



EFEKTIVITAS PEMBERIAN DAUN PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI KLINIK BIDAN SYIFA

Yuli Amalia¹, Rahmadyanti²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
yuliamalia171@gmail.com¹, rahmadyanti75@gmail.com²

Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam organik yang di sekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif melalui pendekatan cross sectional dengan metode penelitian Pral-Eksperimental design. Populasi pada penelitian ini adalah jumlah seluruh ibu hamil dengan taksiran kelahiran dibulan September yang berjal di Klinik Bidan Syifa yang berjumlah 60. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu nifas yang berjumlah 40 orang di Klinik Bidan Syifa. Adapun hasil penelitian ini terdapat perbedaan responden antara sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya dengan perbedaan rata-rata 0,66 dan p-value = 0,000 artinya terdapat perbedaan pertambahan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya dimana terjadi peningkatan setelah diberikan intervensi. Disarankan pada ibu yang menyusui agar banyak mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: *Pemberian Daun Pepaya, Produksi ASI*

Abstract

The postpartum period (puerperium) begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. Mother's Milk (ASI) is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose and organic salts secreted by both mammary glands. The method used in this research is quantitative through a cross-sectional approach with the Pral-Experimental design research method. The population in this study included the total number of pregnant women with estimated births in September who were at the Syifa Midwife Clinic, which totaled 60. The sample in this study were postpartum mothers, totaling 40 people at the Syifa Midwife Clinic. As for the results of this study, there were differences in respondents between before and after giving papaya leaves with an average difference of 0.66 and p-value = 0.000 meaning that there was a significant difference in baby's weight gain between before and after giving papaya leaves where there was an increase after being given the intervention. It is recommended for breastfeeding mothers to consume lots of foods that can increase milk production.

Keywords: *Giving Papaya Leaves, Breast Milk Production*

✉Corresponding author :

Address : Jln. Swadaya Kubah Putih, Pondok Gede, Bekasi

Email : yuliamalia171@gmail.com

Phone : 08871267571

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, akan tetapi seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan. Selama masa nifas terjadi perubahan fisiologis, salah satunya adalah perubahan payudara. Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi asi biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari ke 2 atau ke 3 paska persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan mulailah terjadi sekresi ASI. Dengan menyusui lebih dini, terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI makin lancar (2018, n.d.).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam organik yang di sekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu. ASI memiliki kandungan antibody untuk kekebalan tubuh bayi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama, mengurangi kejadian karies dentis pada bayi yang mendapatkan susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapatkan ASI, memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi. Hubungan fisik ibu dan bayi untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun social yang baik (Alihar, 2018).

Menyusui dalam jangka panjang dapat memperpanjang jarak kelahiran karena masa amenorhoe lebih panjang. United Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Sesudah umur 6 bulan, bayi baru dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan ibu tetap memberikan ASI sampai anak berumur minimal 2 tahun. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan para ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya (Dewi Puspitaningrum, 2014).

Faktor yang mempengaruhi status gizi bayi yaitu frekuensi pemberian ASI. Bagi ibu yang mempunyai keadaan gizi baik dapat maksimal memberikan ASI eksklusif sehingga akan memberikan gizi yang baik pada bayi untuk tumbuh dengan laju yang sesuai (Sahalessy et al., 2019). Faktor-faktor yang menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI antara lain: kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif termasuk pengetahuan pemberian ASI, aktivitas ibu yang menghambat ASI eksklusif, dukungan keluarga dan lingkungan terhadap proses pemberian ASI (seperti pemenuhan nutrisi ibu menyusui). Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif akan

mengakibatkan tumbuh kembang terhambat atau bahkan tidak ada peningkatan, kecerdasan berkurang, asupan gizi berkurang berakibat gizi buruk, bahkan menyebabkan kematian (Sahalessy et al., 2019).

Hasil penelitian dari Yuliana dkk, (2017) yang berjudul hubungan frekuensi pemberian ASI dengan kejadian ikterus pada bayi baru lahir di RSUD DR.H.MOCH. Ansari Saleh Banjarmasin tahun 2017 menunjukkan bahwa kejadian ikterus pada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif. Hasil ini menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif akan rentan terhadap ikterus. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif yaitu Bab I pasal 1 ayat 2 bahwa ASI Eksklusif diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman yang lain. Bab III pasal 6 bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam pasal 6 tidak berlaku dalam hal terdapat indikasi medis, ibu tidak ada, dan ibu terpisah dari bayi.

Setiap tahunnya lebih dari 820.000 lebih kematian balita dan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan dapat dicegah dengan pemberian ASI yang optimal. Namun, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif (WHO, 2020). Berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 per tanggal 4 Februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.367 bayi usia < 6 bulan yang di recall terdapat 1.287.130 bayi usia < 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021, yaitu sebesar 45%. Berdasarkan distribusi provinsi, terdapat 3 provinsi dengan capaian masih di bawah target yaitu Papua (11,9%), Papua Barat (21,4%), dan Sulawesi Barat (27,8%), sementara itu 31 provinsi lainnya telah mencapai target dengan capaian tertinggi adalah provinsi Nusa Tenggara Barat (86,7%) Capaian tersebut menunjukkan keberhasilan upaya yang dilakukan pemerintah sepanjang tahun 2021.

Banyak faktor yang menyebabkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif sampai dengan bayi usia 6 bulan diantaranya, ibu ragu akan kemampuan memproduksi ASI untuk bayinya, Beberapa faktor yang dapat menurunkan produksi ASI yaitu bayi lahir prematur, ibu sakit, adanya pemisahan ibu dan bayi setelah lahir, stress dan ketidaknyamanan ibu. Faktor lain yang diduga ibu tidak memberikan ASI adalah kurangnya

pengetahuan ibu, kondisi ibu yang rutin bekerja sehingga tidak bisa menyusui anaknya atau belum mengerti cara menyusui ketika bekerja di luar rumah dan tidak adanya dukungan dari keluarga maupun dari petugas kesehatan dan belum keluarnya ASI dihari setelah melahirkan dan terpaksa diberikan susu formula. Hasil survey juga melaporkan bahwa 38 % ibu berhenti menyusui karena kurangnya ASI sendiri (Maulida et al., 2019).

Faktor utama yang mempengaruhi produksi ASI adalah terpenuhinya kebutuhan zat gizi dan hormonal (prolaktin dan oksitosin), Memberikan bahan makanan yang mengandung lactogogum merupakan salah satu cara untuk meningkatkan volume ASI. Bahan makanan yang diduga mempunyai efek laktogogum diantaranya daun katuk (Setiawandari & Istiqomah, 2017), daun pepaya (Aliyanto & Rosmadewi, 2019)). Setiap 100 g daun katuk mengandung 59 kalori, 6,4 g protein, 1 g lemak, 9,9 g karbohidrat, 0,31 mg vitamin B2, 2,3 mg vitamin B3 dan 164 mg vitamin C (Persagi, 2018). Demikian daun pepaya juga mempunyai kemampuan laktogogum juga (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Setiap 100 g daun pepaya mengandung energi 79 kalori, protein 8 g, lemak 2 g, hidrat arang 11,9 g, kalsium 353 mg, fosfor 63 mg, besi 0,8 mg, air 75,4 g, vitamin A 1850 SI, vitamin B1 0,15 mg, vitamin C 140 mg (Persagi, 2018).

Ibu yang terlalu khawatir, tidak percaya diri atau mengalami stres akan menghambat keluarnya hormon oksitosin yang dibutuhkan untuk memproduksi ASI (Stuebe et al., 2013). ASI merupakan komponen esensial bagi bayi sehingga untuk menjamin tidak adanya penghambat dalam proses ASI eksklusif, perlu ada tindakan preventif yang dilakukan, salah satunya dengan melakukan penelitian efek tumis daun pepaya kepada ibu menyusui serta diberikan edukasi yang optimal bagaimana cara merawat kondisi payudara dengan tindakan perawatan payudara dan cara menyusui dengan teknik yang benar. Hal ini membutuhkan kerja sama peneliti, ibu menyusui, serta keluarga dalam penelitian ini. Serta dilakukannya langkah kuratif dengan menyiapkan tumis daun pepaya yang sudah ditakar (Rahmah, 2006). Dari hasil data jumlah persalinan di Klinik Bidan Syifa yaitu sebanyak 60 orang kelahiran di bulan september, sekitar 40 orang mengalami produksi ASI yang tidak langsung keluar, dan 20 orang lainnya mengalami produksi ASI yang langsung keluar di hari ke 1-7, Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Efektivitas Pemberian Daun Pepaya, Daun Katuk terhadap peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di Klinik Bidan Syifa Tahun 2022”.

Tujuan penelitian ini adalah Efektivitas Pemberian Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional* dengan metode penelitian *Pra- Eksperimental Design*. desain penelitian menggunakan One group pretest-posttest design, dimana peneliti hanya memberikan perlakuan saja tanpa menggunakan kelompok control. Terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Kemudian akan dibandingkan lewat hasil posttes tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah jumlah seluruh ibu hamil dengan taksiran kelahiran dibulan September yang berada di Klinik Bidan Syifa yang berjumlah 60. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu nifas yang berjumlah 40 orang di Klinik Bidan Syifa. Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus teori Lemeshow dalam sumber (Riyanto Agus, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya dengan menggunakan data primer untuk mengetahui karakteristik responden. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian yaitu berbentuk kuesioner dengan 5 pertanyaan.

Penelitian ini menggunakan analisis data SPSS. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 40 pasien PNC yang memenuhi kriteria untuk menjawab pertanyaan. Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, yakni melihat frekuensi peningkatan produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan daun pepaya.

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara pemberian daun pepaya terhadap peningkatan produksi asi ibu nifas. statistik yang digunakan adalah uji statistik Uji T berpasangan (Uji Wilcoxon Signed Rank Test) untuk mengkaji keefektifan perlakuan, di tandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah di berikan perlakuan dengan tingkat signifikan $p \leq 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95% bila hasil perhitungan $p < 0,05$ maka H_0 ditolak. Maka H_a di terima yang berarti ada pengaruh yang bermakna antara pemberian daun pepaya terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di Klinik Bidan Syifa.

Penyajian hasil penelitian disusun berdasarkan sistematika yang dimulai dari gambaran analisis univariat yang bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi variabel dependen dan independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pertambahan Berat Badan Bayi Sebelum Diberikan Daun Pepaya

Skala BB Bayi	Frekuensi	%
Kurang	20	50
Tetap	20	50
Bertambah 250 gram	0	0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut, diperoleh bahwa pertambahan berat badan bayi sebelum diberikan daun pepaya dari 40 orang responden dengan hasil kategori berkurang yaitu sebanyak 20 orang (50%), tetap sebanyak 20 orang (50 %) dan bertambah 250 gram sebanyak 0 orang responden (0%).

Tabel 1. Pertambahan berat badan bayi sesudah diberikan daun pepaya

Skala BB Bayi	Frekuensi	%
Kurang	10	25
Tetap	8	20
Bertambah 250 gram	22	55
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut, diperoleh bahwa pertambahan berat badan bayi sebelum diberikan daun pepaya dari 40 orang responden dengan hasil kategori berkurang yaitu sebanyak 10 orang (25 %), tetap sebanyak 8 orang (20 %) dan bertambah 250 gram sebanyak 22 orang responden (55 %).

Tabel 3. Uji Normalitas Tests of Normality Kolmogorov-Smirnov^a

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.338	40	.000	.637	40	.000
Posttest	.344	40	.000	.718	40	.000

a). Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil tabel 3 didapatkan hasil nilai sig. < 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Maka peneliti menggunakan alternative lain yaitu menggunakan Uji Wilcoxon.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Variabel	Daun Pepaya		
	n	Mean	p-Value
Sebelum	40	1,50	0.000
Sesudah	40	2,30	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata-rata pertambahan berat badan bayi responden sebelum diberikan daun pepaya 1,50 dan setelah intervensi meningkat menjadi 2,30. Terdapat perbedaan responden antara sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya dengan perbedaan rata-rata 0,66 dan nilai p-Value = 0,000, artinya terdapat perbedaan pertambahan berat badan bayi yang

signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya dimana terjadi peningkatan setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa Peningkatan Produksi ASI sebelum pemberian daun pepaya pada ibu nifas mempunyai nilai rata-rata sebesar 1.50. Sedangkan sesudah pemberian daun pepaya pada ibu nifas mempunyai nilai rata-rata sebesar 2.30. Hasil penelitian sebelum pemberian daun pepaya dari 40 responden terdapat 25 responden telah memenuhi kriteria kecukupan ASI pada indikator frekuensi buang air kecil bayi, setelah diberikan daun pepaya pada hari ke 7 frekuensi buang air kecil yang telah terpenuhi meningkat menjadi 30 responden yang telah memenuhi kriteria kecukupan ASI pada frekuensi buang air kecil pada bayi. Hasil penelitian sebelum pemberian daun pepaya pada indikator frekuensi buang air besar bayi terdapat 20 responden telah memenuhi kriteria dan setelah pemberian daun pepaya pada hari ke 7 responden yang memenuhi kriteria mengalami peningkatan menjadi 30 responden yang telah memenuhi kriteria kecukupan ASI pada indikator frekuensi buang air besar bayi. Selanjutnya hasil penilaian pada indikator keadaan bayi saat menyusui pada hari pertama sebelum pemberian daun pepaya terdapat 18 responden telah memenuhi kriteria, pada hari ke 7 mengalami peningkatan yaitu 32 responden sudah memenuhi kriteria sesudah pemberian daun pepaya. Hasil penilaian pada indikator kecukupan ASI keadaan payudara ibu sebelum pemberian daun pepaya terdapat 26 responden telah memenuhi kriteria dan sesudah pemberian daun pepaya pada hari 7 mengalami peningkatan menjadi 36 responden yang telah memenuhi kriteria kecukupan ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Teori Lingga dalam Murtiana (2014), yang menyatakan bahwa daun 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. Daun pepaya sangat bermanfaat untuk memperlancar ASI.

Bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posterior yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin. 4 bulan pertama pascapersalinan hampir setara dengan keperluan energi total selama kehamilan. Pertambahan berat

badan ibu yang ideal saat hamil dan berat lahir bayi yang cukup merupakan indikator tidak langsung status nutrisi yang baik saat kehamilan. Keadaan ini dapat menunjukkan kecukupan cadangan energi saat memasuki fase laktasi. Kualitas dan produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu sehari-hari. Pada masa menyusui ibu harus mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam. Kelancaran produksi ASI akan terjamin apabila makanan yang dikonsumsi ibu setiap hari cukup akan zat gizi dibarengi pola makan teratur. Terdapat berbagai makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI, misalnya sayur-sayuran hijau, daun katuk, daun pepaya, dan sebagainya (Mulyani, 2013).

Penelitian Istigomah (2015) mengatakan bahwa pemberian daun pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pepaya yang mengandung laktogogum. Daun Pepaya yang merupakan bahan baku dalam ini mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin B1 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; kausyuk; karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2015) tentang Pengaruh daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Pada uji statistik korelasi antara dua variabel sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengonsumsi daun pepaya 4,05000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05 berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi daun pepaya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian daun pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui.

Penelitian telah dilakukan oleh Entin (2015) yang membuktikan bahwa daun pepaya merupakan suplemen yang merupakan tanaman tradisional dan memiliki potensi meningkatkan produksi susu. Ternyata daun pepaya memiliki khasiat tertinggi dibandingkan daun katuk. Menurut Ayuni (2012) Daun pepaya adalah tumbuhan yang banyak di tanam di seluruh daerah tropis yang mempunyai kandungan sebagai pelancar ASI. Daun pepaya diketahui

mengandung 35 mg/100 mg, Tocophenol. Sementara itu, daun pepaya muda juga diketahui banyak mengandung zat bernama alkaloid juga enzim papain. Enzim ini identik dengan getah berwarna putih kental. Fungsi dari enzim ini adalah untuk memecah protein sebab ia bersifat proteolitik. Sementara itu, pada daun pepaya yang sudah tua, senyawa yang dominan justru Fenolik. Seorang ahli bernama Suhartono, secara umum menyimpulkan bahwa, daun pepaya mengandung 3 varian enzim yakni papain sebanyak 10%, Khimoprotein sebanyak 45% dan juga Lisozim sebanyak 20% per 100%. Enzim khimoprotein sendiri berfungsi sebagai katalisator dalam reaksi hidrolisis antara protein dengan polipetida. Sementara itu enzim lisozim berperan sebagai anti-bakteri dan bekerja dengan cara memecah dinding sel pada bakteri. Rasa pahit pada daun pepaya disebabkan oleh kandungan senyawa alkaloid karpainnya (C₁₄H₂₅NO₂). Zat ini sangat ampuh digunakan sebagai penurun demam, mereduksi tekanan darah dan membunuh mikroba (Mortiana, 2011).

Perbedaan Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Pepaya. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai signifikan kelompok sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya p value = 0,000 (p < 0,05) maka H₀ ditolak artinya ada perbedaan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian daun pepaya lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Bidan Syifa Bekasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nindyaningrum dkk, 2015), terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian ekstrak daun pepaya terhadap produksi ASI. Manfaat daun pepaya lainnya adalah sebagai pelancar ASI. Bagi ibu yang tengah menyusui, daun ini sangat bermanfaat untuk memperlancar ASI. Daun pepaya diketahui mengandung 35 mg/100 mg Tocophenol. Sementara itu, daun pepaya muda juga diketahui banyak mengandung zat bernama alkaloid juga enzim papain. Enzim ini identik dengan getah berwarna putih kental. Fungsi dari enzim ini adalah untuk memecah protein sebab ia bersifat proteolitik (Elshabrina, 2018). Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kelenjar payudara, karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran laktogen penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin (Maryunani, 2012), Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Turlina dan Wijayanti, 2015), terdapat pengaruh yang

signifikan dalam pemberian minuman daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas dengan nilai $p = (p < 0,05)$. Pada sayuran tersebut terdapat kandungan vitamin A, B1, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi dan air.

Menurut asumsi peneliti untuk memperlancar produksi ASI ibu dapat mengkonsumsi makanan bergizi seperti tumisan sayuran, selain mengkonsumsi tumisan sayuran ibu menyusui juga harus sesering mungkin menyusukan bayinya agar produksi ASI lancar, semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Konsistensi dalam menyusui akan membuat volume total produksi ASI eksklusif secara normal (McClellan et al., 2012). Penelitian lain dikembangkan dengan penggunaan daun pepaya secara langsung karena jika dalam bentuk ekstrak, ada penurunan yang signifikan pada komponen dan senyawa makromolekul (Astutti, 2016). Daun pepaya merupakan salah satu daun yang mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI. Dibandingkan dengan daun katuk dan daun pare, daun pepaya merupakan suplemen yang merupakan tanaman tradisional dan memiliki potensi meningkatkan produksi susu dan dari hasil analisa diantara ketiga daun tersebut, daun pepaya memiliki kandungan dengan rerata tertinggi. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian lainnya bahwa ternyata daun pepaya memiliki khasiat tertinggi dibandingkan daun katuk dan daun pare. Hal ini dapat dilihat dengan jelas bahwa salah satu komponen yang dimiliki oleh daun pepaya yaitu 676,2g/ 100gram sedangkan daun katuk hanya memiliki 45,7g/ 100 gr dan daun kelor dengan kandungan yang paling sedikit yaitu 1.5 gr/ 100 gram (Iwansyah et al., 2016; Wartini, 2002).

ASI merupakan makanan pertama bagi bayi yang nutrisinya sangat kompleks. Manfaat pentingnya memberikan ASI eksklusif dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*) (Apriyanti & Syahda, 2022; Nislawaty et al., 2021). Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada 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 (Riani, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari proses penelitian dan hasil penelitian maka kesimpulan pada penelitian adalah terdapat efektivitas pemberian dan pepaya terhadap peningkatan produksi asi ibu

nifas dapat dijadikan masukkan bagi profesi kebidanan, bagi pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 2108, E. (n.d.). *Buku Asuhan kebidanan Nifas dan menyusui tahun 2018*.
- Alihar, F. (2018). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas (Vol. 1).
- Apriyanti, F., & Syahda, S. (2022). Analisa Hubungan Teknik Menyusui dengan Kejadian Nipple Trauma pada Ibu Menyusui di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Laboy Jaya. *Jurnal Ners*, 6(1), 114–118. <https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4080>
- Dewi Puspitaningrum. (2014). Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, 156–159.
- Kemendes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 23.
- Nislawaty, Hastuty, M., & Ningsih, N. F. (2021). Efektifitas Refleksi Titik Acupresure Pada Titik Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Nislawaty Desa Ridan Permai Kecamatan Bangkinang Kota Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 5(23), 11–15.
- Ngadiarti, I., Muntikah, M., & Damayanti, D. (2021). Pengaruh pemberian minuman campuran daun katuk, daun pepaya, dan kacang hijau terhadap produksi ASI dan berat badan bayi mencit. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 147. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.512>
- Nursalam. (2017). *pengaruh daun pepaya terhadap kualitas asi ibu nifas di*.
- Putri, R. N. A., Kurniati, D., & Novelia, S. (2020). Studi Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap Produksi Asi dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 142–151. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.204>
- Riani. (2017). Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekskresi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Ranah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2016. *Jurnal Ners*, 1(1), 117–124. <https://doi.org/10.31004/jn.v1i1.97>