siregar¹, Muthia Sari Mardha², Endryani Syafitri³

¹ Prodi Profesi Bidan Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

^{2,3} Prodi D3 Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

Email : afrahulpadilah@helvetia.ac.id

ABSTRACT

*According to data from the Ministry of Health, North Sumatra Province exclusive breastfeeding is still below the national average with the lowest percentage of 57.83%. **Objective:** determine the effect of consuming papaya (*Carica papaya* L) on the smooth production of breast milk in nursing mothers at Pratama Hanum Clinic in 2022. **Method;** This research used a quasi-experimental method with one group pre-test post-test and was conducted at Pratama Hanum Clinic Medan. This study started from April to September 2022. The population were all nursing mothers of baby aged 0-6 months and the sample was 10 nursing mother. The data was analyzed by Wilcoxon test.. **Result;** The results showed that the processing of data obtained from statistical tests before and after consuming papaya fruit (*Carica papaya* L) obtained the Asymp.sig (2-tailed) value of .011 < .05. This means that there was an effect of consuming papaya (*Carica papaya* L.) on the smooth production of breast milk in nursing mothers. **Conclusion;** The conclusion in this study shows that after consuming papaya the average value obtained is 51.00 and there is a difference in the pretest and posttest, which is 28.4 which means that there is an effect of consuming papaya (*Carica papaya* L.) on the smooth production of breast milk in nursing mothers*

Keywords: Papaya, Breast, Milk, Production, Mother.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun. Menurut data WHO (2020), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di negara berkembang hanya 39% ibu yang memberikan ASI eksklusif (1).

Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 71,58% pada 2021 menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62% pada 2020. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif dibawah rata rata nasional, Gorontalo tercatat provinsi persentase terendah yakni 52,75%,

diikuti Kalimantan Tengah 55,98% dan Sumatera Utara 57,83%(2).

Survei di Indonesia, 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Kurangnya produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu merasa cemas, dan menghindari untuk menyusui bayinya dan akanberdampak juga pada kurangnya isapan bayi. Sehingga mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin dan membuat produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu berhenti menyusui dan memberikan susu formula kepada bayinya(3)

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif adalah bayi baru lahir hingga usia 6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa makanan tambahan dalam suatu wilayah dalam tempo waktu tertentu. (4)

Di kabupaten Deli Serdang Cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif dalam lima tahun terakhir yaitu, pada tahun 2017

(41,4%), tahun 2018 (41,9%), tahun 2019 (42,3%), tahun 2020 (46,5%), tahun 2021 (47,5%). Meskipun mengalami peningkatan setiap tahunnya namun angka ini masih belum mencapai target yang ditentukan di Restra Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2021 sebesar 55% (5).

Masalah menyusui yang terjadi pada ibu pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah puting susu nyeri, puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis dan paling banyak disebabkan oleh pengeluaran ASI yang kurang lancar sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang menyusui ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (6).

Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi buah pepaya, kacang Panjang, jantung pisang, daun katuk dan masih banyak lagi. Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktogogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang mengandung vitamin A, B, C, E, mineral, kalium, asam folat dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya (7).

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 (8)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quast Experimen*) dengan *one group pre test post test design*. (9) Penelitian ini dilakukan di wilayah Klinik Pratama Hanum Medan yang dilakukan dari mulai bulan Maret s/d September tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan sebanyak 10 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Klinik Pratama Hanum dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 responden. Ibu menyusui mengkonsumsi buah papaya sebanyak 300 gram/hari yang diberikan pagi, siang, dan malam selama 7 hari berturut-turut pada bulan agustus di wilayah Klinik Pratama Hanum.

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik uji *Paired T-test* yaitu uji parametric (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbentuk skala numerik, namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan uji *Wilcoxon*. (10)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu Menyusui di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022.

No	Umur	F	%
1.	20-35 tahun	8	80
2.	>35 tahun	2	20

Total	10	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa dari 10 responden (100%) mayoritas responden dalam kelompok usia 20-35 tahun

yaitu sebanyak 8 responden (80%) dan minoritas kelompok pada usia >35 tahun yaitu sebanyak 2 responden (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022.

No	Paritas	F	%
1.	Primipara	5	50
2.	Multipara	5	50
Total		10	100

Dari tabel 2. Diketahui bahwa dari 10 responden (100%) dapat diketahui ibu

primipara sebanyak 5 responden (50.0%) dan ibu multipara sebanyak 5 responden (50.0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pada Ibu Menyusui 0-6 bulan Di Klinik Pratama Hanum Tahun 2022.

No Responden	Usia Bayi	Pretest (ml)	Posttest (ml)
1	3 bulan	30	65
2	5 bulan	20	60
3	5bulan	25	25
4	5 bulan	24	60
5	3 bulan	15	50
6	3 bulan	20	20
7	3 bulan	25	55
8	5 bulan	23	60
9	3 bulan	20	65
10	7 hari	15	50

Berdasarkan tabel 3. Diketahui distribusi frekuensi pada ibu menyusui sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya di Klinik Pratama Hanum Tahun 2022, dimana dari 10 responden terdapat 8

responden (80%) yang mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI dan 2 responden (20%) tidak mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI.

Tabel 1. Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Kelancaran ASI *Pre Test* dan *Post Test* pada Ibu Menyusui di Klinik Pratama Hanum

Kelancaran ASI	<i>Shapiro wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,936	10	0.508
<i>Posttest</i>	0,031	10	0.011

Berdasarkan table 4. hasil uji Normalitas data diatas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* maka dapat disimpulkan bahwa data kelancaran ASI sebelum dilakukan intervensi pada Ibu menyusui yang mengkonsumsi buah pepaya didapatkan nilai *p value* = 0,508 yang mana lebih besar dari 0,05 yang artinya data

berdistribusi normal. Dan pada data kelancaran ASI sesudah dilakukan intervensi pada ibu menyusui yang mengkonsumsi buah pepaya didapatkan nilai *p value* = 0,011 yang mana lebih kecil dari 0,05 yang artinya data tidak berdistribusi normal. Maka uji yang digunakan pada data ini adalah *Uji Wilcoxon*.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022

	Deskriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std deviation
<i>Pretest</i>	10	15.00	30.00	22.60	5.14
<i>Posttest</i>	10	20.00	65.00	51.00	15.95

PEMBAHASAN

Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya (*carica papaya L.*) terhadap kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022

Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* nilai *pretest* dan *posttest* pemberian buah pepaya (*carica papaya l*) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022 diperoleh hasil nilai *p* adalah 0,011. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *p* kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh mengkonsumsi buah pepaya (*carica*

papaya l) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wirda (2020) mengatakan buah pepaya (*Carica papaya l*) mengandung zat *lagtagogum* yang dapat meningkatkan produksi ASI. Sebelum mengkonsumsi buah pepaya rata-rata produksi ASI 178,57 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan menjadi 191,42 artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan (7).

Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh buulolo (2021) hasil uji *Wilcoxon signed rank*

sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian buah pepaya (*Carica papaya l*) kepada ibu menyusui, nilai $Z = -4,768$ dan $p \text{ value} = 0,000$ dengan taraf signifikansi $p < 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui (8).

Masalah menyusui yang terjadi pada ibu pasca persalinan (masa nifas atau laktasi) adalah puting susu yang nyeri, puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis dan yang paling banyak disebabkan oleh pengeluaran ASI yang kurang lancar sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang menyusui ASI pada bayi, yaitu dengan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (9).

Kelancaran ASI dipengaruhi oleh makanan penambah ASI, salah satunya adalah buah pepaya yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena buah pepaya mengandung laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang mengandung vitamin A, B, C, E, mineral, kalium, asam folat dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (10).

Setiap 100 gram buah pepaya mengandung 46 kkal, karbohidrat 9,81 gram, protein 0,61 gram, vitamin A 365 S.I, vitamin C 61,8 mg, vitamin B 0,04 mg, kalium 23 mg dan banyak lagi jenis vitamin lainnya. Senyawa aktif yang terkandung di dalam buah pepaya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral,

vitamin, glukosinolat, dan karposida. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktogogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya (11)

Menurut asumsi peneliti bahwa mengkonsumsi buah pepaya efektif meningkatkan produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan intervensi berupa pemberian buah pepaya sebanyak 300 gr/hari selama 7 hari. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan 2 orang ibu menyusui tidak mengalami peningkatan produksi ASI meskipun sudah diberikan buah pepaya.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa faktor yang menghambat kelancaran produksi ASI yaitu Faktor pengetahuan, kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif dan makanan penambah ASI. Faktor nutrisi, pemenuhan nutrisi saat menyusui merupakan faktor penting untuk memproduksi ASI karena jika nutrisi ibu tidak terpenuhi maka pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Faktor perawatan payudara, apabila ibu melakukan perawatan payudara dengan benar dan teratur dapat merangsang produksi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui. (12)

Faktor psikologi, kondisi psikologi ibu dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI karna butuh penyesuaian khususnya ibu primipara dalam memasuki fase baru dan pengalaman menjadi orang tua tidaklah mudah dan tidaklah selalu menjadi hal yang menyenangkan bagi setiap wanita sehingga dapat mempengaruhi kondisi ibu dan berdampak pada kelancaran produksi ASI. Dan terakhir ada faktor

pengguna alat kontrasepsi, pada ibu menyusui penggunaan alat kontrasepsi hendaknya diperhatikan karena penggunaan kontrasepsi yang tidak tepat dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI.(3)

Umur dan paritas ibu juga sangat menentukan Kesehatan maternal, karena berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh juga menyusui bayinya. Umur 20-35 tahun merupakan rentang usia produktif dimana seharusnya menjadi usia paling ideal untuk bereproduksi sehingga kemampuan dalam menyusui juga dianggap paling optimal. Tetapi hasil pengamatan peneliti, umur 20-25 tahun ini termasuk dalam kriteria muda sehingga ibu masih kelihatan takut, gugup serta gelisah, banyak ibu yang mengeluh kebingungan saat bayinya menangis dan berfikir bagaimana cara agar bayi tidak menangis lagi. Pada dasarnya dengan bertambahnya umur ibu, dapat menambah pengalaman ibu, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami oleh ibu, baik lahir hidup maupun mati. Paritas ibu multipara dan yang berumur lebih dewasa memiliki pengalaman terhadap anak sebelumnya, sehingga ibu lebih giat dan tekun dalam memberikan ASI pada bayi mereka. Berbeda dengan ibu primipara yang berusia muda lebih sering mengalami kecemasan baik pada masa kehamilan hingga menyusui, dikarenakan ibu primipara merupakan proses yang baru pertama kali dilalui.(13)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang sudah diuraikan sebelumnya mengenai Pengaruh

Mengonsumsi Buah Pepaya (*carica papaya l.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Tahun 2022. didapat *p value* = 0,011 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan antara *pretest* dan *posttest* yaitu 28,4 yang dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan antara mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Pratama Hanum Medan. bagi ibu menyusui yang pengeluaran ASInya sedikit disarankan untuk mengonsumsi buah pepaya sebagai makanan penambah ASI, karena buah pepaya memiliki kandungan yang dapat memperlancar pengeluaran ASI sehingga pemberian ASI eksklusif pada bayi tidak terganggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Www.who.int. breastfeeding. 2018;
- Sumut D. Dinas Kesehatan Kabupaten Simalungun Data Cakupan ASI Eksklusif. 2016.
- Buulolo E, Safitri EJ, Sitorus LW, Mahsyuri PN, Supiyani S, Fitri R. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*. 2021;4(2).
- Handayani E, Pujiastuti W. *Asuhan Holistic Masa Nifas Dan Menyusui*. 1st ed. Yogyakarta: Trans Medika; 2018.
- Kesehatan K. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang*. 2017.
- Muhartono, Graharti R, Gumandang HP. 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*. 2018;8(1):39–43.
- 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*. 2015;5(2):245842.
- Aprilia R, Rilyani R, Arianti L. Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Wellness Heal Mag*. 2020;2(1):5–12.
- Iman Muhammad, S.E, S.Kom, M.M. MK. *Metode Penelitian*. Medan; 2015.
- Cecep Dani Sucipto. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2020.
- Safitri I, Wijayanti AC, Werdani KE. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa bendan, kecamatan banyudono, kabupaten boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
- Mardjun Z, Korompis G, Rompas S. Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *J Keperawatan*. 2019;7(1).
- Subekti R, Faidah DA. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Normal. In: *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*. 2019. p. 140–7.