

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN PEPAYA DAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS RAWAT INAP SINDANGBARANG KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2025

Oleh

Yaumaria Indah Fusva Sari¹, Rita Ayu Yolandia², Madinah Munawaroh³, Deliana Lubis⁴, Linda Yulyana⁵, Nurjannah Hiku⁶, Dachlyyani Rimbawati⁷, Nisa Gustini⁸, Desi Susanti⁹

¹⁻⁹Universitas Indonesia Maju

E-mail: , ²rita.kebidaban@gmail.com , ³madinahmh21@gmail.com,

⁸nchagustini@gmail.com

Article History:

Received: 09-02-2025

Revised: 18-02-2025

Accepted: 12-03-2025

Keywords:

Produksi ASI,

Rebusan Daun

Pepaya, Susu Kedelai

Abstract: Menurut WHO salah satu target pada tahun 2025 dalam meningkatkan kesehatan bayi yaitu dengan pemberian ASI eksklusif dengan target minimal sebesar 50%. Menurut Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun pepaya dan susu kedelai terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian case study dilaksanan di Puskesmas Rawat Inap sindang barang dengan jumlah responden 6 orang ibu nifas menyusui. Hasil studi kasus didapatkan Peningkatan Produksi ASI pada kelompok Ibu Nifas yang diberikan Air Rebusan Daun Pepaya terdapat peningkatan Produksi ASI yaitu 84 % dengan rata rata Produksi ASI yang dihasilkan dalam sehari sebanyak 80 ml sedangkan pada kelompok Ibu Nifas yang diberikan Susu kedelai yaitu terdapat peningkatan produksi ASI 68 % dengan rata rata Produksi ASI yang dihasilkan dalam sehari sebanyak 63 ml. Kesimpulan studi kasus ini terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya dan susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025. Diharapkan pasien atau ibu nifas yang sedang mengalami keluhan produksi ASI yang sedikit dapat menerapkan terapi pemberian rebusan daun pepaya dan susu kedelai secara mandiri dirumah karena terapi ini sudah terbukti memiliki efektivitas meningkatkan produksi ASI dan sangat mudah dilakukan.

PENDAHULUAN

ASI eksklusif dimulai dalam waktu satu jam setelah lahir sampai bayi berusia 6 bulan (Horwood et al., 2020). Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif dapat membantu anak-anak untuk bertahan hidup dan memiliki antibody yang dibutuhkan agar

terlindung dari penyakit yang sering terjadi, seperti diare dan pneumonia. Anak yang mendapatkan ASI menunjukkan hasil yang lebih baik pada tes intelegensi serta kemungkinan mengalami obesitas dan diabetes yang lebih rendah. Selain itu ASI juga memberikan manfaat kesehatan, nutrisi dan emosional bagi anak dan ibu (Amalia, 2023)

WHO merekomendasikan bahwa bayi harus disusui secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan dan kemudian disusui bersama dengan makanan pendamping yang sesuai usia selama dua tahun dan seterusnya. Bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki kemungkinan 14 kali lebih kecil untuk meninggal dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI. Namun, saat ini di dunia hanya 41% bayi berusia 0-6 bulan yang disusui secara eksklusif, dimana angka yang telah ditetapkan oleh negara-negara anggota WHO untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif menjadi 50% pada tahun 2025 (UNICEF, 2022). *United National Childrens Found* (UNICEF) menyatakan bahwa sebanyak 44 persen dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi dibawah usia enam bulan disusui secara Eksklusif. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40 persen anak di bawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif. Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima WHO di tahun 2025 (UNICEF, 2022)

Angka kematian balita (AKB) di seluruh dunia mencapai 58% yang diakibatkan karena kekurangan gizi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat mengurangi AKB sebanyak 13%, seperti yang disebutkan oleh Girsang et al. pada tahun 2021. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), salah satu sasaran atau target untuk tahun 2025 adalah meningkatkan kesehatan bayi dengan memastikan bahwa setidaknya 50% bayi mendapat ASI eksklusif. Namun, tingkat pemberian ASI eksklusif saat ini masih di bawah target ini, dengan hanya 25% di negara-negara Afrika Tengah, 30% di Asia Timur, 47% di Asia Selatan, 32% di Amerika Latin dan Karibia, dan 46% di negara-negara berkembang. Dan secara keseluruhan, lebih sedikit dari 40% anak di bawah usia 6 bulan menerima ASI eksklusif.(Juliani, S., 2021)

Berdasarkan data nasional tahun 2020, sekitar 67% dari ibu yang menyusui mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI seperti yang dilaporkan oleh Rahmawati dan Saidah pada tahun 2021. Menurut data Riskesdas tahun 2018, tingkat pemberian ASI kepada anak usia 0-5 bulan di Indonesia adalah 37,3% untuk ASI eksklusif, 9,3% untuk ASI sebagian, dan 3,3% untuk ASI utama dari ibu, seperti yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018. Hal ini menerangkan bahwa pemberian ASI di Indonesia masih jauh dibawah target global yang telah ditentukan.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Tahun 2023, presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di indonesia selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu Tahun 2021 capaian 66,99%, Tahun 2022 capaian 69,2%, tahun 2023 capaian 71,58% (Badan Pusat Statistik, 2023). Profil Kesehatan Jawa Barat selama 3 tahun persentase capaian ASI eksklusif terdapat peningkatan dari tahun 2021 (71,11%), tahun 2022 (76,11%), dan tahun 2023 (76,46%) (Badan Pusat Statistik,

2023) namun, angka tersebut belum mencapai target nasional yaitu sebesar 80% (Kemenkes RI, 2023)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2022 sebesar 71,03% dan mengalami peningkatan di tahun 2023 menjadi 71,85%. Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2023 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2023 yaitu 40%. (Dinas Kesehatan, 2023)

Hasil survei pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang pada bulan Oktober 2024 menunjukkan bahwa ada sekitar 36 ibu nifas. Dari 14 ibu nifas yang disurvei, 9 (64,28%) mengalami masalah dalam memproduksi ASI, sementara 5 (35,72%) tidak mengalami masalah tersebut. Masalah pengeluaran ASI masih cukup umum. Hasil survei ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI

Ibu nifas sering menghadapi sejumlah tantangan dalam memberikan ASI, termasuk masalah produksi ASI yang tidak lancar. Situasi ini berpotensi berdampak negatif pada tingkat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dalam kehidupan bayi, seperti yang diungkapkan oleh Winarni dan rekan pada tahun 2020. Pada umumnya, masa peralihan ASI dari kolostrum menjadi ASI matur terjadi antara hari ke-4 hingga hari ke-10 setelah melahirkan. Sebanyak 42,5% ibu pasca melahirkan sering menghadapi kendala dalam produksi ASI, sebagaimana ditemukan oleh Rauda dan Harahap pada tahun 2023 (Rauda & Harahap, 2023)

Beberapa faktor penyebab rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan termasuk kurangnya keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk memproduksi ASI dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan bayi. Faktor-faktor lain meliputi kelahiran prematur, kesehatan ibu yang tidak optimal, tingkat stres, ketidaknyamanan, pemisahan ibu dan bayi setelah persalinan, pengetahuan ibu yang terbatas, pekerjaan di luar rumah, dukungan yang minim dari suami, keluarga, petugas kesehatan, serta kesulitan memahami cara pemberian ASI yang benar saat kembali bekerja. Salah satu faktor tambahan adalah ketidakmampuan ASI keluar dalam jumlah cukup pada hari-hari awal pasca melahirkan, yang bisa memaksa ibu untuk memberikan susu formula pada bayinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 38% ibu berhenti menyusui akibat masalah produksi ASI yang kurang. Memberikan makanan yang mengandung laktagogum bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI, sebagaimana ditemukan oleh Amalia pada tahun 2023. Kekurangan ASI pada bayi yang baru lahir dapat mengakibatkan defisiensi gizi yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak.. (Amalia, 2023).

Untuk mengatasi masalah kekurangan ASI, ada opsi sederhana diantaranya seperti menyiapkan bahan secara tradisional. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa daun pepaya dianggap sebagai salah satu ramuan herbal yang dapat meningkatkan jumlah produksi ASI (Astutti, 2017). Daun pepaya mengandung berbagai macam jenis vitamin yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dan kesehatan ibu, menjadikannya

sebagai sumber nutrisi yang sangat potensial. Daun pepaya mengandung banyak macam protein, vitamin, serta kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) yang dapat membantu meningkatkan produksi hemoglobin dalam darah. Hal ini dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan memperbaiki metabolisme tubuh, yang pada gilirannya memungkinkan sel-sel otak berfungsi secara normal. (Tri Handayani et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Nara Lintan pada tahun 2021 menemukan bahwa sebelum ibu diberikan intervensi berupa daun pepaya, seluruh responden (100%) mengalami ASI yang tidak lancar sebanyak 16 responden dan setelah diberikan daun pepaya mayoritas responden ditanya yang lancar ASI sebanyak 12 (75%). (Puspita et al., 2021). Daun pepaya termasuk yang mengandung laktagogum, Zat tersebut memiliki kemampuan untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Dibandingkan dengan daun katuk dan pare, daun pepaya dianggap sebagai suplemen herbal tradisional yang dapat meningkatkan jumlah produksi ASI (Amalia, 2023b) Selain daun pepaya, konsumsi susu kedelai juga dapat berdampak positif pada jumlah produksi ASI pada ibu nifas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rauda pada tahun 2023, sebelum ibu menerima intervensi susu kedelai, mayoritas responden mengalami gangguan produksi ASI di bawah standar, yaitu 14 orang (93%). Namun, setelah menerima intervensi susu kedelai, jumlah produksi ASI jadi meningkat. Jumlah responden yang menghasilkan ASI dengan cukup teratur adalah sebanyak 14 orang (93%). Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam jumlah produksi ASI sebelum dan setelah penggunaan susu kedelai, dengan nilai p-value sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05.. (Rauda & Harahap, 2023)

Susu kedelai merupakan minuman berbahan dasar pati kedelai yang kaya akan nutrisi dan bermanfaat. Isoflavon atau hormon efitoestrogen yang dikeluarkan dengan alamiah oleh tubuh dapat merangsang kelenjar susu ibu menyusui dalam memproduksi ASI supaya lebih banyak. Zat yang terkandung pada kacang-kacangan juga dapat menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi perkembangan sang janin yang ada dalam rahim ibu hamil serta meningkatkan jumlah produksi ASI dan payudara serta kepadatan warna pada air susu ibu (ASI). (Girsang et al., 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang hasil wawancara pada 10 ibu nifas mengatakan memiliki keluhan pengeluaran ASI yang kurang lancar, asi keluar sedikit-sedikit sehingga bayi menjadi rewel dan akhirnya ibu dan keluarga memutuskan untuk menambahkan pemberian susu formula karna dirasa ASI ibu tidak mencukupi kebutuhan bayi. Mengacu pada penjelasan di atas, penulis merasa tertarik untuk menjalankan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Dan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus (Sugiyono, 2019)

Populasi Pada Penelitian ini berjumlah 6 orang ibu nifas yang ASI nya Tidak lancar , Sampel pada penelitian ini adalah Ibu nifas dengan Produksi ASI tidak lancar di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Penentuan sampel pada studi kasus ini menggunakan teknik purposive sampling, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Intervensi 1 Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

Responden	Produksi ASI			Peningkatan Produksi ASI (%)	Rata-Rata Peningkatan Produksi ASI Harian (ml)
	Kunjungan 1	Kunjungan 3	Kunjungan 7		
Responden 1	20 ml	50 ml	100 ml	80 %	40 ml
Responden 2	50 ml	150 ml	300 ml	83.3%	125 ml
	20 ml	100 ml	200 ml	90%	90 ml

Sumber: Hasil Asuhan Kebidanan, 2025

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang Telah dilakukan pada Responden yang diberikan intervensi Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya didapatkan Peningkatan yang signifikan dari 3 Responden dengan Rata Rata mengalami Peningkaan produksi Asi 84 % yaitu 80 ml Rata rata peningkatan produksi ASI dalam sehari.

Tabel 2
Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Intervensi 2 Pemberian Susu Kedelai

Responden	Produksi ASI			Peningkatan Produksi ASI (%)	Rata-Rata Peningkatan Produksi ASI Harian (ml)
	Kunjungan 1	Kunjungan 3	Kunjungan 7		
Responden 4	60 ml	100 ml	140 ml	57 %	40 ml
Responden 5	30 ml	100 ml	150 ml	80 %	60 ml
Responden 6	80 ml	140 ml	260 ml	69 %	90 ml

Sumber: Hasil Asuhan Kebidanan, 2025

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang Telah dilakukan pada Responden yang diberikan intervensi Pemberian Susu Kedelai didapatkan Peningkatan yang signifikan dari 3 Responden dengan Rata Rata mengalami Peningkaan produksi ASI 68 % yaitu 63 ml rata rata peningkatan produksi ASI dalam sehari.

Pembahasan

1. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Puskemas Rawat Inap Sindnagbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang telah dilakukan selama 7 Hari pada Kelompok Responden yang diberikan intervensi Air Rebusan Daun Pepaya Mengalami Peningkatan Produksi ASI sebanyak 84 % Dimana pada responden 1 ditemukan pada hari

ke 7 post partum mengalami gangguan produksi ASI dengan ASI 20 ml, kemudian diberikan intervensi Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya, mengalami peningkatan pada kunjungan ke 2 di hari ke 9 post partum sebanyak 50 ml dan terus mengalami peningkatan sampai dikunjungi ke-3 sebanyak 100 ml. begitu juga dengan responden 2 mengalami peningkatan yang sangat signifikan 83,3% dan Responden 3 mengalami peningkatan 90% setelah mengonsumsi Air rebusan daun pepaya selama 7 hari.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tri Handayani dkk. pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas." Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian rebusan daun pepaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecukupan ASI. Rebusan daun pepaya mengandung laktagogum yang memiliki senyawa-senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid, yang memengaruhi prolaktin untuk merangsang alveoli dalam pembentukan ASI. (Tri Handayani et al., 2022)

Hasil studi kasus yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada hari pertama, produksi ASI tidak lancar, tetapi pada hari ketiga dan hari ke-7, produksi ASI menjadi lancar. Penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tri Handayani dkk. pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas." Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian rebusan daun pepaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecukupan ASI. Rebusan daun pepaya mengandung laktagogum yang memiliki senyawa-senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid, yang memengaruhi prolaktin untuk merangsang alveoli dalam pembentukan ASI.. (Amalia, 2023b)

Pepaya adalah tanaman yang telah lama digunakan oleh masyarakat. Daun pepaya mengandung berbagai senyawa aktif, termasuk enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, serta vitamin (C, A, B, E), dan mineral. Tanaman ini memiliki beragam manfaat, termasuk melindungi lambung, sifat antibakteri, efek pencakar, dan efek laktagog yang telah didukung oleh penelitian ilmiah. Kandungan laktagog dalam pepaya dapat menjadi strategi untuk meningkatkan produksi ASI, membantu mengatasi kegagalan pemberian ASI eksklusif akibat produksi ASI yang tidak mencukupi. Laktagog bekerja dengan merangsang aktivitas sel sekretori di kelenjar susu, meningkatkan sekresi susu, atau merangsang hormon prolaktin yang memainkan peran kunci dalam produksi ASI.. (Tri Handayani et al., 2022)

Untuk meningkatkan produksi ASI, disarankan agar ibu mengonsumsi makanan bergizi dan menyusui bayi sesering mungkin. Daun pepaya dikenal sebagai salah satu tanaman tradisional yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Selain itu, dibandingkan dengan daun katuk dan daun pare, daun pepaya memiliki kandungan laktagog yang lebih tinggi. Oleh karena itu, daun pepaya dapat menjadi pilihan yang baik untuk membantu ibu meningkatkan produksi ASI.(Amalia, 2023b)

Berdasarkan asumsi peneliti, permasalahan kurangnya produksi ASI dapat diatasi

dengan pemberian daun pepaya rebus yang rutin dimakan dua kali sehari atau setiap kali makan, karena dengan mengonsumsi daun pepaya secara rutin setiap hari sudah terbukti. agar produksi ASI berjalan lancar dan jumlahnya meningkat sehingga ASI pun meningkat. Sehingga pemberian ASI eksklusif berjalan dengan baik dan tidak terdapat kesenjangan anatara teori dan praktik dilapangan

2. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Puskesmas Rawat Inap Sindnagbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang telah dilakukan selama 7 Hari pada Kelompok Responden yang diberikan intervensi Pemberian Susu Kedelai Mengalami Peningkatan Produksi ASI sebanyak 68 % Dimana pada responden 1 ditemukan pada hari ke 7 post partum mengalami gangguan produksi ASI dengan ASI 60 ml, kemudian diberikan intervensi Pemberian Susu Kedelai, mengalami peningkatan pada kunjungan ke 2 di hari ke 9 post partum sebanyak 100 ml dan terus mengalami peningkatan sampai dikunjungi ke-3 sebanyak 140 ml. begitu juga dengan responden 2 mengalami peningkatan yang sangat signifikan 80% dan Responden 3 mengalami peningkatan 69% setelah mengonsumsi susu kedelai selama 7 hari .

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Desi Meriahta dkk. pada tahun 2021 dengan judul "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui." Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai memiliki dampak positif terhadap produksi ASI. Kandungan dalam kacang-kacangan dapat mendukung perkembangan janin selama kehamilan dan meningkatkan produksi ASI serta kualitasnya selama menyusui. Selain itu, kadar isoflavon bayi lebih tinggi pada ibu yang rutin mengonsumsi tahu dan susu kedelai.(Girsang et al., 2021)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Rauda et al. juga mendukung hasil ini. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden awalnya mengalami masalah produksi ASI yang tidak mencukupi sebelum intervensi dengan susu kedelai, yaitu 14 orang (93%). Namun, setelah diberikan susu kedelai, produksi ASI pada responden mengalami peningkatan, dan sebagian besar memiliki produksi ASI yang cukup lancar, yaitu 14 orang (93%). Hasil analisis dengan p-value sebesar 0,001 ($<0,05$) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah pemberian susu kedelai.(Rauda & Harahap, 2023)

Kacang kedelai memiliki nilai gizi yang setara dengan susu sapi bahkan lebih tinggi dari daging sapi. Selain komponen yang sudah disebutkan, kacang kedelai juga mengandung berbagai vitamin seperti B1, B2, B3, B5, B6, dan K. Susu kedelai adalah minuman yang diolah dari pati kedelai, kaya akan nutrisi dan senyawa bermanfaat. Kandungan isoflavon dalam kedelai berperan sebagai hormon fitoestrogen yang membantu kelenjar susu ibu menyusui untuk memproduksi ASI lebih banyak (Puspitasari, 2018)

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian susu kedelai berpotensi memberikan dampak positif terhadap produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Asumsi ini didasarkan

pada kandungan isoflavon dalam susu kedelai yang memiliki potensi merangsang peningkatan hormon estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Dengan demikian, diharapkan bahwa pemberian susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI setelah proses kelahiran. Dengan adanya peningkatan dalam sekresi ASI dan hasil evaluasi produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa pemberian susu kedelai memiliki dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI. Hal ini sangat penting karena memastikan bahwa kebutuhan harian bayi akan tercukupi dengan baik melalui produksi ASI yang memadai. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI dapat digunakan sebagai bagian dari strategi perawatan lainnya, seperti Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pola menyusui yang rutin. Kombinasi dari intervensi-inervensi ini dapat memberikan manfaat besar dalam memastikan bahwa ibu dan bayi mendapatkan manfaat maksimal dari proses menyusui. Tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik dilapangan

3. **Perbandingan Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya dan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Puskemas Rawat Inap Sindnagbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa baik rebusan daun pepaya maupun susu kedelai memiliki dampak positif terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kedua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu ketika dikonsumsi dua kali sehari selama masa nifas, yaitu pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut tanpa henti. Namun daun pepaya lebih efektif untuk meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan susu kedelai karena daun Pepaya merupakan tanaman yang banyak mengandung sumber nutrisi, mengandung vitamin-vitamin yang sangat penting untuk perkembangan bayi dan kesehatan ibu. Kandungan tinggi protein, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya memiliki peran penting dalam meningkatkan pembentukan hemoglobin dalam darah. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kadar oksigen dalam darah dan peningkatan metabolisme tubuh. Enzim papain dalam daun pepaya memiliki efek yang serupa dengan oksitosin, dan hormon prolaktin serta oksitosin meningkatkan produksi ASI. (Girsang et al., 2021)

Namun, ada beberapa individu yang mungkin tidak menyukai rasa pahit daun pepaya. Dalam hal ini, susu kedelai bisa menjadi alternatif yang layak. Susu kedelai telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI ketika dikonsumsi secara rutin setiap hari setelah melahirkan. Susu kedelai, yang berasal dari kacang kedelai, memiliki kandungan hormon isoflavon yang sangat tinggi, yaitu fitoestrogen yang mirip dengan hormon estrogen yang diproduksi alami oleh tubuh. Zat ini membantu merangsang kelenjar susu ibu menyusui untuk menghasilkan lebih banyak ASI. Dengan demikian, baik daun pepaya maupun susu kedelai dapat menjadi pilihan yang bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. (Puspitasari, 2023)

Rebusan daun pepaya memang efektif untuk peningkatan produksi ASI (Air Susu Ibu) dan memiliki beberapa kelebihan, seperti Mudah didapatkan Daun pepaya banyak tersedia di pasar tradisional atau dapat ditanam sendiri di rumah. Mudah diolah Rebusan

daun pepaya dapat dibuat dengan cara merebus daun pepaya dalam air, sehingga tidak memerlukan proses pengolahan yang rumit. Efektif Rebusan daun pepaya telah digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI dan telah terbukti efektif dalam beberapa penelitian. Aman Rebusan daun pepaya dianggap aman untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui, karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya Tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik dilapangan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Dan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2025 diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Terdapat Peningkatan Produksi ASI pada kelompok Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Air Rebusan Daun Pepaya yaitu 84 % dengan rata rata Produksi ASI yang dihasilkan dalam sehari sebanyak 80 ml
2. Terdapat Peningkatan Produksi ASI pada kelompok Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Susu kedelai yaitu 68 % dengan rata rata Produksi ASI yang dihasilkan dalam sehari sebanyak 63 ml
3. Perbandingan Rebusan daun pepaya dan susu kedelai keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI, tapi rebusan daun pepaya lebih dominan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di dapatkan dari 3 ibu nifas memiliki peningkatan (84%) produksi ASI yang di dapat sedangkan pada ibu nifas yang diberikan susu kedelai memiliki peningkatan (68%) produksi ASI yang di dapat di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Kabupaten Cainjur Tahun 2025 .

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, Y. (2023a). *Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa*. 7, 180–185.
- [2] Amalia, Y. (2023b). *Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa*. 7, 180–185.
- [3] April et al. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui (Komplementer)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- [4] Astutti, L. P. (2017). Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen. *Jurnal SMART Kebidanan*, 3(1), 79. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v3i1.55>
- [5] Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- [6] Dinas Kesehatan, K. C. (2021). *Cakupan Asi*.
- [7] Girsang, D. M., Manurung, J., Maria Ginting, W., & Husna, N. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Mangga Dua Dusun Iii Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(2), 261–264. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.691>
- [8] Graharti, R. E. Al. (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L .) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui The Effect Of Papaya (Carica Papaya L .) Towards Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers*. 39–43.

- [9] Juliani, S., & N. (2021). Kacang kedelai muda untuk kelancaran ASI. *Midwifery Journal*, 1(2), 79–85.
- [10] Mastiningsih, P. A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: IN MEDIA.
- [11] Musyahida. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Deepublish.
- [12] Puspita, N. L. M., Ardela, M. P., & Galuh, P. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 199–208.
- [13] Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RB Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*.
- [14] Putri, S. H. (2021). *Kandungan dan Manfaat ASI*. SEBATIK.
- [15] Rauda, R., & Harahap, L. D. S. (2023). Pemberian Susu Sari Kacang Kedelai Kepada Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1), 12–18.
- [16] Sinaga, S. M. (2022). *Faktor Penyebab Rendahnya Cakupan Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian ASI Eksklusif*. *Action: Aceh Nutrition Journal*, Vol. 5, No. 2.
- [17] Sudargo. (2019). *Pemberian ASI Eksklusif sebagai Makanan Sempurna untuk Bayi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- [18] Tri Handayani, Mahyunidar, & Windi Novita Sari. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 13, 73–81.
- [19] Turlina, L. And 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 Surya*.
- [20] UNICEF. (2022). *WHO, UNICEF. Global Nutrition Monitoring Framework. Operational Guidance for Tracking Progress in Meeting Targets for 2025.; 2017.* <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259904/9789241513609-eng.pdf;jsessionid=82B08433379C3E3E69B3F8D4F2690C34?se>.
- [21] Amalia, Y. (2023a). *Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa*. 7, 180–185.
- [22] Amalia, Y. (2023b). *Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa*. 7, 180–185.
- [23] April et al. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui (Komplementer)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- [24] Astutti, L. P. (2017). Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen. *Jurnal SMART Kebidanan*, 3(1), 79. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v3i1.55>
- [25] Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- [26] Dinas Kesehatan, K. C. (2021). *Cakupan Asi*.
- [27] Girsang, D. M., Manurung, J., Maria Ginting, W., & Husna, N. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Mangga Dua Dusun Iii Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(2), 261–264. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.691>
- [28] Graharti, R. E. Al. (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L .) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui The Effect Of Papaya (Carica Papaya L .) Towards Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers*.

39-43.

- [29] Jatu Safitri Cahyahati, Apoina Kartini, M. Z. R. (2018). *HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (LEMAK, NATRIUM, MAGNESIUM) DAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAERAH PESISIR (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal)*. 6.
- [30] Juliani, S., & N. (2021). Kacang kedelai muda untuk kelancaran ASI. *Midwifery Journal*, 1(2), 79-85.
- [31] Mastiningsih, P. A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: IN MEDIA.
- [32] Musyahida. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Deepublish.
- [33] Puspita, N. L. M., Ardela, M. P., & Galuh, P. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 199-208.
- [34] Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningktana Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RB Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*.
- [35] Putri, S. H. (2021). *Kandungan dan Manfaat ASI*. SEBATIK.
- [36] Rauda, R., & Harahap, L. D. S. (2023). Pemberian Susu Sari Kacang Kedelai Kepada Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1), 12-18.
- [37] Sinaga, S. M. (2022). *Faktor Penyebab Rendahnya Cakupan Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian ASI Eksklusif*. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Vol. 5, No. 2.
- [38] Sudargo. (2019). *Pemberian ASI Eksklusif sebagai Makanan Sempurna untuk Bayi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- [39] Tri Handayani, Mahyunidar, & Windi Novita Sari. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 13, 73-81.
- [40] Turlina, L. And 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 Surya*.
- [41] UNICEF. (2022). *WHO, UNICEF. Global Nutrition Monitoring Framework. Operational Guidance for Tracking Progress in Meeting Targets for 2025.; 2017.* <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259904/9789241513609-eng.pdf;jsessionid=82B08433379C3E3E69B3F8D4F2690C34?se>.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN