Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 19326-19333

Pengaruh Mengonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Pasir Utama Kec. Rambah Hilir Kab. Rokan Hulu

Heny Sepduwiana[1], Rika Herawati[2], Eka Yuli Handayani[3], Andria[4], Sevina Herawati[5]
[12345]Universitas Pasir Pengaraian
Corresponding Author: Heny Sepduwiana, e-mail: henysepduwiana@gmail.com

Published: Agust , 2025

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Ekslusif merupakan nutrisi yang tepat untuk bayi usia 0-6 bulan. Cakupan ASI Ekslusif di Indonesia sejak saat ini pada tahun 2022 belum mencapai target yang memuaskan. Salah satu penyebab kegagalan tersebuat adalah produksi ASI yang tidak lancar. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolactin dan oksitosin, sedangkan hormon prolactin begitu erat dengan jenis nutrisi yang dikonsumsi. Salah satu jenis nutrisi yang dapat meningkatkan volume ASI adalah buah papaya, karena buah papaya mengandung lactogogum yang dapat memperlancar ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mengkonsumsi buah pepaya dalam meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini bersifat pra-experiment dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design. Sampel yang digunakan berjumlah 15 orang. Metode penelitian ini menggunakan pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah papaya sebanyak 600 gram pemberian dalam 7 hari. Data dianalisis melalui uji t-dependent. Hasil analisis uji T didapatkan p value 0,000 < 0,05 sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh mengkonsumsi buah papaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Pasir Utama. Dengan demikian dapat diharapkan bermanfaat dan menambah informasi dan bahan masukan dalam upaya meningkatkan informasi serta mutu pelayanan kesehatan serta membuat ibu menyusui termotivasi untuk mengkonsumsi buah pepaya untuk kelancaran ASI.

Kata Kunci: Ibu Menyusui, Kelancaran ASI, Buah Pepaya

ABSTRACT

Providing exclusive breast milk (ASI) is the right nutrition for babies aged 0-6 months. Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia from now on in 2022 has not yet reached a satisfactory target. One of the causes of this failure is poor breast milk production. The production and release of breast milk is influenced by the hormones prolactin and oxytocin, while the hormone prolactin is closely related to the type of nutrition consumed. One type of nutrition that can increase breast milk volume is papaya, because papaya contains lactogogum which can facilitate breast milk. The aim of this research was to determine the effect of consuming papaya in increasing the volume of breast milk in breastfeeding mothers. This research is a pre-experiment with a one group pre-test and post-test design. The sample used was 15 people. This research method uses measurements of breast milk volume before and after consuming 600 grams of papaya fruit in 7 days. Data were analyzed via t-dependent test. The results of the T test analysis showed that the p value was 0.000 < 0.05, so that the research results could be concluded that there was an effect of consuming papaya on the smoothness of breast milk in mothers breastfeeding babies aged 0-6 months in Pasir Utama Village. In this way, it is hoped that it will be useful and add information and input materials in an effort to improve information and the quality of health services and motivate breastfeeding mothers to consume papaya for smooth breastfeeding.

Keywords: Breastfeeding Mothers, Smooth Breastfeeding, Papaya Fruit

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari

peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun (Umar et al., 2021).

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan menyusui eksklusif selama enam bulan pertama sejak bayi lahir. Cakupan ASI ekslusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Riau belum mencapai target yang diharapkan yaitu pada bayi usia kurang dari 6 bulan 49,7% (target 80%) per Februari 2023, dan 46,6% pada bayi usia 6 bulan (target 50%) per Mei 2023(Hendel, 2022).

Di Kabupaten Rokan Hulu, bayi yang diberi ASI eksklusif berfluktuasi selama 2 tahun terakhir. Cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 92,9% meningkat dibandingkan tahun 2021 yang hanya sebesar 83,7%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan positif dalam kesadaran masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif. Namun, masih ditemukan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat dan cara pemberian ASI eksklusif yang benar. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan agar cakupan pemberian ASI eksklusif terus meningkat secara merata di seluruh wilayah.

Pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui sangat berperan penting dalam tumbuh kembang bayi karena ASI mengandung zat yang bermanfaat bagi kekebalan tubuh. Selain itu, ASI dapat menurunkan angka kejadian alergi serta mengurangi risiko sejumlah penyakit seperti obesitas, pneumonia, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), hipertensi, malnutrisi, kanker, dan diabetes. ASI juga mudah dicerna dan mengandung nutrisi yang ideal sesuai dengan kebutuhan bayi. Dengan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, bayi dapat tumbuh lebih sehat dan memiliki ketahanan tubuh yang lebih kuat terhadap berbagai infeksi. Hal ini menjadikan ASI sebagai investasi kesehatan jangka panjang bagi anak (Wijaya, 2019).

Menyusui memiliki dampak yang sangat penting bagi kelangsungan hidup bayi. Di dalam ASI terdapat kandungan zat antibodi yang berguna untuk daya tahan tubuh bayi. ASI mengandung lebih dari 100 jenis zat gizi, antara lain AA (Asam Arakhidonat) dan DHA (Asam Dokosaheksonoik), Taurin dan Spingomielin dimana kandungan tersebut tidak terdapat dalam susu sapi. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah pada bayi. Upaya

untuk mengatasinya antara lain dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI (Rahmadani et al., 2020).

Survei di Indonesia, 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Kurangnya produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu merasa cemas, dan menghindar untuk menyusui bayinya dan akan berdampak juga pada kurangnya isapan bayi. Sehingga mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin dan membuat produksi ASI semangkin menurun, sehingga ibu berhenti menyusui dan memberikan susu formula kepada bayinya (Fitriani et al., 2021).

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. Mengkonsumsi 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 et al., 2023).

Pepaya adalah salah satu jenis buah yang dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui dan merupakan tanaman yang banyak dibudidayakan hampir di seluruh kawasan tropis termasuk di Indonesia. Bagian yang banyak dimanfaatkan pada tanaman pepaya adalah buahnya, baik dimakan langsung pada saat matang maupun dijadikan aneka olahan makanan lainnya. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Selain Laktagogum, di dalam buah papaya, buah papaya juga mengandung enzim papain yang dapat membantu melancarkan produksi ASI. Selain itu, pepaya juga kaya akan vitamin A, C, dan E yang berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi selama masa menyusui (Altahira et al., 2022).

Kandungan bahan tersebut menjadikan buah pepaya sebagai buah yang kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan. Selain itu, pepaya juga termasuk tanaman yang tidak mengenal musim sehingga mudah ditemukan kapan saja dengan harga yang relatif terjangkau. Buah ini mengandung vitamin A, C, dan E yang tinggi, serta enzim papain yang bermanfaat untuk melancarkan pencernaan.

Berdasarkan data diatas dan pengamatan sampe saat ini, maka penulis ingin membuktikan tentang "Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan diDesa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu" sebagai judul penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang ditandai dengan adanya perlakuan tertentu, pengukuran terhadap dampak yang ditimbulkan, serta keterlibatan unit eksperimen. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif di Posyandu Bayi dan Balita Desa Pasir Utama. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental (pre-experimental design) dengan rancangan one group pre-test and post-test design. Dalam desain ini, dilakukan pengukuran awal (pre-test) terhadap kelancaran produksi ASI sebelum ibu diberikan perlakuan berupa konsumsi buah pepaya, kemudian dilakukan pengukuran kembali (post-test) setelah ibu mengonsumsi buah pepaya. Desain ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan atau pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif di Posyandu Bayi dan Balita Desa Pasir Utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu yang dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari, mulai pada tanggal 02 Oktober 2024 – 08 Oktober 2024 dengan mengambil sampel sebanyak 15 ibu menyusui yang mengalami ASI kurang lancar. Data di olah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, dengan menggunakan analisis univariat yang akan di sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

a. Rata-rata pengeluaran ASI sebelum mengonsumsi buah papaya

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala kelancaran ASI sebelum mengkonsumsi buah papaya pada ibu menyusui di Desa Pasir Utama

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Pre-Test	11.66	2.380	9-15

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan intervensi mengonsumsi buah pepaya adalah 11,66 dengan standar deviasi 2,380. Kelancaran pengeluaran sebelum mengonsumsi buah pepaya adalah minimal 9 ml dan Maksimal 15 ml b. Rata-rata pengeluaran ASI setelah mengonsumsi buah pepaya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala kelancaran ASI setelahMengkonsumsi buah pepaya pada ibu menyusui di Desa Pasir Utama

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Post – Test	22.66	4.952	15-30

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata rata Kelancaran pengeluaran ASI sesudah mengonsumsi buah pepaya adalah 22,66 dengan standar deviasi 4,952. Kelancaran pengeluaran ASI adalah 15 ml dan 30 ml .

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh mengkonsumsi buah pepaya Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Pasir Utama

Variabel	Mean	Std. Deviatio	SE	P	N
Sebelum Mengkonsumsi Buah Pepaya	11.66	2.380	0.614	0,000	15
Sesudah Mengkonsumsi Buah Pepaya	22.66	4.952	1.278		

Dari tabel diatas diperoleh hasil penelitian kelancaran ASI respon sebelum mengkonsumsi buah papaya dengan nilai rata-rata adalah 11.66 dengan SD 2.380 dan SE 0.614. Dan sesudah mengkonsumsi buah papaya pada kelancaran ASI dengan nilai rata-rata adalah 22.66 dengan SD 4.952 dan SE 1.278. Perbedaan rata-rata kelancaran ASI sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengkonsumsi buah pepaya adalah 4.85. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi buah papaya terhadap kelancaran ASI.

Pembahasan

Hasil penelitian tentang Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu bahwa terdapat kelancaran produksi ASI sebanyak 15 responden. Rata-rata volume ASI sebelum mengkonsumsi buah papaya adalah 11.66 dengan SD 2.380 dan SE 0.614. Rata-rata volume ASI sesudah mengkonsumsi buah papaya adalah 22.66 dengan SD 4.952 dan SE 1.278. Perbedaan rata-rata kelancaran produksi ASI sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengkonsumsi buah pepaya adalah 4.85. Hasil uji statistik didapatkan pvalue = 0,000 ($p < 0,05$)

maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI.

Dengan mengonsumsi buah pepaya selama 7 hari sebanyak 600 gram sehari secara signifikan dapat memperlancar ASI bagi ibu menyusui yang pengeluaran ASInya sedikit. Disarankan untuk mengkonsumsi buah pepaya sebagai makanan penambah ASI, karena buah pepaya memiliki kandungan lagtagogum yang dapat memperlancar pengeluaran ASI sehingga pemberian ASI eksklusif pada bayi tidak terganggu (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Kandungan ini bekerja dengan merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin yang penting dalam proses menyusui. Pepaya juga merupakan buah yang mudah ditemukan dan dikonsumsi dalam berbagai bentuk. Rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut membuatnya mudah diterima oleh ibu menyusui. Oleh karena itu, pepaya bisa menjadi pilihan alami dalam meningkatkan kelancaran ASI.

Cara peneliti memberi buah pepaya yaitu dengan memberikan 600 gram buah pepaya pada ibu menyusui yang mengalami ASI kurang lancar sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari. Cara mengukur volume ASI yaitu dengan menggunakan gelas ukur menyusui yang dilakukan dengan cara diperas, dan setiap perlakuan dilakukan selama 20 menit. Pengukuran dilakukan secara konsisten untuk menjaga keakuratan data. Proses ini dilakukan dalam kondisi yang sama setiap harinya agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan. Ibu menyusui juga diminta mencatat waktu menyusui dan jumlah konsumsi pepaya setiap harinya. Dengan demikian, peneliti dapat memastikan bahwa peningkatan volume ASI memang dipengaruhi oleh konsumsi buah pepaya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar et al., 2023). Kelancaran ASI dipengaruhi oleh makanan penambah ASI, salah satunya adalah buah pepaya yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Buah pepaya mengandung lagtogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Kandungan aktif seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, vitamin A, B, C, E, serta mineral seperti kalium dan asam folat turut berperan dalam meningkatkan volume ASI. Semua kandungan tersebut bersifat alami dan aman dikonsumsi oleh ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis makanan dapat menjadi solusi non-farmakologis dalam mengatasi masalah ASI yang tidak lancar.

Dari hasil perlakuan ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap meningkatnya volume ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sebayang, 2020), di mana dengan mengonsumsi buah pepaya selama 7 hari sebanyak 600 gram sehari secara signifikan dapat memperlancar ASI. Peningkatan volume ASI ini tampak nyata setelah hari ke-4 konsumsi pepaya. Banyak ibu menyusui melaporkan adanya perubahan positif dalam jumlah ASI yang diproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat pepaya bukan hanya secara teori, tetapi juga terbukti secara praktis di lapangan. Konsumsi pepaya secara teratur terbukti menjadi salah satu solusi yang efektif dan mudah diterapkan.

Menurut asumsi peneliti, pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah perlakuan sangat signifikan. Volume ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya maksimum adalah 15 ml, dan setelah mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 30 ml. Peningkatan ini menunjukkan adanya efek langsung dari senyawa aktif dalam pepaya terhadap kinerja hormon menyusui. Buah pepaya membantu menstimulasi hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Selain itu, hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI juga dipacu lebih optimal. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pepaya memiliki potensi sebagai bahan alami penambah produksi ASI yang mudah diperoleh dan aman dikonsumsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0–6 Bulan di Desa Pasir Utama, Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah pepaya memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan volume ASI. Rata-rata volume ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya adalah sebesar 11,66 ml dari 15 responden, yang menunjukkan kondisi ASI belum terlalu lancar. Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian buah pepaya sebanyak 600 gram selama 7 hari, terjadi peningkatan volume ASI secara signifikan, yaitu menjadi rata-rata 22,66 ml. Selisih peningkatan sebesar 4,85 ml ini mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata dalam kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi buah pepaya dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan di Desa Pasir Utama.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara. Poltekkes Tanjungkarang.

Altahira, S., Alam, H. S., & Sapril, S. (2022). Edukasi Manfaat Buah Pepaya Lokal Pada Ibu Hamil Dalam Meningkatkan Kuantitas ASI. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat, 3(2), 181–186.

Fitriani, H., Pangestu, J. F., & Hartikasih, E. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran ASI Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Kota Pontianak. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 7(1), 9–14.

Hendel, N. (2022). United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). In International Conflict And Security Law: A Research Handbook (Hal. 719–731). Springer.

Putrianti, P. A., Sari, Y. N. E., & 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, 15(1).

Rahmadani, P. A., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Wijayanti, H. S. (2020). Asupan Vitamin A Dan Tingkat Kecemasan Merupakan Faktor Risiko Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-5 Bulan. Journal Of Nutrition College, 9(1), 44–53.

Sebayang, W. B. R. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 6(1), 13–16.

Siregar, A. P., Mardha, M. S., & Syafitri, E. (2023). Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022. Jurnal Maternitas Kebidanan, 8(1), 78–84.

Umar, S., Rauf, E. L., & Koem, H. K. N. (2021). Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Ikterus Neonatorum. Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat, 3(2), 53–60.

Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal Untuk Bayi 0-6 Bulan. Cermin Dunia Kedokteran, 46(4), 296–300.