

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN PEMBERIAN BUAH PEPAYA DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI BAGI BAYI USIA 0-6 BULAN

Ayunin Syahida*, Reva Afdila

Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Bustanul Ulum Langsa, Langsa, Indonesia

*syahidaayunin@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Dalam Mencegah kematian bayi dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan. Data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Aceh tahun 2021 capaian ASI Eksklusif sebesar 59%, dan tahun 2022 menurun sebesar 55% tidak sesuai dengan target di Aceh sebesar 100%. Salah satu manfaat buah pepaya adalah untuk melancarkan produksi ASI, karena mengandung zat laktogogum yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI Eksklusif. **Tujuan:** untuk mengetahui pemberian buah pepaya dengan kelancaran produksi ASI bagi bayi usia 0-6 bulan. **Metode:** desain penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode pre-experimental design dengan menggunakan *one group pretest- posttest* yaitu pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Desa Matang Seulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa dari bulan Juni 2025 dengan orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 16 responden. Analisis data menggunakan *Uji Paired Sampel T-Test*. **Hasil:** berdasarkan hasil uji *Paired Sampel T-Test* menunjukkan nilai Sig $0.001 < 0.05$ bahwa ada hubungan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan terjadi peningkatan rata-rata frekuensi produksi ASI Pretests sebesar (3,11) dan posttest sebesar (9,31). **Kesimpulan:** ibu mengkonsumsi buah pepaya saat menyusui dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI sehingga tercukupinya pemberian ASI Eksklusif.

Kata Kunci: Produksi ASI, Pepaya, ASI Eksklusif

The Relationship between Feeding Papaya and Smooth Breast Milk Production for Babies Aged 0-6 Months

Abstract

Introduction: In preventing infant mortality by providing proper food, namely exclusive breastfeeding for 6 months of life. Data obtained from the Aceh Health Profile in 2021 showed that the achievement of exclusive breastfeeding was 59%, and in 2022 it decreased by 55%, not in accordance with the target in Aceh of 100%. One of the benefits of papaya is to facilitate breast milk production, because it contains lactogogum which can be one way to increase the rate of secretion and production of breast milk and become a strategy to increase the effectiveness of exclusive breastfeeding. ***Objective:*** to determine the provision of papaya with the smooth production of breast milk for infants aged 0-6 months. ***Method:*** The research design used by researchers is the pre-experimental design method using *one group pretest-posttest*, namely observations before and after treatment. This research was

conducted in Matang Seulimeng Village, West Langsa District, Langsa City from June 2025 with people with sampling using purposive sampling, namely 16 respondents. Data analysis used the Paired Sample T-Test. Results: Based on the results of the Paired Sample T-Test, a Sig. 0.001 < 0.05 indicates a relationship before and after the intervention with an increase in the average frequency of breast milk production in the pretests of (3.11) and posttest of (9.31). Conclusion: Mothers consuming papaya while breastfeeding can affect the smooth production of breast milk so that the provision of exclusive breastfeeding is sufficient.

Keywords: *Breast Milk Production, Papaya, Exclusive Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal dan memiliki kandungan nutrisi yang lengkap bagi bayi. Pengeluaran ASI merupakan interaksi antara hormon dan reflek. Berdasarkan rekomendasi World Health Organization (WHO) pemberian ASI saja sampai usia 6 bulan pada bayi baru lahir tanpa makanan atau cairan lain, kecuali dikarenakan alasan medis sehingga perlu pemberian vitamin, mineral dan obat. Namun ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi sampai usia 6 bulan tergolong rendah pada banyak negara (1).

ASI perlu diberikan karena memiliki beberapa kegunaan pada bayi yaitu memberikan kehidupan yang lebih baik untuk perkembangan serta pertumbuhan bayi, memiliki antibodi sehingga melindungi bayi dari beberapa penyakit infeksi virus, bakteri, parasit, dan jamur. ASI memiliki komposisi yang kompleks sesuai dengan kebutuhan bayi di mana meningkatkan kecerdasan bayi, menghindari resiko alergi karena susu formula, menyusui langsung dapat memberikan kasih sayang kepada bayi serta mengurangi resiko penyakit metabolic seperti diabetes melitus Tipe II, hipertensi, obesitas Ketika dewasa (2)

Riset World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, melaporkan bahwa hanya sekitar 40% bayi yang berumur 0-6 bulan mendapat ASI eksklusif, sebaliknya 60% bayi lainnya telah mendapat MP-ASI saat usia kurang dari 6 bulan. Perihal ini menggambarkan kalau pemberian ASI eksklusif masih rendah sebaliknya praktek pemberian MP-ASI dini sebelum bayi

berumur 6 bulan cukup tinggi (3).

Pemberian ASI juga memberikan manfaat untuk fisik dan psikologis bagi ibu, beberapa manfaat itu antara lain, dengan menyusui akan memicu peningkatan produksi oksitosin sehingga mampu meningkatkan ambang nyeri, mengurangi ketidaknyamanan ibu, dan dengan demikian berkontribusi terhadap peningkatan rasa kasih sayang ibu terhadap bayi. Pemberian ASI dapat menurunkan risiko terjadinya kanker ovarium, kanker payudara, dan kanker endometrium. Selain itu Investasi terbaik salah satunya untuk meningkatkan kesehatan, kelangsungan hidup, peningkatan ekonomi serta perkembangan sosial individu dan bangsa adalah dengan menyusui. Optimalnya proses menyusui yang sesuai panduan bisa mengatasi lebih dari 20.000 kematian ibu dan 823.000 kematian anak setiap tahun. Perilaku tidak menyusui dihubungkan dengan rendahnya tingkat kecerdasan dan menimbulkan kerugian ekonomi sebesar 302 miliar dolar per tahun (2).

Pemberian ASI sedini mungkin setelah bayi lahir sampai bayi berumur 6 bulan secara murni tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air the, air putih, dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur, susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Pelaksanaan ASI eksklusif akan merangsng prproduksi ASI sehingga pengeluaran ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi dan bayi terhindar dari berbagai penyakit (4).

Pemberian ASI saat ini telah berkembang menjadi isu krusial di ranah publik dan menjadi perhatian negara. Terkait

pemberian ASI eksklusif kepada bayi menjadi salah satu indikator pencapaian dan tujuan dari Sustainable Development Goals (SDGs) di sektor Kesehatan. Saat ini Indonesia juga menjadi sorotan dunia terkait tingginya prevalensi stunting. Indonesia menduduki peringkat ketiga prevalensi stunting di regional Asia Tenggara. Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2015 sampai 2017 adalah 36,4%. Meskipun secara nasional, ada penurunan sebesar 1,6 persen per tahun dari 27,7% tahun 2019 menjadi 24,4% tahun 2020, tapi masih ada 5 provinsi yang mengalami kenaikan prevalensi stunting tersebut. Beberapa studi mengungkapkan bahwa pemberian ASI adalah salah satu intervensi untuk pencegahan stunting. Hal ini karena ASI merupakan salah satu nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan yang sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Bayi yang tidak mendapatkan ASI, dan makanan penunjang yang tidak memenuhi standar kecukupan gizi akan menyebabkan pertumbuhan tidak optimal. Terdapat hubungan antara kejadian stunting dengan pemberian ASI tidak eksklusif (5).

Faktor sosial budaya merupakan suatu faktor pendorong yang cukup kuat terhadap seseorang untuk berperilaku. Perilaku budaya ibu menyusui tidak terlepas dari pandangan budaya yang telah diwariskan turun temurun dalam kebudayaan yang bersangkutan. Faktor sosial budaya yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Indonesia antara lain kepercayaan terhadap mitos tertentu, tradisi atau kebiasaan tertentu, dukungan suami, ibu, ibu mertua, keluarga, dukungan petugas kesehatan, pendidikan ibu, pengetahuan ibu, status pekerjaan ibu, dan tingkat penghasilan. Faktor kepercayaan terhadap mitos tertentu yang menghambat pemberian ASI eksklusif terdapat hampir di semua wilayah di Indonesia (5).

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh Ibu untuk membantu memberikan ASI eksklusif. Dukungan yang diberikan kepada ibu menyusui akan berdampak besar pada

kemampuan ibu untuk berperilaku positif. Ibu yang menyusui memerlukan dukungan yang luar biasa dari keluarga untuk memberikan semangat. Dukungan sosial yang diberikan oleh sekelompok orang, keluarga, teman, suami atau orang lain kepada seseorang (6).

Konsumsi ibu menyusui memegang peranan penting yang dapat menentukan keberhasilan menyusui yang diukur dari durasi ASI Eksklusif, status gizi bayi dan status gizi ibu. Kebutuhan gizi ibu menyusui meliputi energi 2.250 kkal/hari, lemak 11-13 g/hari, vitamin A sebesar 850 RE/hari, kebutuhan vitamin D 15 ug/hari, vitamin B12 2,8 ug, asam folat sebesar 500 ug/hari dan mineral dengan kalsium 1300 mg/hari, zat besi sebesar 32-34 mg/hari (7).

Buah pepaya bermanfaat untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung). Salah satu manfaat buah pepaya adalah untuk melancarkan produksi ASI, karena mengandung zat laktogogum yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI Eksklusif (8)

Data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Aceh tahun 2021 capaian ASI Eksklusif sebesar 59%, dan tahun 2022 menurun sebesar 55% tidak sesuai dengan target di Aceh sebesar 100%. Berdasarkan data Dinkes Kota Langsa, 2022 bahwa cakupan ASI berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Langsa 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2020 sebesar 71%, tahun 2021 sebesar 71%, dan tahun 2022 sebesar 75% bayi 0-6 bulan yang menerima ASI Eksklusif pada periode 2020-2022 menunjukkan kenaikan. Cakupan pemberian ASI eksklusif di UPTD Puskesmas Langsa Barat sebanyak 335 bayi (87%) dari 385 bayi yang ada diseluruh desa yang berada di Kecamatan Langsa Barat. Sedangkan

jumlah bayi usia 0-6 bulan yang diberikan ASI eksklusif di Desa Matang Seulimeng sebanyak 59 orang.

Hasil survey awal yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara kepada 5 orang ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan didapatkan bahwa 3 ibu (60%) ibu tidak memberikan ASI Eksklusif dikarenakan ASI tidak lancar atau produksi ASI sedikit sehingga ibu takut jika bayinya kekurangan asupan makanan sehingga ibu memberikan makanan tambahan (MP-ASI dini).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design yang dilaksanakan pada satu kelompok

saja tanpa adanya kelas pembanding serta mengukur perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan one group pre test – post test yaitu pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan (9).

Penelitian ini dilakukan di Desa Matang Seulimeng Kecamatan Langsa Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang berada di desa matang seulimeng yang berjumlah 18 orang dengan sampel sebanyak 16 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, 3 orang lainnya tidak bersedia sebagai responden penelitian. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired Sampel T-Test*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Pendidikan		
Sarjana	2	12,4
SMA	9	56,3
SMP	4	25
SD	1	6,3
Total	16	100
Pekerjaan		
IRT	12	75
PNS	2	12,4
Petani	1	6,3
Wiraswasta	1	6,3
Total	16	100
Umur		
19 – 25 Tahun	5	31,2
26 – 35 Tahun	7	43,8
36 – 45 Tahun	4	25
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 16 responden mayoritas responden berumur 26-35 tahun sebanyak 7 orang (43,8%), Sedangkan pendidikan responden

mayoritas SMA sebanyak 9 orang (56,3%) dan mayoritas pekerjaan responden IRT sebanyak 12 orang (75,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Pepaya

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak Lancar	16	100	3	18,8
Lancar	0	0	13	81,2
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa bahwa dari 16 orang yang produksi ASI nya tidak lancar, setelah diberikan buah

pepaya selama 5 hari, dimana 3 orang (18,8%) yang produksi ASI nya tidak lancar dan 13 orang (81,2%) lancar.

Tabel 3 Rerata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Pepaya

Pemberian Buah Pepaya	Minimum	Maksimum	Mean
Pretest	1	5	3,11
Posttest	7	10	9,31

Berdasarkan tabel 3 diatas bahwa sebelum dilakukan pemberian buah pepaya menunjukkan nilai minimum nya adalah 1 dengan maksimum 5 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 3,11. Sedangkan pada

saat sesudah diberikan buah pepaya menunjukkan nilai minimum nya adalah 7 dengan maksimum nya 10 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 9.31.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Pemberian Buah Pepaya Dengan Kelancaran Produksi ASI

Variabel	Sebelum		Sesudah		P Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Produksi ASI	3.11	1.410	9.31	1.031	0,001

Sumber: (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bahwa terjadi peningkatan kelancaran produksi ASI yang dilihat dari rata-rata frekuensi produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya sebesar 3.11 dan sesudah diberikan buah pepaya sebesar 9.31.

Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI didapatkan bahwa nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Buah Pepaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian buah pepaya pada ibu menyusui, terdapat 16 orang ibu menyusui produksi ASI nya tidak lancar. Dengan nilai rata-rata kelancaran produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya (pretest) adalah 3.11.

Asumsi peneliti produksi ASI yang tidak lancar disebabkan karena beberapa sebab, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu dengan asupan makanan yang dikonsumsi ibu

berhubungan dengan kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan, dimana gizi yang seimbang akan mendukung kelancaran produksi ASI ketentraman jiwa dan pikiran yang mana kondisi psikologis ibu, seperti ketentraman jiwa dan pikiran, juga berperan penting karena stres dan kecemasan dapat menghambat refleksi oksitosin yang diperlukan untuk pengeluaran ASI, pengaruh persalinan dilihat dari proses persalinan dengan tindakan atau tanpa inisiasi menyusui dini dapat mengurangi stimulasi awal produksi ASI, kontrasepsi hormonal dan juga perawatan payudara dengan penggunaan kontrasepsi hormonal terutama yang mengandung estrogen dapat menekan kadar prolaktin sehingga berdampak pada penurunan produksi ASI, sehingga diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama periode menyusui baik yang dilakukan pada masa kehamilan, persalinan dan menyusui.

Kemudian penyebab kurangnya produksi ASI yang dialami setiap ibu menyusui berbeda-beda, dan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui adalah faktor pendidikan ibu yang secara langsung mempengaruhi ibu menerima informasi dalam mengasuh bayinya. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin mudah ibu menerima informasi kesehatan, memahami pentingnya menyusui eksklusif, serta menerapkan perilaku perawatan payudara, pola makan sehat, dan manajemen stres yang berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perdani (2021) bahwa seluruh ibu menyusui yaitu sebanyak 16 responden tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya (10).

Faktor makanan yang dikonsumsi ibu yang tidak mengandung cukup gizi untuk membantu melancarkan ASI dan juga isapan bayi yang kurang karena frekuensi menyusui yang jarang. Untuk mengatasi masalah

produksi ASI yang kurang pada ibu menyusui, telah melakukan penyuluhan terhadap ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar, dan juga melakukan penyuluhan pada ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara sebagai langkah awal persiapan proses menyusui nantinya.

Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sesudah Pemberian Buah Pepaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian buah pepaya pada ibu menyusui terdapat 13 ibu menyusui yang produksi ASI nya lancar dan 3 ibu menyusui yang produksi ASI nya tidak lancar. Dengan nilai rata-rata setelah diberikan buah pepaya kelancaran produksi ASI (posttest) adalah 9.31.

Pengeluaran ASI selama masa nifas yang tidak meningkat memberikan dampak bagi ibu menyusui, apabila kurang pemberian ASI pada bayi akan terjadi bendungan payudara mastitis dan abses. Sedangkan dampak yang ditimbulkan bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas adalah makanan yang dapat menunjang kelancaran ASI (11).

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti menggunakan buah pepaya sebagai upaya melancarkan produksi ASI dari 16 ibu menyusui di Desa Seuneubok Antara, dan setelah 5 hari pemberian buah pepaya, 13 responden mengalami kelancaran produksi ASI, hal ini disebabkan karena selain rutin mengkonsumsi buah pepaya, mereka juga rutin dalam menyusui bayinya sehingga produksi hormon yang bekerja untuk proses pengeluaran ASI meningkat. Dari 16 responden yang diberikan buah pepaya, 3 diantaranya produksi ASI nya tidak meningkat, hal ini terjadi karena ibu yang jarang menyusui bayinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat (2023) setelah

pemberian rebusan buah pepaya pada ibu nifas, terdapat 22 ibu menyusui yang produksi ASI nya lancar dan 5 ibu menyusui yang produk ASI nya tidak lancar (12).

Pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. Begitu besar manfaat pemberian ASI bagi ibu dan bayi, akan tetapi fenomena yang ada terkait cakupan pemberian ASI masih sangat rendah. ASI dengan nutrisi serta berbagai faktor pertumbuhan tersebut sangat menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan manajemen pemberiannya. Termasuk memperhatikan frekuensi pemberiannya, bayi yang sehat akan menyusu 8 - 12 kali per hari (13).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lety Arlenti, 2021), bahwa dilakukannya penelitian pada ibu nifas di BPM wilayah kerja telaga dewa kota bengkulu didapatkan hasil setelah intervensi pemberian buah pepaya tiga kali sehari sebanyak 600 gram selama 7 hari berturut-turut, diperoleh p-value $0,002 < 0,05$, sehingga terdapat peningkatan produksi ASI sesudah dilakukannya intervensi pemberian buah pepaya.

Asumsi peneliti bahwa kelancaran produksi ASI salah satunya dipengaruhi oleh faktor pekerjaan ibu yang menuntut waktu yang lebih untuk bekerja dan juga responden ini mengasuh bayinya sendirian tanpa suami dan hanya dibantu oleh keluarga sehingga ketentraman jiwa dan pikiran ibu juga berpengaruh dalam produksi ASI nya, dengan adanya kelancaran produksi ASI setelah pemberian buah pepaya, lainnya mengenai manfaat dari buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI.

Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value : 0,001

dengan batas kemaknaan (α) adalah $<0,05$ maka H_0 ditolak berate H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Seuneubok Antara Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. Dengan diuraikannya hasil penelitian dimana produksi ASI setelah diberikan buah pepaya selama 5 hari yaitu 13 orang (81,3%) yang ASI nya lancar dan 3 orang (18,8%) ASI nya tidak lancar.

Hal ini terjadi karena pemberian buah pepaya mengandung laktogogum yang merupakan obat untuk meningkatkan produksi ASI serta mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia. Hal ini terjadi pada 3 responden yang produksi ASI nya tidak lancar setelah mengkonsumsi buah pepaya, dimana 2 orang ibu stress karena kelelahan dan kurang tidur sedangkan 1 orang ibu jarang menyusui bayinya karna sibuk (14).

Buah pepaya juga diperkaya dengan hormone pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormone. Dari hormone tersebut kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin ideal. Ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi bahan makanan yang mampu merangsang produksi ASI (15). Responden mengatakan bahwa 5 hari setelah pemberian buah pepaya, dapat meningkatkan produksi ASI ditandai dengan napsu makan ibu yang meningkat dan payudara terasa penuh sedangkan ibu juga mengatakan bahwa bayinya jarang rewel. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ayu Putrianti et al., 2023) dimana hasil penelitian dengan menggunakan uji

Paired T-Test didapatkan hasil p-value sebesar $<0,001$. Karena p-value $< \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung.

Pepaya sebagai salah satu buah yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Penanaman pepaya membutuhkan suhu rendah untuk menopang pertumbuhan sehingga sangat cocok ditanam di daerah tropis. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar bila populasi pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara kita. Masyarakat bisa mendapatkan buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah. Buah pepaya mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (16).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan pemberian buah pepaya dengan kelancaran Produksi bagi bayi 0-6 bulan dapat dilihat dari hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian buah pepaya menunjukkan nilai minimum nya adalah 1 dengan maksimum 5 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 3.11. Sedangkan pada saat sesudah diberikan buah pepaya menunjukkan nilai minimum nya adalah 7 dengan maksimum nya 10 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 9.31. dan dari hasil uji *paired sampel T-Test* didapatkan bahwa nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan pemberian buah pepaya dengan peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astutik R. Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu di

Wilayah Puskesmas Adan Adan. In: Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan. Kediri: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada; 2019. p. 82-5.

2. Fera, Hasan M, Saputra SD. Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *J Surya Masy.* 2023;5(2):208.
3. Leli L. Pengaruh Sosial Budaya terhadap Pemberian MP-ASI Dini di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Moncongloe. *J Kesehat Masy.* 2021;6(1):45-53.
4. Riyanti E, Astriningrum D, Herniayun. Dukungan Ibu Menyusui. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences.* I. Yogyakarta: Leutikaprio; 2015.
5. Sabrida O, Susanti D, Dkk. Evidence Based: Kupas Tuntas ASI dan Menyusui. I. Maharani, editor. Bandung: CV. Media Sains Indonesia; 2023.
6. Kurniawati D, Hardiani RS, Rahmawati I. Buku Saku Air Susu Ibu. Pertama. Juahari, editor. Jember: KHD Production; 2020.
7. Noviardhi A. Buku Saku Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. I. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Press; 2019. 20 p.
8. Bulolo E, Safitri EJ, Sitorus LW, Mahsyuri PN, Supiyani S, Fitri R. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *Indones Midwifery J.* 2023;4(2).
9. Hartono J. Metodologi Penelitian Bisnis. I. Pekanbaru: Zanafa Publishing; 2019.
10. Perdani ZP, Wijoyo EB, Hastuti H, Merlinda A. Efektivitas Pemberian Buah Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *J JKFT.* 2021;6(2):39.
11. Munawaroh S, Herniyatun, Kusumastuti. Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Urecol J.* 2019;1(1):10.
12. Hutabarat V. Pengaruh Konsumsi

- Buah Pepaya (*Carica papaya*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Best J.* 2023;6(2):801–7.
13. Suarsih A, Solida P, Winarni LM. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Mauk. *J Midwifery Madani.* 2024;1(2):42–7.
 14. Arlenti L, Herlinda H. Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *J Heal Stud.* 2021;5(1):67–74.
 15. Jumita J, Sari LY, Umami DA, Marzalena R. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Lubuk Durian Bengkulu Utara. *J Midwifery.* 2022;10(2):8–17.
 16. Wirdaningsih, Wahyutri E, Syukur N. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. [Skripsi]. Repository Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur; 2020.