

EFEKTIVITAS KONSUMSI PEPAYA MUDA TERHADAP PRODUKTIVITAS ASI

Zuhrotunida¹

DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tangerang Umierkan07@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi:

Kata kunci:

Breastmilk

Pepaya muda

ABSTRAK

Pepaya salahsatu tumbuhan berbuah yang banyak dijumpai di wilayah tropis, selain dari kaya akan kandungan vitamin, papaya juga kaya akan kandungan senyawa *laktogogeum*, *Alkaloid*, *polifenol*, *steroid* dan *flavonoid* yang sangat penting dalam proses produksi ASI. *Literatur riview* ini bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi papaya muda terhadap produktivitas ASI. Menggunakan metode analisis *literature riview* dengan *Refrence* yang digunakan 17 artikel dari tahun 2021. Kata kunci yang digunakan adalah papaya dan *breast milk*. Hasil dari beberapa artikel yang telah ditemukan menunjukkan bahwa buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI dalam proses menyusui pada ibu nifas dengan senyawa *laktagogum* yang dikandungnya

PENDAHULUAN

ASI Merupakan makan terbaik bagi bayi , ASI mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi selain memenuhi kebutuhan secara fisik . ASI juga mampu memenuhi kebutuhan secara psikologi antar ibu dan bayinya. Tujuan pemberian ASI secara eksklusif untuk mempersiapkan organ pencernaan bayi secara optimal sebelum bayi mengkonsumsi makanan padat. Kendala dalam pemberian ASI secara eksklusif salahsatunya adalah produksi ASI yang sedikit.

Salahsatu Upaya untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya dapat dilakukan dengan cara perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan dan konsumsi obat yang mampu meningkatkan dan memperlancar ASI. Indonesia salahsatu negara tropis yang kaya akan budaya dan herbal. Pengalaman para leluhur yang diturunkan secara turun temurun menjadikan kebiasaan yang membudaya, salahsatunya adalah kebiasaan mengkonsumsi dedaunan (katuk, pepaya dan daun pepaya) guna memperlancar ASI.

Efektivitas konsumsi daun katuk memang sudah tidak diragukan lagi, banyak penelitian yang telah mengkaji kebermanfaatan daun katuk terhadap produktivitas ASI, namun bagaimana dengan daun pepaya?. Daun pepaya dan pepaya banyak mengandung zat *laktogogum*. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu pembuktian secara ilmiah mekanisme daya laktogogum atau pelancar ASI melalui efek *prolaktin*, *Prolaktin* atau *luteotropin* (LTH) merupakan hormon *laktogonik* dan *proliferatif* terhadap kelenjar *mamae*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *literature review* yaitu mengkaji, mengevaluasi, dan mengembangkan penelitian yang tersedia dengan fokus topik yang sesuai dan relevan.. Sumber pustaka yang digunakan digunakan yaitu dari PUBMED dan Google Scholar serta website, dan yang digunakan hanya 17 artikel dari tahun 2014 sampai dengan tahun 2021. Kata kunci yang

digunakan antara lain *papaya*, *breast milk*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Produktivitas ASI sangat dipengaruhi oleh factor hormonal. Hormone yang berperan penting dalam produksi ASI diantaranya adalah *prolactin* dan *oxytocin*. Produksi ASI diawali dengan adanya hisapan bayi pada payudara ibu saat menyusui.

Hisapan bayi pada puting dan aerola *mamae* akan memberikan rangsangan neurohormonal yang akan ditangkap oleh hipofise anterior sehingga mensekresi hormone *prolactin* dan mesimulus kinerja kelenjar susu pada payudara. Sedangkan untuk hormon oksitosin lebih cepat di produksi daripada prolaktin.

Reflek oksitosin atau yang biasa disebut "*letdown reflex*" terjadi saat payudara menyentuh bibir atau pipi bayi dan kemudian bayi berusaha mencari stimulus tersebut dan mulai menaruh mulut ke arah payudara ibu untuk bersiap dalam reflek selanjutnya, hal ini yang menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin (Turlina & Wijayanti, 2015).

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan *polifenol* juga mempengaruhi hormon *oksitosin* yang akan membuat ASI mengalir lebih deras (Istiqomah, dkk, 2014).

Pepaya (*Carica papaya*), tanaman yang hidup dengan baik di daerah tropis dan subtropics, mengandung *lactagogum* dan beberapa macam vitamin, seperti vitamin A, C, E, dan B kompleks, seperti asam pantotenat dan asam folat, mineral, seperti magnesium dan potassium, serta serat pangan (Santana et al., 2019). Disamping itu, papaya juga memiliki kandungan multi enzim, diantaranya enzim papain, *chymopapain*, glutamine, *cyclotransferase*, *peptidase* A dan B dan *lisozim*, senyawa *karotenoid*, *monoterpenoid*, *flavonoid*, dan flavonoid (Heena & Sunil, 2019). Laktogogum mengandung bahan aktif yang bekerja seperti halnya *Prolactin Releasing Hormon* (PRH) yang mengandung bahan aktif senyawa steroid yang memiliki kegunaan seperti prolaktin dan oksitosin. Kandungan

fitokimia yang berada dalam kandungan ekstrak air buah *Carica papaya* muda mengandung zatsenyawa *alkaloid, flavonoid, saponin, tannin, quinon, dan steroid/triterpenoid* (Nadiyah et al., 2016). Kandungan fitokimia yang dimiliki buah pepaya tersebut berfungsi sebagai laktagogum atau *galactogogues* yang merupakan senyawa-senyawa yang membantu dalam menginisiasi, melancarkan, dan meningkatkan produksi air susu (Rajagopal et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Wulanadari, dan Azizah menyatakan bahwa pengaruh buah pepaya terhadap produksi ASI yang dilakukan pada penelitian eksperimental dengan metode *pretest an posttest design* yaitu rata-rata frekuensi menyusui sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali menjadi 9,75 kali. Hal ini didukung karena buah pepaya mengandung komponen polifenol yaitu flavonoid dan komponen lain seperti steroid yang mempengaruhi hormon prolaktin untuk merangsang sel-sel alveoli payudara yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan juga polifenol merangsang hormon oksitosin yang akan mempengaruhi pengeluaran ASI lebih lancar (Istiqomah et al., 2015).

Penelitian oleh Nataria dan Sherly tentang peningkatan produksi ASI dengan konsumsi buah pepaya menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian buah *Carica papaya* muda dalam bentuk olahan pangan berupa sayur terhadap peningkatan rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 9,27 dengan *p value* sebesar 0.0005 yang artinya memiliki perbedaan yang bermakna (Nataria & Oktiarini, 2018).

Penelitian Wilda dan Serlis, 2020 menyatakan bahwa konsumsi pepaya muda memiliki efektifitas tinggi terhadap kelancaran produksi ASI, hal ini terbukti dari 87% bayi yang mengalami kenaikan berat badan setelah ibunya mengonsumsi pepaya muda dengan nilai *pvalue* 0.001.

Penelitian Pattypeilohy dan Dina menyatakan juga bahwa konsumsi rebusan air buah pepaya mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Terbukti dari 16 ibu nifas yang menjadi responden, terdapat 14 ibu nifas yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah 7 hari mengonsumsi rebusan air pepaya dan didukung juga oleh ibu yang rutin menyusui bayinya sehingga produksi hormone yang bekerja untuk proses pengeluaran ASI meningkat (Pattypeilohy & Henukh, 2019). Penelitian sinaga, 2020 menyatakan bahwa buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI dalam proses menyusui pada ibu nifas dengan senyawa *laktagogum* yang dimiliki buah tersebut. Sebayang, 2020 dalam hasil Hasil penelitian menunjukkan perbandingan yang cukup bermakna antara kelompok control dan intervensi, yang ditunjukkan dengan nilai Mean sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali.

KESIMPULAN

Indonesia salahsatu negara tropis yang kaya akan budaya dan herbal. Pengalaman para leluhur yang diturunkan secara turun temurun menjadikan kebiasaan yang membudaya, salahsatunya adalah kebiasaan mengonsumsi katuk, pepaya dan daunnya guna memperlancar ASI. Daun pepaya banyak mengandung zat *laktogogum*, seperti seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid*, dan senyawa kimia lainnya yang berfungsi sebagai zat gizi yang dapat meningkatkan seksresi dan produksi ASI. Zat tersebut memiliki kemampuan untuk merangsang secara langsung aktivitas protoplasma sel-sel sekretoris kelenjar susu dan merangsang hormon prolaktin yang bekerja pada sel-sel epitelium yang berfungsi menstimulasi pengeluaran ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam pengeluaran ASI.

SARAN

Perlunya petugas kesehatan memberikan informasi sejelas- jelasnya kepada ibu pentingnya mengonsumsi pepaya

Bagi Institusi Pendidikan

Dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk peneliti – peneliti selanjutnya dan dapat menambah bahan bacaan di perpustakaan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih menggali ilmu-ilmu yang baru dan menambahkan variabel yang belum diteliti, seperti variabel pekerja'an, kehamilan ganda, dll. Sehingga penelitian yang berkelanjutan tersebut lebih baik dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Goodman and Gillman, 1970. Dasar farmakologi terapi. Vol.2 Edisi 10. EGC Jakarta Istiqomah, Wulanadari, azizah. 2015. Pengaruh buah papaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui didesa Wonokerto wilayah puskesmas Peterongan Jombang tahun 2014. Jurnal edu health Vol. 5 No.2 September 2015.
- Kurniati, Mardiyanti, et.al 2018. Perbedaan produksi ASI dalam pemberian olahan buah papaya pada ibu postpartum di BPM Bidan Maria kota Bandar Lampung tahun 2018. Jurnal Ilmiah kesehatan dan Kebidanan. ISSN 2752-9679
- Muhartono, Risti G, Gumandang H.P, Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui, 2018.
- Nataria, 2018. Peningkatan produksi ASI dengan konsumsi buah papaya. Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukit tinggi. Vol.9 No. 1 Januari 2018.
- Sebayang, 2020. Pengaruh Konsumsi buah papaya terhadap peningkatan produksi ASI. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda. Vol.6 No.1 tahun 2020. E-ISSN 2597-7180
- Setyono, Annis catur adi, et.al 2019. *Galactagogue instant powder combination of papaya leaves and red ginger for breastfeeding mother. International journal of preventive and public health scient.* Vol.2 No.4 tahun 2016. E-ISSN 2451-9223
- Sinaga, 2020. Manfaat buah papaya terhadap kelancaran proses menyusui pada ibu nifas. Journal penelitian perawat professional. Vol.2 no.3 Agustus, 2020. E- ISSN 2715-6885
- Wijayanti, Hertanto Subagio, et..al 2019. *Saponin Maintaning and dose determining in carica papaya leaf cookies as abreast milk booster (galactogogue). Indian Journal of public health research and development.* Vol.10 no.9 September 2019.
- Wilda, nelfi sarlis, 2021. Efektifitas papaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. JOMIS (Journal of midwifery Science) Vol.5 No.2 Juli 2021. E-ISSN2579-7077
- Wiyani, Istiqumah, 2019. Pengaruh pemberian serbuk daun papaya terhadap kelancaran ASI ibu nifas. Jurnal Darul Azhar. Vol.7 No.1 Februari 2019.