
EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS CIKOKOL KOTA TANGERANG

Zulia Putri Perdani¹, Eryono Budi Wijoyo², Hera Hastuti², Astrie Merlinda³

^{1,2,3}*Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang*

²*Prodi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang, astrie.merl10@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL:

A B S T R A K

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Desember 2021

Kata kunci:

Pemberian buah pepaya

Produksi ASI

Ibu menyusui

Pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan. Pepaya merupakan buah yang mengandung Laktogogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Menurut data dari Puskesmas Cikokol Kota Tangerang cakupan ASI eksklusif masih sedikit yaitu sebesar 53,8%. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimental menggunakan rancangan one group pretest posttest. Besar sampel 18 ibu menyusui yang mempunyai anak 0-6 bulan dengan menggunakan teknik purposive sampling, analisa data uji parametrik Paired Sample T-Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan p-value 0,000. Kesimpulan buah pepaya efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Peneliti dapat direkomendasikan pada ibu menyusui agar dapat mengkonsumsi buah pepaya muda secara rutin selama menyusui sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Pengaturan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Hasil data dari UNICEF (2017) diperoleh 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif. Menurut Manuaba (2017) bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif.

Berdasarkan Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017 di Indonesia pemberian ASI eksklusif masih tergolong rendah, yaitu sebesar 35,7% (Kemenkes RI, 2018). Adapun menurut Profil Kesehatan Provinsi Banten tahun 2019 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 56,1%, sedangkan Kota Tangerang sendiri sebesar 64,5%. Angka tersebut masih dibawah target pemerintah yang sudah ditetapkan dalam keberhasilan ASI sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2020).

Penyebab kurangnya pencapaian ASI eksklusif menurut Nograho (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, sistim 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 eksklusif pada bayi dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrisi 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 menanggulangnya 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 mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel - sel mioepitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Cadwell, 2017).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *laktogogum* yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Nataria & Oktiarini, 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).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Bingnai (2015) dalam penelitiannya di Cina ditemukan bahwa pemberian sup pepaya dapat meningkatkan konsentrasi prolaktin (PRL), progesteron (P), estradiol (E2), dan hormon pertumbuhan (GH) secara signifikan dalam sirkulasi dan kelenjar susu sehingga baik dikonsumsi untuk ibu menyusui. Begitu juga dengan hasil penelitian Yuktiana *et al* (2017) ditemukan adanya peningkatan produksi air susu pada induk mencit yang sedang menyusui setelah diberi ekstrak air buah pepaya muda. Penelitian yang sama dilakukan oleh Muhartono *et al* (2018) ditemukan hasil sebelum pemberian buah pepaya diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 5,7 kali, setelah pemberian buah pepaya muda diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 9,75 kali, sehingga mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 4,05 kali.

Menurut data dari Puskesmas Cikokol Kota Tangerang cakupan ASI eksklusif masih sedikit yaitu sebesar 53,8%. Kurangnya cakupan tersebut, menurut informasi yang didapat dari 10 ibu menyusui yang tidak memberikan ASI secara eksklusif disebabkan oleh karena produksi ASI nya masih sedikit. Salah satu keluhan para ibu menyusui terhadap produksi ASI yang dihasilkan adalah karna ibu menyadari selama hamil ibu kurang mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI ketika akan menyusui setelah persalinan. Peneliti memilih buah pepaya dibandingkan dengan bahan makanan lain karena buah pepaya 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 muda rasanya lebih enak jika dibandingkan dengan daun katuk ada rasa pahang.

TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- Teridentifikasi gambaran karakteristik (pendidikan, paritas, penggunaan alat kontrasepsi) ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.
- Teridentifikasi produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian buah papaya pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

Teridentifikasi efektifitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* desain penelitian *one group pretest posttest* pada penelitian ini peneliti membandingkan dengan keadaan produksi ASI sebelum dengan sesudah perlakuan.

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang mempunyai anak 0-6 bulan di wilayah Puskesmas Cikokol Kota Tangerang sebanyak 55 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

Kriteria inklusi yaitu : ibu yang berada di RW 13, ibu menyusui secara eksklusif dan ibu menyusui yang belum pernah minum obat pelancar ASI.

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel. 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Puskesmas Cikokol Kota Tangerang (n=18)

Karakteristik	N	Presentase (%)
Pendidikan		
SD	4	22,2 %
SMP	6	33,3 %
SMA	5	27,8 %
PT	3	16,7 %
Jumlah Anak		
1 orang	5	27,8 %
2 orang	7	38,9 %
3 orang	4	22,2 %
4 orang lebih	2	11,1 %
Alat Kontrasepsi		
KB suntik 1 bulan	5	27,8 %
KB suntik 2 bulan	5	27,8 %
Pil untuk ibu menyusui	3	16,7 %
Implant	1	5,6 %
KB IUD (AKDR)	4	22,2 %

Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020

produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan di dominasi SMP sebanyak 6 orang (33,3%), jumlah anak di dominasi 2 orang sebanyak 7 orang (38,9%), dan alat kontrasepsi di dominasi KB suntik 1 bulan dan KB suntik 2 bulan masing-masing sebanyak 5 orang (27,8%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Produksi ASI sebelum dan sesudah Pemberian Buah Pepaya pada Ibu Menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang (n=18)

Produksi ASI	Mean	Selisih Mean	Minimum	Maksimum
Sebelum	3,61	1,72	1	6
Sesudah	5,33		3	7

Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya rata-rata 3,61 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 6 dan produksi ASI sesudah pemberian buah pepaya rata-rata 5,33 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata sebanyak 1,72.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3
Efektivas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang (n=18)

Variabel	N	Mean	Selisih	Min	Max	Sig
Produksi ASI Sebelum	18	3,61	1,72	1	6	0,000
Produksi ASI Sesudah	18	5,33		3	7	

Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 18 responden dengan produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya rata-rata = 3,61 minimum = 1 dan maximum = 6, sedangkan produksi ASI sesudah pemberian buah pepaya rata-rata = 5,33 minimum = 3 dan maximum = 7. Hasil uji beda menggunakan uji Paired Sample Test sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$, dengan demikian hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya pada ibu menyusui

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya rata-rata 3,61 dan produksi ASI sesudah pemberian buah pepaya rata-rata 5,33 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata sebanyak 1,72.

Ambarwati (2018) menjelaskan bahwa bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan seperti bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama, sebelum menyusui payudara terasa tegang, pada saat menyusui ibu mendengarkan bayi menelan ASI, bayi menyusui dengan kuat (rakus) ≥ 10 menit pada tiap-tiap payudara, ASI keluar dengan sendirinya dari puting ibu, bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6-8 x sehari, bayi buang air besar 2 kali atau lebih dalam 24 jam dan kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir, serta bayi ibu tertidur tenang selama 2 jam atau lebih.

Menurut Nugroho (2017), beberapa faktor yang diidentifikasi dapat mempengaruhi laktasi diantaranya adalah faktor Internal (pendidikan, pengetahuan, paritas, penggunaan alat kontrasepsi, nutrisi, frekuensi menyusui, kondisi payudara, perilaku ibu, perawatan payudara, menyusui sesuai keinginan bayi, faktor psikologis) dan faktor eksternal (pendapatan keluarga, dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan).

Menurut Murtiana (2017) buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Kusuma (2017) menambahkan bahwa zat saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar

ASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya antiinflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mamma. Anggainsi (2018) menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya.

Sesuai dengan hasil penelitian Yuktiana *et al* (2017) ditemukan adanya peningkatan produksi air susu pada induk mencit yang sedang menyusui setelah diberi ekstrak air buah pepaya muda. Hal ini disebabkan karena terdapatnya saponin dan alkaloid yang terkandung dalam ekstrak tersebut. Keduanya secara bersama-sama dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin melalui mekanisme penghambatan terhadap dopamin.

Penelitian yang sama Kurniati *et al* (2018) didapatkan hasil bahwa skor antara sebelum mengkonsumsi buah pepaya muda dengan rata-rata frekuensi 5,05 kali memberikan ASI dan setelah pemberian olahan buah pepaya pada kelompok eksperimen rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 8,20 kali. Begitu juga dengan hasil penelitian Nataria dan Oktiarini (2018) sebelum pemberian buah pepaya diperoleh volume ASI rata-rata sebanyak 16,79cc, setelah pemberian buah pepaya muda diperoleh volume ASI rata-rata sebanyak 26,07cc, sehingga mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 9,27cc.

Sama dengan hasil penelitian Muhartono *et al* (2018) didapatkan hasil sebelum pemberian buah pepaya diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 5,7 kali, setelah pemberian buah pepaya muda diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 9,75 kali, sehingga mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 4,05 kali. buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi 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.

Peneliti berasumsi sebelum pemberian buah pepaya produksi ASI ibu kurang lancar. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang didapat dari ibu yang menyatakan bahwa ibu menyusui kurang dari 8 jam sehari, payudara ibu tidak tegang padahal belum menyusui, terkadang pada saat menyusui ibu tidak mendengarkan bayi menelan ASI dan jarang ibu merasakan ASI keluar dengan sendirinya dari puting ibu. Menurut peneliti kondisi ini disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi yang baik agar dapat meningkatkan produksi ASI yang disebabkan oleh pendidikan ibu yang sebagian besar adalah pendidikan dasar, sehingga ibu makan makanan seadanya saja atau yang disukai saja tanpa memperhatikan makanan apa saja yang baik untuk ibu menyusui. Faktor lainnya yaitu karena ditemukan ibu menggunakan alat kontrasepsi jenis suntik dan pil yang mengandung hormon estrogen sehingga dapat mengurangi produksi ASI ibu.

Setelah pemberian buah pepaya ditemukan hasil produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner bayi menyusui lebih dari 8 kali, ibu merasakan adanya penegangan pada payudaranya, pada saat menyusui ibu mendengarkan bayi menelan ASI, bayi menyusu dengan kuat (rakus) ≥ 10 menit pada tiap-tiap payudara, bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6-8 x sehari dan bayi ibu tertidur tenang selama 2 jam atau lebih.

Peneliti berasumsi, setelah mendapatkan buah pepaya, ternyata produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh adanya kandungan yang ada dalam buah pepaya yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, kandungan lainnya disebabkan oleh adanya saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi.

2. Efektifas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Hasil uji beda menggunakan uji *Paired Sample Test* sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$, dengan demikian hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa ada efektifas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

Menurut Nataria & Oktiarini (2018) buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon *oksitosin* dan *prolaktin* seperti *alkolid*, *polifenol*, *steroid flavonoid* dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek *prolaktin* secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan *areola* ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari *lobus* ini akan mengeluarkan hormon *prolaktin*, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI.

Istiqomah *et al* (2015) menjelaskan bahwa peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon *oksitosin*, peningkatan hormon *oksitosin* dipengaruhi oleh *polifenol* yang ada pada buah pepaya muda yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. Kurniati *et al* (2018) menjelaskan bahwa upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya dengan buah pepaya muda.

Sesuai dengan hasil penelitian Istiqomah *et al* (2015) ada pengaruh pemberian buah pepaya muda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Reni Aprilia, Rilyani, Lidya Arianti (2020) Nilai *p-value* 0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap

kelancaran ASI pada ibu nifas. Penelitian lainnya yaitu Muhartono *et al* (2018) ada pengaruh pemberian buah pepaya muda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Bingna Cai, Hua Chen, Han Sun, Huili Sun, Peng Wan, Deke Chen, and Jianyu Pan (2015) Sup pepaya gurita dapat meningkatkan konsentrasi prolaktin (PRL), progesteron (P), estradiol (E2), dan hormon pertumbuhan (GH) secara signifikan dalam sirkulasi dan kelenjar susu sehingga baik dikonsumsi untuk ibu menyusui.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan dalam buah pepaya tersebut sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Sesia dengan teori yang menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI meningkat. Dimulai dari ibu mengkonsumsi buah pepaya, maka produksi ASI ibu menjadi banyak, dilanjutkan dengan adanya isapan bayi maka terjadi pada puting susu dan *areola* ibu yang akhirnya menuju ke otak di bagian *hipofisis* untuk mengatur dalam proses pengeluaran ASI yang pada akhirnya proses pengeluaran ASI pun menjadi lancar dan meningkat. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa buah pepaya muda dapat meningkatkan produksi ASI, untuk itu alangkah baiknya jika ibu mengkonsumsi buah pepaya muda setiap hari agar ibu dapat menyusui secara eksklusif.

KESIMPULAN

1. Simpulan

- a. Hasil dari 18 responden menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan yang tertinggi adalah SMP sebanyak 33,3%, jumlah anak 2 orang sebanyak 38,9% dan alat kontrasepsi yang tertinggi adalah KB suntik 1 bulan KB suntik 3 bulan sebanyak masing-masing 27,8%.
- b. Hasil dari 18 responden menunjukkan nilai rata-rata produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya sebanyak 3,61

dan produksi ASI sesudah pemberian buah pepaya sebanyak 5,33 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata sebanyak 1,72.

- c. Hasil analisis bivariat dengan uji beda menggunakan uji Paired Sample Test sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$, dengan demikian hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang.

2. Saran

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat menerapkannya kepada ibu menyusui agar produksi ASI-nya mengalami peningkatan dan bayi mendapatkan ASI secara eksklusif.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan institusi pendidikan keperawatan agar dapat mengintegrasikan dalam pembelajaran terkait yang berhubungan dengan mata pelajaran maternitas pada ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI dengan berlangganan jurnal.

c. Tenaga Kesehatan

Diharapkan pusat pelayanan khususnya pada ibu menyusui dalam proses peningkatan produksi ASI dengan memberikan olahan buah pepaya muda baik dengan cara di tumis atau diolah sesuai dengan selera ibu menyusui.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui dan menerapkannya setiap hari dalam mengkonsumsi buah pepaya muda secara rutin selama menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI secara eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Cendekia Press.
- Anggraini, Y. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka. Rihama.
- Aprilia R, Rilyani, Arianti L. (2020). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi pada Ibu Nifas. *Wellness and Healthy Magazine Volume 2, Nomor 1*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati.
- Bingna Cai, Hua Chen, Han Sun, Huili Sun, Peng Wan, Deke Chen, and Jianyu Pan. (2015). Lactogenic Activity of an Enzymatic Hydrolysate from Octopus vulgaris and Carica papaya in SD Rats. *Journal of Medicinal Food Volume 1 No 8*. Korean Society of Food Science and Nutrition.
- Cadwell, K. (2017). *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC.
- Istiqomah S, Wulandari DT, Azizah N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. *Jurnal Edu Health, Vol. 5 No. 2*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Kemenkes RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kurniati D, Mardiyanti S, Suprihatin. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan Volume VII No. 2*. STIKes Mitra RIA Husada.
- Manuaba, I.B.G. (2017). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Muhartono, Graharti R, Gumandang Heidy Putri. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Medula*

Volume 8 Nomor 1. Fakultas Kedokteran,
Universitas Lampung.

- Murtiana, T. (2017). *Buah Pepaya*. Jakarta: Pustaka Cipta.
- Nataria D, Oktiarini S. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Volume 9 No 1*. STIKes Prima Nusantara Bukittinggi.
- Nugroho, T. (2017). *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- UNICEF. (2017). *The UNICEF UK Baby Friendly Initiative Orientation to Breastfeeding for General Practitioners. Orientation Handbook*. Oxford: Oxford University Press.
- Yuktiana K, Armaya A, Herri S. Sastramihardja. (2017). Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi. *Jurnal MKB, Volume 43 No. 4*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

