

**EFEK KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI  
ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH PUSKESMAS SIAK DAN  
PUSKESMAS MEMPURA**

***THE EFFECT OF PAPAYA TOWARD BREAST MILK PRODUCTION IN  
POSTPARTUM MOTHER IN THE WORKING AREAS OF SIAK AND MEMPURA  
HEALTH CENTER***

Zuliyana<sup>1</sup>, Siska Indrayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Salma, Siak

[Ulli\\_uul@yahoo.co.id](mailto:Ulli_uul@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [indrayanisiska86@gmail.com](mailto:indrayanisiska86@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK :** Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi. Produksi ASI yang sedikit menjadi masalah utama para ibu yang baru melahirkan. Buah Pepaya merupakan jenis makanan yang mengandung *Laktogogum* yaitu zat gizi yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI terutama pada ibu postpartum yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan 1 kelompok. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum 4 -10 hari postpartum sebanyak 33 orang yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata adalah 20,9 kali dengan standar deviasi 11,915 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata mengalami peningkatan menjadi 66 kali dengan standar deviasi 31,244. Korelasi antara 2 variabel adalah sebesar 0,742 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan mengkonsumsi buah pepaya adalah 4,141 dengan sig 0,000, maka berarti bahwa rata2 produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya mengalami perbedaan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura.

**Kata Kunci :** Pepaya, Produksi ASI, Ibu Postpartum

**ABSTRACT :** *Breastmilk is the best food for infants. Discontinuity of breastfeeding expenditure became one of the causes postpartum mothers. Papaya is a type of food that contains Lactogogum an alternative medicine used to facilitate the production of breastmilk, especially in postpartum mothers who experience problems in breastmilk production. This research explained to determine the effect of papaya fruit consumption on increasing breastmilk production in Postpartum Mothers in the Working Areas of Siak and Mempura Health Center. The research method used was an experimental method using a design before and after the intervention using 1 group. The study design uses one group before and after intervention design, or pre and post test design. The population in the study were post partum mothers 4-10 days postpartum as many as 33 people breastfeeding in the working areas of the Siak and Mempura Health Center. The results showed that breastmilk production before papaya fruit consumption on average was 20.9 times with a standard deviation of 11,915 and after consuming papaya fruit on average increased to 66 times with a standard deviation of 31,244. The correlation between the 2 variables is 0.742 and the difference in the average value of increasing breastmilk production in mothers who do not consume and consume papaya is 4,141 with sig 0,000, meaning that the average breastmilk production before and after consumption of papaya fruit is different. The conclusion in this study is the consumption of papaya can influence the increase in breast milk production of postpartum mothers in the Working Areas of Siak and Mempura Health Center.*

**Keywords:** *Papaya, Production Volume of Breastmilk, Postpartum Mother*

## A. PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan bayi alamiah yang kaya nutrisi, mengandung faktor imunologis dan memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan susu formula. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI sangat menguntungkan ditinjau dari segi kesehatan dan sosioekonomi termasuk menurunkan angka kesakitan serta kematian bayi. *World Health Organization* (WHO) menganjurkan hanya memberikan ASI pada bayi selama 6 bulan pertama (ASI eksklusif) yang dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan cara meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI (Kharisma Y, 2011).

Salah satu faktor penyebab kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah ibu yang mengalami kesulitan dalam proses laktasi. Rendahnya capaian cakupan pemberian ASI eksklusif inilah menjadi masalah dalam penelitian ini. Masalah yang timbul dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi pepaya, kacang panjang dan jantung pisang (Harismayanti, dkk, 2014).

Sedikitnya pengeluaran ASI menjadi masalah utama bagi ibu postpartum, selain masalah puting susu tenggelam atau datar, payudara bengkak, bayi yang tidak mau menyusu karena berlidah pendek atau teknik menyusui yang kurang tepat (Dewi, 2013). Menurut UNICEF, cakupan rata-rata ASI Eksklusif di dunia sebesar 38%, sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO), cakupan ASI eksklusif di beberapa Negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain India (46%), Philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%) dan Indonesia (54,3%). Capaian pemberian ASI Eksklusif pada tahun 2015 di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan, yakni sebesar 80%. Pada tahun 2012, capaian ASI eksklusif sebesar 42%, sedangkan tahun 2013 sebesar 54,3%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau, bahwa cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2013 sebesar 55,9% (Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2014). Hasil Survei pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura diketahui adanya ibu postpartum yang tidak memberikan ASI secara eksklusif karena pengeluaran ASI yang kurang atau sedikit, sehingga membuat peneliti tertarik meneliti Apakah Buah Pepaya bisa meningkatkan produksi ASI.

Produksi ASI dapat dilancarkan dengan mengkonsumsi beberapa obat atau susu yang mengandung *Laktagogum*. Di pedesaan sangat jarang ibu yang mengkonsumsi obat atau susu, karena harga yang terlalu mahal. Alternatif lainnya untuk menunjang kebutuhan gizi ibu postpartum untuk meningkatkan kualitas dan volume ASI yang dimiliki adalah dengan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (Santoso, 2009).

Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya dengan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai *laktagogum*. Salah satunya adalah buah pepaya yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya*. Masyarakat bisa dengan mudah mendapatkan buah pepaya karena populasi pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan. (Istiqomah, 2015 Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum).

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran produksi ASI pada ibu postpartum sebelum konsumsi buah pepaya, untuk mengetahui gambaran produksi ASI pada ibu postpartum setelah konsumsi buah pepaya dan untuk mengetahui pengaruh peningkatan produksi ASI terhadap ibu postpartum yang mengkonsumsi buah pepaya.

## B. METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan 1 kelompok. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Dalam design ini, satu-satunya unit eksperimen tersebut berfungsi sebagai kelompok eksperimen dan sekaligus kelompok kontrol.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah di Wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura dan waktu penelitian dilakukan dimulai dari bulan Januari s/d Juli 2020.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang menyusui hari ke empat sampai hari ke sepuluh yang menyusui di wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura yang berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling 33% dari jumlah populasi (Notoatmojo, 2010), maka diperoleh jumlah sampel 33 orang ibu postpartum. Untuk menentukan layak atau tidaknya sampel mewakili keseluruhan populasi, maka dibuatlah kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, ibu melahirkan bayi hidup dan tunggal, ibu yang menyusui, ibu post partum hari ke empat sampai hari ke sepuluh dan ibu yang tidak biasa mengkonsumsi buah pepaya.

### Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (konsumsi buah pepaya) dan variabel terikat (peningkatan produksi ASI).

### Definisi Operasional

1. Konsumsi Buah Pepaya
  - a. Definisi : Pemberian buah pepaya pada ibu postpartum yang menyusui
  - b. Cara Ukur : Observasi
  - c. Alat Ukur : Lembar checklist
  - d. Hasil ukur : gr
  - e. Skala ukur : rasio
  
2. Peningkatan Produksi ASI
  - a. Defenisi : Volume ASI sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan
  - b. Cara ukur : memerah ASI selama 15menit
  - c. Alat ukur : gelas ukur/botol ukur
  - d. Hasil ukur : cc
  - e. Skala ukur : nominal

### Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, scoring, coding dan tabulating. Sedangkan analisa data dilakukan dengan uji statistik t-Test.

Tugas anggota pengusul adalah membantu pengumpulan data, pengukuran volume ASI dan membuat laporan hasil.

Observasi dilakukan pada ibu menyusui sebelum mengkonsumsi buah pepaya, dilihat volume produksi ASI yang diperah selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan intervensi pemberian konsumsi

buah pepaya secara rutin selama 5 hari berturut-turut dengan cara konsumsi 3 kali/hari. Pepaya yang dikonsumsi merupakan buah pepaya yang sudah matang. Pemberiannya dengan cara memberikan potongan buah pepaya yang telah ditimbang seberat 250 gram dalam 1 potongan, yang diberikan 3 x sehari. Jumlah total yang dikonsumsi per hari adalah 750gram. Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebelum maupun sesudah diberikan buah pepaya adalah dilihat dari frekuensi volume produksi ASI yang diperah selama 15 menit dengan alat pompa ASI, yang kemudian ASI yang telah di perah dimasukkan ke dalam botol ukur sebagai wadah penyimpanan ASI nya. ASI yang telah di perah akan diberikan kembali pada ibu untuk dikonsumsi oleh bayinya. Peningkatan produksi ASI dinilai dengan mengukur volume ASI.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Umur</b>		
<20 tahun	2	6
20-35 tahun	28	85
>35 tahun	3	9
<b>Gravida</b>		
1	13	39
2	9	28
3	11	33
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	21	64
Bekerja	12	36
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Tidak ada	28	85
Ada penyakit penyerta	5	15
<b>Masalah Menyusui</b>		
Tidak ada	8	24
Ada	25	76

Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 28 orang (85%) dan sisanya sebanyak 5 orang (15%) termasuk dalam golongan usia resiko tinggi. Variasi gravida ataupun jumlah kehamilan yang pernah dialami ibu sebagian besar menyatakan kehamilan pertama yaitu sebanyak 13 orang (39%). Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 21 orang (64%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit penyerta yaitu sebanyak 28 orang (85%). Di awal proses menyusui responden banyak mengalami masalah saat menyusui sebanyak 25 orang (76%) dengan masalah puting lecet dan ASI belum lancar.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya dan sesudah konsumsi buah pepaya pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura**

Peningkatan Produksi ASI Frekuensi	(n:33)	Persentase (%)
<b>Sebelum konsumsi buah pepaya</b>		
- meningkat	0	0

- Tidak meningkat	33	100
<b>Sesudah Konsumsi Buah Pepaya</b>		
- Meningkat	33	100
- Tidak meningkat	0	0

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa seluruh ibu postpartum yang belum mengkonsumsi buah pepaya tidak mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan sesudah mengkonsumsi buah pepaya seluruh ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI.

**Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya dengan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura**

Konsumsi Pepaya	Buah	n	Mean	Standar Deviasi	Korelasi r	Sig
Sebelum Konsumsi	3	20,9	11,915	0,742	0,000	
	3	7				
Sesudah Konsumsi	3	66,0	31,244			
	3	6				

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa distribusi frekuensi rata-rata sebelum mengkonsumsi buah pepaya pada ibu postpartum hanya 20,9 kali, sedangkan sesudah mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 66 kali. Korelasi antara dua variabel sebesar 0,742, perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI dengan nilai sig 0,000. Karena sig < 0,05, hal ini menunjukkan ada perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum yang diberi buah pepaya selama 5 hari berturut-turut. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lingga dalam Istiqomah (2015) yang menyatakan bahwa 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.

Buah Pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum*, dimana *laktagogum* ini dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Secara hormonal Reflek Prolaktin adalah hormon yang dapat memproduksi ASI. Patofisiologinya ketika bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting dan areola payudara ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, yang mengalir masuk ke peredaran darah sampai kelenjar yang memproduksi ASI. Kelenjar akan terangsang untuk memproduksi ASI (Murtina, 2011)

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktagogum) mempunyai kemungkinan : (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), (2) mengandung bahan aktif senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

#### D. PENUTUP

#### KESIMPULAN

- 1) Terdapat peningkatan nilai rata2 sesudah diberikan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura
- 2) Terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura

#### SARAN

- 1) Bagi Puskesmas  
Dengan adanya hasil penelitian tersebut, diharapkan bidan memberikan penyuluhan pada ibu postpartum tentang manfaat konsumsi buah pepaya yang dapat melancarkan ASI.
- 2) Bagi Responden  
Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman cara perawatan payudara dan manfaat buah pepaya, sehingga dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor lain yang ada hubungannya pada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI serta diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mempelajari pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI.

#### E. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi atas dana hibah penelitian dosen pemula yang telah didapatkan untuk membantu pelaksanaan penelitian ini. Serta ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dan memotivasi peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

#### F. DAFTAR PUSTAKA

- Kharisma Y. (2017). *Tinjauan pemanfaatan tanaman pepaya dalam kesehatan*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung
- Harismayanti, dkk. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas*. Prosiding Seminar Nasional 2018. ISBN978-602-6988-58-4
- Dewi, Vivian N.L., & Sunarsih, Tri. (2013). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Cakupan Rata-rata ASI Eksklusif di Dunia. Pusat Data dan Informasi 2014*. Kementerian Kesehatan RI
- Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2014

- Santoso, U. (2009). Mengenal Daun Katuk dan Manfaatnya, diakses dari <http://uripsantoso.wordpress.com>.
- Istiqomah S.B.T., Wulandari D.T., Azizah N. (2015). *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonojerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014*. Jurnal Edu Health. Vol. 5. No.2. September 2015.
- Depkes, RI. (2012). *Data ASI Eksklusif Kemenkes*. Direktorat Gizi Masyarakat
- Mustika, I. (2016). Determinan Pemberian ASI eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Journal Of Health Science and Prevention*, Vol. 1(1), April 2017 (ISSN 2549- 919)
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 7, No 12, Februari 2014, Hal 29-36.
- Khamzah, Siti Nur. (2012). *Segudang Keajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui*. Yogyakarta : FlashBooks.
- Turlina, L. Wijayanti, R. (2015). *Pengaruh pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di BPM Ny. Hanik Dasiyem, Amd. Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan*. Jurnal. Vol.07. No.1. April 2015
- Ambarwati, R.E, Wulandari, D. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta : Mitra Cendekia Press.
- Rukiyah, dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta : Trans Info Media
- Prasetyo, D.S. (2011). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Jogjakarta : Diva Pres
- Nadiyah DL, Kharisma Y, Yuniarti. (2016). *Penentuan derajat toksisitas akut ekstrak air buah pepaya (carica papaya l.) muda pada mencit menggunakan purposed new recommended method*. J Jamu Indonesia. 2016;1(2):15-9
- Syarief H, Damanik RM, Sinaga T, Doloksaribu TH. (2014). *Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam pengembangan produk makanan tambahan fungsional untuk ibu menyusui*. JIPI. 2014;19(April):38-42
- Muhartono, Graharti R, Gumandang H.P (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui*. Medula, vol.8, no.1 (April) 39-43
- Murtiana, T.,(2011). *Buah Pepaya*. Pustaka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta