
PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (*CARICA PAPAYA L*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK BIDAN SUPIANI MEDAN TAHUN 2021

Erniwati Buulolo¹, Emi Juliana Fitri², Lidia Wati Sitorus³, Putri Nanda Mahsyuri⁴, Supiyani⁵ Rahmaini Fitri
Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi:
Maret 2021

Kata kunci:

Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Kelancaran
Produksi Asi
Ibu Menyusui

A B S T R A K

Berdasarkan survei di Indonesia, 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. 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. Untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana memanfaatkan potensi alam dari tumbuh-tumbuhan yang berkhasiat sebagai lagtagogum seperti buah pepaya. Adapun tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Papaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu *Post Partum* pada bulan Januari 2021 Di Klinik Bidan Supiyani Medan sebanyak 30 responden. Sampel dalam penelitian ini yakni seluruh ibu *Post Partum* hari ketiga sampai hari ketujuh sebanyak 30 orang. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test *pre* dan *post*, diperoleh nilai Z sebesar -4.768^a 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*).

PENDAHULUAN

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak berdasarkan world health organization (WHO) dan United Nations Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu selama Paling sedikitnya 6 bulan. United Nations Childrens Fund (UNICEF) menyatakan 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak Balita di dunia pada tiap tahunnya bisa dicegah melalui pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan sejak kelahirannya tanpa harus memberikan makanan serta minuman tambahan kepada bayi. Pemerintah telah menetapkan kebijakan Nasional terkait program pemberian ASI eksklusif yang di tuangkan dalam peraturan Pemerintah Republik Indonesia No: 33 tahun 2012, target rencana strategis 2015-2019 adalah cakupan ASI eksklusif sebesar 50 persen pada tahun 2019. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2017 29,5% menjadi 35,7% pada tahun 2018 walaupun terjadi peningkatan namun angka ini masih rendah Karena masih dibawah target Nasional sebesar 50% (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan 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 akan berdampak 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 (Doko, dkk, 2019). Sedangkan Provinsi Sumatra Utara merupakan salah satu Provinsi yang belum mencapai target Nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Berdasarkan data dari Dinkes kota medan padabulan february tahun 2015,

jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif adalah 5.687 dari 20.297 bayi yang terdata dalam presentasi yaitu sebesar 39,8%. Hal ini menunjukkan bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif rendah (belum mencapai target) dan puskesmas dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah puskesmas Belawan dengan cakupan sebesar (80,4%) dan cakupan pemberian ASI eksklusif terendah terdapat 5 puskesmas yaitu puskesmas medan Denai (10,15%), puskesmas Kedai Durian (10,12%), puskesmas Sentosa Baru (10,15%), puskesmas Sei Agul (10,8%) dan yang paling rendah yaitu terdapat di puskesmas Kota Matsum yang hanya (10,6%) (Dinkes Sumut, 2017).

Penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah terlambatnya menyusui dini, ibu merasa ASI nya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI. Tidak mencukupinya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya kecil puting payudara yang menyebabkan kurang hisapan bayi serta kelaian (Marthia, dkk, 2018).

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).

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,

vitamin C 60,9 mg, kalium 182 mg dan asam folat 31 ug (Puspaningtyas, 2018).

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).

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.

Vitamin C 60.9 mg, Kalium 182 mg dan asam folat 31 ug (puspaningtyas,2018).Berdasarkan survey awal yang dilakukan di klinik bidan supyani

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan rancangan one group pre-test dan posttest design, yaitu pada rancangan ini subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi (Notoadmodjo,2016). Lokasi penelitian di lakukan Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini merupakan ibu Post Partum Primigavida yang sedang menyusui yang berada Di Klinik Bidan Supiani medan Tahun 2021. Metode Sampel dalam penelitian menggunakan

consecutive sampling besar sampel yaitu 30 orang.Metode Penelitian yaitu data primer. adalah data yang diperoleh dari responden secara langsung dalam bentuk lembar observasi.Aspek Pengukuran Data di analisa dengan analisa univariat dan bivariat yang memanfaatkan SPSS dengan *uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 3.1 Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan Jenis Kelamin Bayi, Volume ASI, Kelancaran ASI

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Umur		
	18-20	5	16.7
	21-23	9	30.0
	24-26	15	50.0
	27-28	1	3.3
	Total	30	100
2.	Pekerjaan		
	IRT	20	66.7
	Wiraswasta	10	33.3
	Total	30	100
3.	Pendidikan		
	SMA	19	63.3
	S1	11	36.7

Berdasarkan tabel 3.1 di peroleh data karakteristik tertinggi ibu terjadi pada usia 24-26 tahun sebanyak 15 orang (50.0%). Pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (66.7%) dan pendidikan ibu rata-rata lebih banyak SMA 19 orang (63.3).

Analisa Bivariat

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum (Pre-test) diberikan Buah Pepaya (Carica papaya L) di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
Lancar	2	6.7
Cukup	13	43.3
Kurang	15	50.0
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui mayoritas ibu menyusui mengalami kelancaran ASI yang kurang sebanyak 15 orang (50.0%), sedangkan sebanyak 13 orang (43.3%) mengalami kelancaran ASI cukup dan minoritas lancar sebanyak 2 orang (6.7%).

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sesudah (post- test) diberikan Buah Pepaya (Carica papaya L) di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021.

Produksi ASI	Frekuensi	persentase
Lancar	29	96.7
Cukup	1	3.3
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table Sesudah diberikan buah pepaya (*Caricaa papaya L*) pada ibu menyusui mayoritas ibu menyusui mengalami kelancaran ASI sebanyak 29 orang (96.7%) dan minoritas cukup sebanyak 1 orang (3.3%).

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Volume ASI Ibu Menyusui Sebelum (pre- test) diberikan Buah Pepaya (Carica papaya L) di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021

Volume ASI	Jumlah(n)	Persenta
Tidak Normal	27	0.0
Normal	3	0.0
Total	30	00

Berdasarkan hasil penelitian pada table 3.4 sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui mayoritas ibu menyusui memiliki jumlah volume ASI tidak normal sebanyak 27 orang (90%) dan minoritas normal sebanyak 3 orang (10.0%).

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Volume ASI Ibu Menyusui Sesudah(post- test) diberikan Buah Pepaya (Carica papaya L) di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021.

Volume ASI	Jumlah (n)	Persentase
Normal	30	100,0
Tidak normal	0	0
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table 3.5 Sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui primigravida ibu menyusui primigravida, seluruh responden memiliki jumlah volume ASI normal semua sebanyak 30 orang(100%).

Tabel 3.6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Buah Pepaya (Carica papaya L)

Intervensi Pemberian Buah Pepaya	N	Mean	Z	p-Value
Kelancaran ASI				
Pre Test	30	0.00		

Post Test	0	28.00	-4.768 ^a	0.000
-----------	---	-------	---------------------	-------

Berdasarkan tabel hasil uji Wilcoxon signed rank sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pemberian buah pepaya (*Carica papaya L*) kepada seluruh ibu menyusui sebanyak 30 orang, nilai $Z = -4.768^a$ dan p-value 0.000 dengan taraf

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.2 sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui, ibu menyusui mengalami kelancaran ASI yang kurang sebanyak 15 orang (50.0%), sedangkan sebanyak 13 orang (43.3%) mengalami kelancaran ASI cukup dan lancar sebanyak 2 orang (6.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hesti (2016) Tentang Pengaruh Ekstrak Buah Pepaya terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang Kabupaten Sragen, dengan jumlah sampel responden 32 orang, masing- masing 16 responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan cara mengukur kelancaran ASI menggunakan lembar observasi. Di ketahui responden kelompok kontrol sebelum diberikan ekstrak pepaya mengalami kelancaran ASI yang tidak cukup sebanyak 10 orang (62,5%), sedangkan 6 orang (37,5%) yang mengalami ASI cukup. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.3 sesudah diberikan buah pepaya (*Carica papaya L*) pada ibu menyusui, ibu menyusui primigravida mengalami perubahan kelancaran ASI sebanyak 29 orang (96.7%) dan cukup ASI sebanyak 1 orang (3.3%) dan tidak ditemukan responden yang kekurangan kelancaran ASI. Sedangkan Hasil Penelitian Hesti (2016) Tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Di Puskesmas

Gondang Kabupaten Sragen dengan jumlah 16 responden setelah pemberian buah pepaya mengalami kelancaran ASI sebanyak 11 orang (68,8%) sedangkan tidak cukup ASI sebanyak 5 orang (31,2%) .

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.4 sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui, ibu menyusui memiliki jumlah volume ASI tidak normal sebanyak 27 orang (90%) dan volume ASI normal sebanyak 3 orang (10.0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Istiqumah (2015) Tentang Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Jombang dengan jumlah sampel 20 responden diketahui volume asi tidak normal sebelum pemberian buah pepaya sebanyak 20 responden dan sedangkan setelah pemberian buah pepaya di ketahui seluruh responden mengalami peningkatan volume ASI.

Berdasarkan tabel hasil uji Wilcoxon signed rank sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pemberian buah pepaya (*Carica papaya L*) kepada seluruh ibu menyusui primipara sebanyak 30 orang, nilai $Z = -4.768^a$ dan p- value 0.000 dengan taraf signifikansi $p < 0.05$, menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusi primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian Tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021, hasil uji Wilcoxon signed rank sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pemberian buah pepaya (*Carica papaya L*) kepada seluruh ibu menyusui primigravida sebanyak 30 orang, nilai $Z = - 4.768^a$ dan p-value 0.000 dengan taraf signifikansi $p < 0.05$, menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusi primigravida. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian Herlina (2020) tentang konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Sebanyak 30 responden, Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. Hasil analisa bivariat dengan uji Wilcoxon Signed Ranks diperoleh nilai P value 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Konsumsi pepaya hijau dapat meningkatkan produksi ASI.

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).

Menurut asumsi peneliti penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah terlambatnya menyusui dini, ibu merasa ASI-nya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI. Tidak mencukupinya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya kecilnya pnb uting payudara yang menyebabkan kurang hisapan bayi serta kelaian (Marthia, dkk, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana memanfaatkan potensi alam dari tumbuh-tumbuhan yang berkhasiat sebagai laktagogum seperti buah pepaya. Laktagogum yang terdapat di buah pepaya telah terbukti secara ilmiah bahwa laktagogum dalam pepaya dapat menjadi

salah satu cara meningkatkan sekresi dan produksi air susu ibu menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI (Wirda, 2020).

Menurut penelitian Dewi Sartika (2019) kandungan Vitamin A dan zat Laktagogum pada buah pepaya dengan membuktikan hasil penelitian secara eksperimen yang dilaksanakan di laboratorium, mengetahui kandungan vitamin A di dalam buah pepaya terdapat 0,7065 mg vitamin A dalam 1 gram buah pepaya hijau. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang utama bagi ibu nifas, Vitamin A dan laktagogum yang terdapat di buah pepaya bermanfaat untuk membantu

hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormone prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Dewi 2019)

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Wirda (2020) yang mengatakan buah pepaya (*Carica papaya l*) mengandung zat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu serta membuktikan berdasarkan 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, adapengaruh 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Bidan Supiyani Tahun 2021 Sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui primigravida, seluruh responden memiliki jumlah volume ASI normal semua sebanyak 30 orang (100%). 3. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021 yaitu p-value 0.000 dengan tarafsignifikansip<0.05.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Yuli Reni. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Jakarta. Trans Info Media.
- Istiqumah, Sri Banum Titi dkk. 2015. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Winokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang, Jurnal Edu Health Vol 5, No 2, September 2015
- Mulyani, siti Nina. 2019. Asi dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta. NusaMedika
- Nataria Desti & Oktariani Sherly. 2018. Peningkatan Produksi ASI Dengan Konsumsi Buah Pepaya, Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Vol 9, No 1, Januari 2018
- Ningsih, Wirda. 2020. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta. RinekaCipta
- Puspaningttayas, 2018. The miracle of fruits. Jakarta. Agro Media Pustaka
- Putri,Utama Uut. 2016. Untung Besar Dari Berkebun Pepaya. Jawa Barat. Palapa.
- Widuri, Hesti. 2018. Cara Mengelola ASI eksklusif Bagi Ibu Bekerja. Yokyakarta. Pustaka Baru.
- Proverawati, Atikah. 2019. Kapita Selektasi ASI dan Menyusui. Yokyakarta. Nuha Medika.
- Prasetyono, Sunar Dewi. 2019. ASI eksklusif Pengenalan, Praktek, dan Kemanfaatan-kemanfaatannya.