



## EFEKTIFITAS BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB ERA BANGUN SIALANG RAMPAI TAHUN 2023

Syarifah Fadhlaini<sup>1</sup>, Mesrida Simarmata<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKes Mitra Husada Medan

Correspondensi

Email: [mesridasimarmata@gmail.com](mailto:mesridasimarmata@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah ASI yang diberikan ibu sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Negara menjamin hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif karena gizi yang baik untuk tumbuh kembang bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi buah pepaya di PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan *two group post test design*.. Sampel 30 ibu nifas hari ke 2 **Hasil:** seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, responden mayoritas SMA kelompok pepaya mayoritas SMA sebanyak 8 orang (23%) mayoritas paritas multipara sebanyak 8 orang (27%). Kemudian, kelompok jantung pisang seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, mayoritas SMA 7 orang (23%) dan pada kelompok pepaya mayoritas 7 (23%). Kelompok jantung pisang mayoritas multiparitas 9 orang (30%). ASI lancar pada kelompok pepaya mayoritas lancar 13 orang (43%) dan pada kelompok jantung pisang mayoritas sebanyak 11 (37%). Dari uji T. Chi Square kelompok jantung pisang didapatkan bahwa nilai  $p=0.361$  ( $<0,05$ ) berarti tidak ada perbedaan terhadap efektifitas jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI dengan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai. **Kesimpulan:** Buah pepaya efektif dalam melancarkan ASI. Saran: Memberi terapi komplementer pada ibu menyusui

**Kata Kunci:** Buah Pepaya, Kelancaran ASI

akan antibodi sehingga daya tahan bayi

### LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah ASI yang diberikan ibu sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Negara menjamin hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif karena gizi yang baik untuk tumbuh kembang bayi (Kementerian Kesehatan, 2012). ASI Eksklusif merupakan nutrisi yang ideal dan kaya

cukup kuat dan meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi (Wijaya, 2019).

Sesuai dengan WHO tahun 2019 bahwa cakupan pemberian ASI di Indonesia masih 50%. Hal ini masih jauh dari target karena Kemenkes menargetkan cakupan pemberian ASI sebanyak 80%. Menurut data balitbankes bahwa target pencapaian ASI telah 74,5%. Pada tahun 2023 di Pekan Baru pemberian ASI



Eksklusif masih 46,6% dengan target 50% .

Banyak faktor yang mempengaruhi kegagalan dari pemberian ASI eksklusif seperti umur, paritas, dukungan suami , dukungan petugas kesehatan, dukungan keluarga dan pengetahuan serta sikap (Sabriana et al., 2022) . Hal yang tidak kalah penting untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ini adalah kemauan ibu nifas pada saat pertama kali menyusui. Pada saat ibu nifas tidak yakin dan mampu menyusui bayinya pada masa pertama kali maka akan mempengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif. Ada juga faktor lain karena kondisi ibu melahirkan harus seksio sehingga lama baru bisa memberi ASI dan bayi sudah lebih dahulu diberi susu formula, namun ada juga pengetahuan ibu kurang tidak langsung beri Asi dan mendahulukan susu formula sampai akhirnya ASI benar-benar tidak mau keluar lagi. (Widiastuti & Jati, 2020).

Maka dari Hal ini perlu tehnik khusus dalam membantu ibu nifas untuk mampu menyusui bayinya sejak pertama agar berhasil memberikan ASI Eksklusif (Prihatini et al., 2023). Banyak tehnik yang dapat membantu ibu nifas agar ASI nya dapat keluar secara lancar seperti memberikan makanan yang dapat memperlancar pengeluaran ASI dan ini membutuhkan dukungan keluarga agar ibu tidak gagal (Zikrina, 2022). Cakupan ASI di Indonesia tahun 2022 adalah 67,98% . Angka kematian bayi Menurut SDGs bahwa target angka kematian bayi .

Produksi ASI dapat diperlancar dari asuhan kebidanan melalui terapi komplementer yaitu memberikan terapi pada ibu nifas secara non farmakologi agar pengeluaran ASI lancar sehingga ibu dapat memberi ASI pada bayinya (Yuliani, 2021) . Banyak tanaman yang dapat memperlancar ASI yaitu dari sayuran dan buah. Sayuran yaitu daun

katuk, kelor, daun turi dan bayam (Handayani et al., 2021). Sedangkan dari buah-buahan adalah dari pepaya karena mengandung Lactagogum yaitu saponin dan alkaloid yang dapat mempengaruhi hormon prolactin untuk memperlancar pengeluaran Asi. Menurut penelitian Perdani dkk di Tangerang tahun 2021 bahwa pemberian buah pepaya pada ibu nifas dapat memperlancar pemberian ASI pada ibu nifas (Perdani et al., 2021). Begitu juga menurut penelitian lainnya di Probolinggo oleh putrianti tahun 2023 bahwa pemberian buah pepaya dapat membuat ASI semakin lancar (Putrianti et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Mei 2023 yang dilakukan di PMB PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023 terdapat 11 orang ibu nifas dengan 4 kasus (36,3%) diantaranya mengalami masalah ASI kurang lancar. Berdasarkan hasil wawancara penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah ASI kurang lancar. Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus karna masih banyaknya ibu yang mengalami ASI kurang lancar. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan *two group post test design*.. Sampel 30 ibu nifas hari ke 2

## HASIL



Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik reponden (umur, pendidikan, dan paritas).

Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023  
Sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) di PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023

Variabel	Kelompok Buah Pepaya		Kelompok Jantung Pisang		Total	%
	N	%	N	%		
<b>Usia</b>						
20-35 tahun	15	50	15	50	30	100
Total	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>						
SD	2	7	2	7	4	14
SMP	3	10	1	3	4	14
SMA	8	27	7	23	15	50
PT	2	7	5	17	7	22
Total	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>						
Primipara	6	20	7	23	13	43
Multipara	9	30	8	27	17	57
Total	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Kelancaran ASI</b>						
Lancar	13	43	11	37	24	80
Tidak Lancar	2	7	4	13	6	20
Total	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 2** Efektifitas Buah pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023

Variabel	Produksi ASI				p
	Tidak lancar		Lancar		
	N	%	N	%	
Kelompok jantung pisang	4	13	11	37	0,361
Kelompok buah pepaya	2	7	13	43	
Total	6	20	24	80	



## Analisis Univariat

Berdasarkan hasil tabel 1 didapatkan bahwa kelompok buah pepaya seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun,

responden mayoritas SMA kelompok pepaya mayoritas SMA sebanyak 8 orang (23%) mayoritas paritas multipara sebanyak 8 orang (27%). Kemudian, kelompok jantung pisang seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, mayoritas SMA 7 orang (23%) dan pada kelompok pepaya mayoritas 7 (23%). Kelompok jantung pisang mayoritas multiparitas 9 orang (30%). ASI lancar pada kelompok pepaya mayoritas lancar 13 orang (43%) dan pada kelompok jantung pisang mayoritas sebanyak 11 (37%).

## Analisis Bivariat

### Efektifitas Buah Pepaya dalam Memperlancar ASI

Berdasarkan tabel 2 Berdasarkan hasil tabel 4.3 pada kelompok buah pepaya didapatkan bahwa nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ) berarti ada perbedaan hasil dari kelompok jantung pisang dengan kelompok buah pepaya. Dari uji T. Chi Square kelompok jantung pisang didapatkan bahwa nilai  $p=0.361$  ( $<0,05$ ) berarti tidak ada perbedaan terhadap efektifitas jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI dengan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai. Hal ini menyatakan bahwa buah pepaya efektif dalam melancarkan ASI

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Distribusi frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) di PMB Kota Bengkulu Tahun 2023

Berdasarkan hasil tabel 4.1 didapatkan bahwa kelompok buah pepaya seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, responden mayoritas SMA kelompok pepaya mayoritas SMA sebanyak 8 orang (23%) mayoritas paritas multipara sebanyak 8 orang (27%). Kemudian, kelompok jantung pisang seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, mayoritas SMA 7 orang (23%) dan pada kelompok pepaya mayoritas 7 (23%). Kelompok jantung pisang mayoritas multiparitas 9 orang (30%). ASI lancar pada kelompok pepaya mayoritas lancar 13 orang (43%) dan pada kelompok jantung pisang mayoritas sebanyak 11 (37%).

Berdasarkan hasil penelitian dari segi umur bahwa semua responden pada rentang usia produktif sehingga ibu masih dalam kondisi sehat masa reproduksi sehingga sistem tubuh masih dalam keadaan baik belum terjadi kemunduran. Dari segi pendidikan baik di kelompok pepaya maupun kelompok jantung pisang sama-sama berpendidikan cukup dalam arti mayoritas responden sudah menyadari bahwa kelancaran ASI itu sangat penting. Dari segi paritas kelompok pepaya mayoritas primipara sedangkan kelompok jantung pisang mayoritas multipara. Dari hasil penelitian sebelumnya ada hubungan antara umur, pendidikan dan paritas terhadap kelancaran ASI (Yulita, 2018). Umur, pendidikan dan paritas ini juga dapat



menjadi faktor ketidaklancaran pengeluaran ASI (Prihatini et al., 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa mayoritas responden pengeluaran lancar karena mayoritas usia 20-35 tahun sehingga masa reproduksi yang sehat termasuk pengeluaran ASI, pendidikan cukup sehingga cukup informasi usaha ibu untuk memperlancar ASI, paritas primigravida dan multigravida sama-sama penting masa menyusui.

## Analisis Bivariat

### Efektifitas Buah Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023

Berdasarkan hasil tabel 4.3 pada kelompok buah pepaya didapatkan bahwa nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ) berarti ada perbedaan hasil dari kelompok jantung pisang dengan kelompok buah pepaya. Dari uji T. Chi Square kelompok jantung pisang didapatkan bahwa nilai  $p=0.361$  ( $<0,05$ ) berarti tidak ada perbedaan terhadap efektifitas jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI dengan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai. Hal ini menyatakan bahwa buah pepaya efektif dalam melancarkan ASI.

Pepaya mengandung Lactagogum yaitu saponin dan alkaloid yang dapat merangsang hormon prolactin sehingga terjadi pengeluaran ASI (Putrianti et al., 2023). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Perdani tahun 2021 bahwa pepaya memiliki efek yang baik terhadap kelancaran ASI (Perdani et al., 2021). Hal ini sangat mendukung bahwa pemberian terapi komplementer dapat meningkatkan kelancaran ASI. Dalam pemberian ASI pertama sekali

atau kolostrum sangat berefek terhadap kaulitas dan bayaknya ASI (Pahlevi et al., 2021).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai, yang diberikan 3 kali sehari sebanyak 600 gram sangat baik diberikan pada ibu post partum sebagai perlanar ASI .

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa tentang efektifitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi umur hampir keseluruhan berusia 20-35 tahun, sebagian besar menamatkan pendidikan SMA dan sebagian besarmemiliki paritas Multipara.
2. Ada efektifitas buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Era Bangun Sialang Rampai Tahun 2023.

## SARAN

### 1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswa, serta sebagai acuan dalam pengabdian masyarakat untuk menerapkan pemberian buah pepaya untuk kelancaran produksi ASI dan dapat disosialisasikan kepada masyarakat dalam kegiatan TRI Dharma Perguruan Tinggi.

### 2. Bagi Responden

Di harapkan mampu untuk meningkatkan mengkonsumsi buah pepaya sesuai dosis demi menjaga kelancaran produksi ASI.



### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam melakukan penelitian lanjutan, diharapkan peneliti selanjutnya dengan topik yang sama untuk dapat menambah pengetahuan dan melakukan penilaian ASI untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

### DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, S., Pratiwi, S. Y., & Fatmawati, N. (2021). Memperlancar Asi 7. *Jurnal Kebidanan*, 518–522.
- Kementerian Kesehatan, I. (2012). Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012. In *Kementerian Kesehatan Indonesia* (Vol. 66, Issue 4, pp. 37–39).
- Pahlevi, F., Kusmiran, E., & Mulyani, I. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Kolostrum Pada Bayi Di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kelurahan Pakansari Kecamatan Bogor Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 7(2), 353–360.
- 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), 39. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.5749>
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- 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). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 201–207. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.738>
- Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>
- Wijaya, F. A. (2019). Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *CDK - Journal*, 46(4), 296–300.
- Yuliani. (2021). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Ke-III*, 17–27.
- yulita, defi. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Pekerjaan Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kelurahan Simpang Haru Tahun 2017. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 80–85. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.118>
- Zikrina. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Idea Nursing Journal*, XIII(3), 7–14. <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/22690>