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 : 18976-18983

Pengaruh Buah Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak

Wike Etika Wijaya[1], Wira Ekdeni Aifa[2], Lisviarose[3], Rizka Mardiya[4]
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Corresponding Author Wike Etika Wijaya, E-Mail: wikesuryadi@gmail.com

Published: August, 2025

ABSTRAK

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menjadi tantangan, salah satunya disebabkan oleh rendahnya produksi ASI pada ibu menyusui. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. Jenis penelitian pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2025. Tempat penelitian dilaksanakan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 23 ibu menyusui dengan metode pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan menggunakan kuisioner dan lembar observasi, Intervensi dilakukan dengan pemberian buah pepaya sebanyak 100 gram, tiga kali sehari selama tujuh hari. Hasil bivariat menggunakan uji wilcoxon didapatkan ada pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai p value 0,000. Hal ini membuktikan bahwa buah pepaya memiliki potensi sebagai bahan alami yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Ibu menyusui disarankan untuk mengkonsumsi buah pepaya secara rutin sebagai alternatif alami pelancar ASI, dan tenaga kesehatan dapat merekomendasikan buah pepaya sebagai bagian dari edukasi gizi laktasi.

Keywords: Buah Pepaya, Produksi ASI, Ibu Menyusui.

© 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

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa secara global rata-rata angka pemberian ASI ekslusif di dunia pada tahun 2020 hanya sebesar 38%, WHO mentargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50%. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan dan ketidak tahuan tentang konsumsi makanan untuk meningkatkan produksi ASI (Subagio, 2022).

Air susu ibu (ASI) diproduksi oleh ibu untuk dikonsumsi bayi dan merupakan gizi utama bagi bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI mengandung banyak Immunoglobulin A (IgA) yang baik untuk pertahanan tubuh dalam melawan penyakit. Begitu pentingnya ASI sehingga pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal pada bayi diperkirakan berkontribusi dapat menyebabkan Angka Kematian Bayi (AKB) (Anggraini, 2018).

Berdasarkan Kemenkes (2022), di Indonesia capaian ASI eksklusif meningkat pada periode 2020-2022. Pada tahun 2020 capaian ASI eksklusif 69,2%, tahun 2021 71,58% dan tahun 2022 sebesar 72,04%, 72 dari 100 anak umur 0-6 bulan di Indonesia telah menerima ASI eksklusif. Menurut

Sembiring (2022), angka ibu menyusui sudah mencapai target namun yang memberikan secara eksklusif selama 0-3 hari masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI eksklusif direkomendasikan sampai usia 2 tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi 6 bulan karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi oleh ASI.

Capaian ASI eksklusif di Provinsi Riau pada anak usia 0-6 bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 65,17%, tahun 2021 sebesar 70,29% dan tahun 2022 sebesar 69,515. Di kota pekanbaru capaian ASI Ekslusif sebesar 45%. Sedangkan di Kabupaten Siak capaian ASI eksklusif sebesar 65% (Dinkes Provinsi Riau, 2022).

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin, Hormon Prolaktin mempengaruhi produksi ASI, sementara oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Prolaktin berhubungan dengan nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui, semakin baik konsumsi nutrisi maka akan meningkat jumlah produksi ASI. Penyebab terjadinya kegagalan meyusui diantaranya adalah terlambatnya menyusui dini, ibu merasa ASInya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI. Tidak mencukupinya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya kecil puting payudara yang menyebabkan kurang hisapan bayi (Martalia, 2019).

Salah satu buah yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah buah pepaya dimana buah pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktogogum dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Laktogogum merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. Laktogogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Murhatono, 2018).

Manfaat buah pepaya dapat digunakan untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, mencegah sariawan serta buah pepaya hijau/buah mentah dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B komplek (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung). Dalam 100 kg pepaya mengandung vitamin A 950 UI, vitamin C 60,9 mg, kalium 182 mg dan asam folat 31 mcg (Yanti, 2022).

Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Buulolo, E. dkk. (2021), yang meneliti tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan. Hasil penelitian didapatkan Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test pre dan post, diperoleh nilai Z sebesar -4.768a dengan nilai p-value sebesar 0,000. Nilai uji p-value 0,001< 0,005 (H0 ditolak). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan pemberian buah pepaya (carica papaya L) dan sesudah diberikan buah pepaya (carica papaya L).

Selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2020), yang meneliti tentang Pengaruh Mengkonsumsi Buah Papaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Hasil penelitian didapatkan bahwa kelompok intervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 reponden dan pada kelompok control hanya 5 responden. Hasil uji statistic menunjukkan P value 0,03 yang berarti ada pengaruh mengkonsumsi buah papaya terhadap meningkatnya produksi ASI.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 01 Desember 2024 kepada 10 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan yang berkunjung ke klinik dr. Suryadi, MM.Kes, didapatkan 7 dari 10 orang ibu mengatakan tidak menyusui bayinya secara eksklusif, hal ini disebabkan ibu mengeluh bahwa ASI nya sedikit sehingga mendorong ibu untuk memberikan susu formula dan makanan tambahan kepada bayinya. Dari uraian diatas peneliti tertarik mengambil judul tentang

pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode Pre Experimental yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan one-group pre-test post-test designs (pengukuran didepan atau pretest sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau posttest. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Januari-Maret 2025, dilaksanakan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes, Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak, Teknik pengambilan sampel total sampling sebanyak 23 orang ibu menyusui usia 0-6 bulan. Instrument pengukuran ASI menggunakan kuisioner dan lembar obsrvasi. Intervensi dilakukan dengan cara pemberian buah papaya sebanyak 100 gram diberikan 3 kali sehari selama 7 hari, Analisa data yang digunakan Univariat dan Bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel. 1

Peningkatan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak

Variabel	N	f	%	Mean	SD	Min	Maks
Pre-test	23	11	47,8	3,96	1,718	2	7

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya dalam kategori lancar sebanyak 11(47,8%) dan peningkatan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 3,96 dengan standar devisiasi 1,718 nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7

Tabel 2

Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak

Variabel	N	f	%	Mean	SD	Min	Maks
Post-test	23	18	78,3	5,39	1,828	3	8

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa frekuensi produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya dalam kategori lancar sebanyak 18 (78,3%) dan peningkatan produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 5,39 dengan standar devisiasi 1,828 nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan Uji T *dependen*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji nomalitas data yang tertuang pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil ASI Pre test	.233	23	.002	.877	23	.009
Hasil ASI Post test	.141	23	.200*	.890	23	.016

Berdasarkan tabel 3. didapatkan nilai *Shapiro-Wilk* dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Rata–rata produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya dengan nilai p=0,009 dan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya dengan nilai p=0,016. Dari kedua data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal karena nilai p < 0,05. Oleh karena itu peneliti menggunakan uji alternatif yaitu *Uji Wilcoxon Rank Test.*

.

Tabel 4.
Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak

Produksi ASI	N	Mean	Standar Devisisasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
Pre test	23	3,96	1,718	7-2	0,11	0,000
Post test	23	5,39	1,828	8-5		

Tabel 4. dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya adalah 3,96 (SD= 1,718), nilai skor produksi ASI maksimal 7 dan nilai minimal 2. Rata-rata produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya adalah 5,39 (SD= 1,828), nilai skor rata-rata produksi ASI maksimal 8 dan nilai minimal 5. Selisih mean sebesar 0,11 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p value* = 0,000 < 0,05, artinya ada pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan didapatkan frekuensi produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya dalam kategori lancar sebanyak 11(47,8%) dan peningkatan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 3,96 dengan standar devisiasi 1,718 nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7. Frekuensi produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya dalam kategori lancar sebanyak 18 (78,3%) dan peningkatan produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 5,39 dengan standar devisiasi 1,828 nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8.

Hal ini dapat diartikan bahwa sebelum pemberian buah pepaya dari 23 ibu menyusui hanya 11 (47,8%) ASI ibu dalam kategori lancar. Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh hisapan mulut bayi pada puting susu ibu. Gerakan tersebut merangsang kelenjar *Pituitary Anterior* untuk memproduksi sejumlah prolaktin, hormon utama yang mengandalkan pengeluaran Air Susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada *Let Down Replex*, dimana hisapan putting dapat

merangsang kelenjar *Pituitary Posterior* untuk menghasilkan hormon oksitolesin, yang dapat merangsang serabut otot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan karena beberapa sebab, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu, ketentraman jiwa dan pikiran, pengaruh persalinan, kontrasepsi hormonal dan juga perawatan payudara, sehingga diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama periode menyusui baik yang dilakukan pada masa kehamilan, persalinan dan menyusui (Pattypeilohy, 2019).

Pengeluaran ASI yang tidak lancar memberikan dampak bagi ibu menyusui. Dampak yang ditimbulkan bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu menyusui adalah makanan yang dapat menunjang kelancaran ASI (Sebayang, 2020).

Penyebab kurangnya pencapaian ASI ekslusif menurut Nogroho (2017) disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya pendidikan, pengetahuan, paritas, umur kehamilan, berat lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron, nutrisi, frekuensi menyusui, kondisi payudara, sistem endokrin, perilaku ibu yang buruk, perawatan payudara, menyusui sesuai keinginan bayi dan faktor psikologis ibu. Adapun faktor eksternal yaitu pengaruh persalinan dan klinik bersalin, pendapatan keluarga, dukungan keluarga dan dan dukungan petugas kesehatan.

Dampak jika tidak diberikan ASI ekslusif pada bayi dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrien yang terkandung dari ASI seperti kandungan vitamin, *arachidonic acid* (AA), *Decosahexoid acid* (DHA), menekan biaya pengeluaran keluarga karena membeli susu formula, kandungan susu formula yang tidak sebaik ASI menyebabkan rentan terjadinya obesitas pada bayi, masalah pencernaan, masalah alergi dan masalah kesehatan lainnya pada bayi (Anggraini, 2018).

Upaya untuk menanggulanginya antara lain dengan meningkatkan dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI, selain itu juga peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel - sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Cadwell, 2017).

Hasil penelitian produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya adalah 3,96 (SD= 1,718), nilai skor produksi ASI maksimal 7 dan nilai minimal 2. Rata-rata produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya adalah 5,39 (SD= 1,828), nilai skor rata-rata produksi ASI maksimal 8 dan nilai minimal 5. Selisih mean sebesar 0,11 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p value* = 0,000 < 0,05, artinya ada pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak.

Hal ini terjadi karena pemberian buah pepaya mengandung laktogogum yang merupakan obat untuk meningkatkan produksi ASI serta mengandung enzim papain dan kalium, fungsi fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. 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 (Pattypeilohy, 2019).

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, 2018).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluran air susu (Nataria, 2018). Selain laktogogum, buah pepaya juga mengandung polifenol dan steroid. Steroid mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya (Istiqomah et al., 2015).

Pepaya adalah tanaman dari *family Caricaceae* berasal dari negara Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan kawasan sekitar Costa Rica dan Meksiko. Tanaman papaya tumbuh banyak didaerah tropis dan subtropis, di daerah pegunungan kering dan basah atau dataran sampai dengan 1000 meter diatas permukaan laut. Buah pepaya memiliki gizi tinggi. 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 (Istiqomah et al., 2015).

Buah pepaya memiliki efek gastro protektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya terlah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. (Nadiyah, DL) Pepaya memiliki Kandungan laktagogum (lactagogue) yang dapat menjadi salah satucara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksiASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif (Syarief, 2015).

Hasil penelitian Sebayang. (2020), dengan judul penelitian Pengaruh Mengkonsumsi Buah Papaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Hasil penelitian didapatkan Hasil penelitian ditemukan bahwa kelompok intervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 reponden dan pada kelompok control hanya 5 responden. Hasil uji statistic menunjukkan P value 0,03 yang berarti ada pengaruh mengkonsumsi buah papaya terhadap meningkatnya produksi ASI.

Buah pepaya juga diperkaya dengan hormon pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormon, dari hormon tersebut kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin ideal. Ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, salah satunya adalah dengan cara mengkomsumsi bahan makanan yang mampu merangsang produksi ASI. Responden mengatakan bahwa 7 hari setelah pemberian buah pepaya, dapat meningkatkan produksi ASI.

Menurut penelitian Ningtias (2024) kandungan Vitamin A dan zat Lagtagogum pada buah pepaya dengan membuktikan hasil penelitan secara eksperimen yang di laksananakan di laboratorium, mengetahui kandungan vitamin A di dalam buah pepaya terdapat 0,7065 mg vitamin A dalam 1 gram buah pepaya hijau. Vitamin A merupaskan zat gizi mikro yang utama bagi ibu nifas, Vitamin A dan lagtagogum yang terdapat di buah pepaya bermanfaat untuk membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Buulolo, E. dkk. (2021), dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Buah Papaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan. Hasil penelitian didapatkan Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test pre dan post, diperoleh nilai Z sebesar -4.768a dengan nilai p-value sebesar 0,000. Nilai uji p-value 0,001< 0,005 (H0ditolak). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan pemberian buah pepaya (carica papaya L) dan sesudah diberikan buah pepaya (carica papaya L).

Wirdaningsih (2020), yang mengatakan buah pepaya mengadung zat laktogogum yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu serta mebuktikan bedasarkan pada hasil penelitian. ASI sebelum diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata 178,57. sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 194,29. jumlah asi setelah diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata- rata di hari pertama yaitu 191,42. sedangkan kelompok kontrol -rata di hari pertama yaitu 194,29, ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan (p value 0,00< 0,05). sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di praktek mandiri bidan.

Menurut asumsi peneliti penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah terlambatnya menyusui dini, ibu merasa ASInya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI, tidak mencukupinya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnnya kecil puting payudara yang menyebabkan kurang hisapan bayi serta kelaian. Lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana memanfaatkan potensi alam dari tumbuh tumbuhan yang berkhasiat sebagai lagtagogum seperti buah papaya. Laktagogum yang terdapat di buah papaya telah terbukti secara ilmiah bahwa salah satu cara meningkatkan sekresi dan produksi air susu ibu menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI. Peneliti memilih buah pepaya dibandingkan dengan bahan makanan lain karena buah papaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan, disamping itu harganya murah dan mudah didapat serta buah pepaya masak rasanya lebih enak jika dibandingkan dengan buah lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 23 responden dengan judul pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak, dapat disimpulkan bahwa : Peningkatan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 3,96 dengan standar devisiasi 1,718 nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7. Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah 5,39 dengan standar devisiasi 1,828 nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8. Ada pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Klinik dr. Suryadi, MM.Kes Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi ibu menyusui untuk mengkonsumsi buah pepaya secara rutin sebagai alternatif alami pelancar ASI, dan tenaga kesehatan dapat merekomendasikan buah pepaya sebagai bagian dari edukasi gizi laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Y. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka. Rihama.

Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, S., & Fitri, R. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. IMJ (Indonesian Midwifery Journal), 4(2).

Cadwell, K. (2017). Buku Saku Manajemen Laktasi. Jakarta: EGC

Dinkes (Dinas Kesehatan Provinsi Riau). (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022. Riau

Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa Wonokerto wilayah puskesmas Peterongan Jombang. Eduhealth, 5(2).

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI

Martalia, D. (2019). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar.

Muhartono, Risti G, Gumandang H.P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu menyusui. Jurnal : Medula. Vol 8 No 1. pp. 39-43

Ningtias, N., Susilawati, S., Herdiana, N., & Sartika, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Berbagai Jenis Hidrokoloid Terhadap Karakteristik Sensori Selai Lembaran Campuran Pepaya (Carica Papaya) dan Sirsak (Annona Muricata). Jurnal Agroindustri Berkelanjutan, 3(2), 263-275.

Nugroho, T. (2017). ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pattypeilohy, Aning, and Dina Melanika Henukh. (2019). "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya dalam Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas DI puskesmas Manutapen." CHMK Midwifery Scientific Journal.

Sebayang, W. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda. Vol 6, No 1. pp. 13-16.

Subagio, S. (2019). Peningkatan Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Pospartum Menggunakan Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan. Jurnal Kebidanan, Vol 8 No. 2. DOI : 10.26714/jk.8.2.2019. pp. 137-142.

Syarief, R., & Fatchiya, A. (2015). Kajian model pemberdayaan ketahanan pangan di wilayah perbatasan antar negara. Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia, 19(1), 9-13.

Wirdaningsih, (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. Skripsi. Politenik Kesehatan Kalimantan Timur.

Yanti, N., & Azwar, Y. (2022). Papaya Fruit Feeding With Increased Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers In Bpm Iw Kampar Regency. In Al Insyirah International Scientific Conference on Health (Vol. 3, No. 1, pp. 282-286).