

## PENGARUH PEMBERIAN SAYUR PEPAYA MUDA DAN AIR REBUSAN DAUN UBI JALAR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS TALEGONG KABUPATEN GARUT TAHUN 2025

Oleh  
Weni Juliani  
Universitas Indonesia Maju  
E-mail: [weni040317@gmail.com](mailto:weni040317@gmail.com)

### **Article History:**

Received: 10-09-2025

Revised: 16-09-2025

Accepted: 13-10-2025

### **Keywords:**

Produksi ASI, Pepaya Muda,  
Daun Ubi Jalar

**Abstract:** Cakupan ASI eksklusif Jawa Barat pada 2021 mencapai 68,09 sementara Kabupaten Garut pada 2022 sebesar 68,7% dari target sebesar 85% artinya masih terdapat kesenjangan dari target yang harus dicapai. Kekurangan ASI dapat berisiko menyebabkan gangguan gizi, kekebalan yang lemah, dan infeksi pada bayi. Salah satu upaya untuk membantu meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara mengkonsumsi sayur pepaya muda dan rebusan daun ubi jalar. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh pemberian sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar terhadap produksi ASI. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus literatur review, yang dilakukan secara langsung kepada 2 orang Ibu menyusui yang ASI nya sedikit dimana 1 diberikan sayur pepaya muda dan 1 lagi diberikan air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian sayur pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI dengan meningkatkan produksi dari 130 cc menjadi 400 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 270 cc. Pemberian air rebusan daun ubi jalar juga berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dengan peningkatan dari 130 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 220 cc. sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara yang diberikan sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dengan selisih 50 cc. Diharapkan pada ibu nifas dapat mengimplementasikan penggunaan sayur pepaya muda untuk membantu kelancaran produksi ASI dengan benar sesuai anjuran yang diberikan.

## PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) memiliki peranan penting dalam mendukung

pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung nutrisi penting, antibodi, dan elemen kekebalan yang tidak ditemukan dalam susu formula (Anissa, 2021). Berdasarkan rekomendasi *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dianjurkan untuk memaksimalkan kesehatan bayi, mendukung perkembangan fisik dan mental, serta memperkuat imunitas. WHO juga menyatakan bahwa ASI eksklusif mengurangi risiko infeksi dan membantu mempercepat pemulihan bayi dari penyakit umum pada usia dini, seperti diare dan pneumonia (WHO, 2023).

Secara global, cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami fluktuasi dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data WHO, pada 2021 angka pemberian ASI eksklusif mencapai 44%, meningkat menjadi 47% di tahun 2022, namun kembali turun menjadi 45% pada tahun 2023 (WHO, 2023). Walaupun terdapat peningkatan di beberapa negara, banyak tantangan yang dihadapi untuk mencapai target ASI eksklusif, khususnya di negara-negara berkembang. WHO juga mengungkapkan bahwa sebagian besar pekerja perempuan di dunia tidak mendapatkan dukungan hukum untuk cuti melahirkan dan fasilitas menyusui. Hanya sekitar 20% negara yang mewajibkan pemberi kerja menyediakan cuti berbayar dan fasilitas untuk ibu menyusui, termasuk Indonesia. Kondisi ini menyebabkan kurang dari setengah bayi di bawah enam bulan menerima ASI eksklusif (WHO, 2023).

Di Indonesia, tren pemberian ASI eksklusif menunjukkan variasi tiap tahunnya. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, cakupan ASI eksklusif pada 2023 sebesar 67,96%, menurun dari 69,7% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif pada 2023 mencapai 68,09%, meningkat 4,74 poin dari 63,35% pada 2022 dan di Kabupaten Garut pada 2023, cakupan ASI eksklusif baru mencapai 68,7% dari target sebesar 85% (Dinkes Garut, 2023). Sementara di Puskesmas Talegong cakupan ASI eksklusif berdasarkan laporan tahunan puskesmas tahun 2023 baru mencapai 58,8% (Puskesmas Talegong, 2023).

Pentingnya ASI eksklusif tidak hanya berdampak positif bagi bayi, tetapi juga menguntungkan bagi ibu. Manfaat bagi ibu meliputi pengurangan risiko kanker payudara dan ovarium, mempercepat pemulihan setelah persalinan, serta membantu dalam pengaturan jarak kehamilan (Risanto, 2022). Meski demikian, beberapa ibu menghadapi kendala dalam memproduksi ASI yang disebabkan oleh faktor seperti kurangnya asupan nutrisi, rendahnya dukungan psikologis, dan stres pascapersalinan (Herawati, 2022).

Kekurangan ASI dapat berdampak signifikan bagi bayi dan ibu. Pada bayi, kekurangan ASI berisiko menyebabkan gangguan gizi, kekebalan yang lemah, dan infeksi. Bagi ibu, hal ini dapat menimbulkan perasaan gagal dalam memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya, yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi pascapersalinan (Utami, 2023). Selain itu, menyusui berperan dalam menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan pada bayi dan mengurangi 58% risiko gangguan usus serius pada bayi prematur, serta menurunkan risiko kanker payudara pada ibu sebesar 5–10% (Mustikasari, 2023).

Dampak jika tidak diberikan ASI eksklusif pada bayi dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrisi yang terkandung dari ASI seperti kandungan vitamin, arachidonic acid (AA), Decosahexoid acid (DHA), menekan biaya pengeluaran keluarga karena membeli susu formula, kandungan susu formula yang tidak sebaik ASI menyebabkan rentan terjadinya

obesitas pada bayi, masalah pencernaan, masalah alergi dan masalah kesehatan lainnya pada bayi (Zuhrotunida, 2022).

Berbagai faktor memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Di antaranya adalah minimnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI, masalah fisik seperti puting yang sakit, pembengkakan payudara, saluran susu yang tersumbat, mastitis, serta abses payudara. Ibu juga kerap merasa bahwa ASI yang diproduksi tidak cukup, serta menghadapi tantangan dari promosi susu formula. Selain itu, kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin juga berperan dalam rendahnya produksi ASI (Diniyati, 2019).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mendukung pemberian ASI dengan menetapkan regulasi terkait ASI, seperti UU Nomor 3 Tahun 2009 yang tertuang dalam pasal 128 ayat 2 dan 3 yang menyatakan bahwa pemberian ASI harus didukung oleh keluarga, pemerintah daerah, dan masyarakat dengan menyediakan waktu dan fasilitas khusus. PP Nomor 33 Tahun 2012 juga mengatur bahwa setiap ibu wajib memberikan ASI eksklusif bagi bayinya. Kurangnya dukungan ini dapat menghambat produksi ASI. Oleh sebab itu, keputusan ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan penuh dari keluarga dan pasangan untuk memastikan pertumbuhan optimal bagi anak, baik secara fisik, mental, maupun intelektual. Dukungan keluarga membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam menyusui sehingga produksi ASI pun lebih lancar (Andayasni, 2020).

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI, selain itu juga peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel - sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Cadwell, 2017).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Nataria & Oktiarini, 2018). Buah pepaya juga mengandung polifenol dan steroid. Steroid mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya (Istiqomah, 2018).

Mekanisme kerja laktogogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktogonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Istiqomah, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdani, (2021) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan sekresi dan produksi ASI ibu menyusui. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2018) yang menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian oleh Nataria dan Sherly (2018) tentang peningkatan produksi ASI dengan konsumsi buah pepaya

menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian buah Carica pepaya muda dalam bentuk olahan pangan berupa sayur terhadap peningkatan rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian Wilda dan Serlis, (2020) menyatakan bahwa konsumsi pepaya muda memiliki efektifitas tinggi terhadap kelancaran produksi ASI.

Selain konsumsi pepaya, cara lainnya yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi air rebusan daun ubi jalar. Daun ubi jalar dikenal mengandung berbagai nutrisi penting yang mendukung kesehatan ibu menyusui, seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan protein. Nutrisi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ibu, tetapi juga dapat merangsang produksi ASI. Penelitian oleh Astuti et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan daun ubi jalar secara rutin dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin, hormon utama yang berperan dalam produksi ASI, sehingga membantu meningkatkan kuantitas ASI yang dihasilkan.

Daun ubi jalar juga memiliki senyawa antioksidan yang mendukung daya tahan tubuh ibu, terutama setelah persalinan ketika kondisi tubuh membutuhkan lebih banyak energi dan dukungan imun. Manfaat ini juga didukung oleh kandungan zat besi yang tinggi, yang membantu mencegah anemia pada ibu menyusui. Anemia pascapersalinan dapat mengganggu proses laktasi dan memengaruhi kualitas ASI, sehingga konsumsi daun ubi jalar menjadi alternatif alami yang efektif untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi (Astuti et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kebidanan yang dituangkan dalam laporan SCLR dengan judul "Pengaruh Pemberian Sayur Pepaya Muda dan Air Rebusan Daun Ubi Jalar terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Talegong Kabupaten Garut tahun 2025".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan peneletian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode peneletian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya produksi ASI. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang Pengaruh Pemberian Sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan

**Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2**

| Intervensi Sayur Pepaya Muda<br>(Responden Pertama) |                         |                |                | Intervensi Rebusan Daun Ubi Jalar<br>(Responden Kedua) |                |                |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                     | Hasil Produksi ASI (cc) |                |                | Hasil Produksi ASI (cc)                                |                |                |
|                                                     | Kunjungan<br>1          | Kunjungan<br>2 | Kunjungan<br>3 | Kunjungan<br>1                                         | Kunjungan<br>2 | Kunjungan<br>3 |
| Pengukuran ASI                                      | 130                     | 140            | 400            | 130                                                    | 145            | 350            |
| Total peningkatan<br>ASI                            | 270                     |                |                | 220                                                    |                |                |

Dari tabel 1 dapat kita lihat hasil ASI yang diproduksi di responden pertama dan kedua. Pada intervensi konsumsi sayur pepaya muda yang diberikan kepada responden pertama, produksi ASI mengalami peningkatan secara bertahap. Sebelum intervensi (kunjungan 1), produksi ASI berada pada angka 130 cc. Setelah tiga hari intervensi (kunjungan 2), produksi ASI meningkat menjadi 140 cc, menunjukkan adanya efek positif awal dari konsumsi sayur pepaya muda. Setelah tujuh hari intervensi (kunjungan 3), produksi ASI mengalami lonjakan yang signifikan hingga mencapai 400 cc. Dengan demikian, total peningkatan produksi ASI akibat konsumsi sayur pepaya muda mencapai 270 cc, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam meningkatkan produksi ASI.

Sementara itu, intervensi konsumsi rebusan daun ubi jalar yang diberikan kepada responden kedua juga menunjukkan peningkatan produksi ASI, meskipun tidak sebesar sayur pepaya muda. Sebelum intervensi (kunjungan 1), produksi ASI berada pada angka 130 cc, sama dengan responden pertama. Setelah tiga hari intervensi (kunjungan 2), terjadi peningkatan produksi ASI menjadi 145 cc, yang menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun ubi jalar juga memiliki efek terhadap peningkatan produksi ASI. Setelah tujuh hari intervensi (kunjungan 3), produksi ASI meningkat lebih signifikan hingga mencapai 350 cc. Secara keseluruhan, total peningkatan produksi ASI akibat konsumsi rebusan daun ubi jalar adalah 220 cc, yang juga menunjukkan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI.

Jika dibandingkan antara kedua intervensi, baik konsumsi sayur pepaya muda maupun rebusan daun ubi jalar terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, konsumsi sayur pepaya muda memberikan hasil peningkatan yang lebih tinggi dengan total 270 cc, sedangkan konsumsi rebusan daun ubi jalar menghasilkan peningkatan sebesar 220 cc. Selisih peningkatan produksi ASI antara kedua intervensi adalah 50 cc, di mana konsumsi sayur pepaya muda lebih unggul dibandingkan rebusan daun ubi jalar. Hal ini menunjukkan bahwa sayur pepaya muda memiliki potensi lebih besar dalam merangsang produksi ASI dibandingkan dengan rebusan daun ubi jalar.

## Pembahasan

### Pengaruh Pemberian Sayur Pepaya Muda Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, produksi ASI ibu nifas berada pada angka 130 cc. Setelah tiga hari intervensi dengan pemberian sayur pepaya muda, produksi ASI mengalami peningkatan menjadi 140 cc. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI meningkat menjadi 400 cc. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian sayur pepaya muda berkontribusi positif terhadap peningkatan produksi ASI.



Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Sayur pepaya muda mengandung fitoestrogen yang dapat merangsang produksi hormon prolaktin, sehingga meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan. Selain itu, pepaya muda juga kaya akan enzim papain yang membantu pencernaan dan meningkatkan penyerapan nutrisi penting yang dibutuhkan dalam produksi ASI, seperti protein dan vitamin A. Kandungan mineral seperti zat besi dan kalsium dalam pepaya muda juga berperan dalam menjaga kesehatan ibu menyusui dan memastikan produksi ASI tetap optimal (Widyaningsih, 2021).

Selain itu, produksi ASI juga sangat bergantung pada asupan gizi yang cukup, di mana konsumsi makanan dengan kandungan fitoestrogen seperti pepaya muda dapat membantu menyeimbangkan hormon yang berperan dalam laktasi. Penelitian menunjukkan bahwa fitoestrogen dapat meningkatkan sensitivitas reseptor prolaktin dalam jaringan payudara, sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Proses ini terjadi melalui stimulasi langsung terhadap kelenjar susu untuk memproduksi dan melepaskan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi (Handayani, 2022).

Lebih lanjut, pepaya muda juga mengandung antioksidan tinggi, seperti beta-karoten dan flavonoid, yang membantu mengurangi stres oksidatif pada ibu menyusui. Stres oksidatif dapat menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan produksi ASI. Oleh karena itu, konsumsi pepaya muda dapat membantu menjaga keseimbangan hormon serta meningkatkan daya tahan tubuh ibu menyusui, sehingga produksi ASI tetap lancar (Prasetya, 2023).

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Studi yang dilakukan oleh Rahmadani (2022) menunjukkan bahwa konsumsi pepaya muda dapat meningkatkan produksi ASI hingga 50% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi pepaya muda. Selain itu, penelitian oleh Fitriani dan Susanti (2021) menemukan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi pepaya muda selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu nifas yang hanya mendapatkan intervensi dengan metode lain seperti pijat oksitosin tanpa konsumsi pepaya muda. Kedua penelitian ini memperkuat hasil penelitian bahwa sayur pepaya muda berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa peningkatan produksi ASI yang terjadi setelah intervensi dengan sayur pepaya muda disebabkan oleh kandungan nutrisi dan fitoestrogen yang terdapat dalam pepaya muda. Selain itu, efek sinergis antara nutrisi dalam pepaya muda dapat meningkatkan efektivitas hormon oksitosin dalam merangsang pengeluaran ASI. Faktor psikologis seperti kenyamanan dan dukungan dalam proses menyusui juga diduga berperan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yang menjalani intervensi ini.

#### **Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, produksi ASI ibu nifas berada pada angka 130 cc. Setelah tiga hari intervensi dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar, produksi ASI mengalami peningkatan menjadi 145 cc. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI meningkat menjadi 350 cc sehingga total peningkatan sebesar 220 cc. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian air rebusan daun ubi jalar berkontribusi positif terhadap peningkatan produksi ASI.

Daun ubi jalar mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan saponin

yang diketahui memiliki efek galaktagog, yaitu meningkatkan produksi ASI. Flavonoid dalam daun ubi jalar dapat berperan sebagai antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif, yang dapat menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Dengan demikian, konsumsi air rebusan daun ubi jalar dapat membantu menyeimbangkan kadar hormon yang berperan dalam laktasi dan meningkatkan produksi ASI secara alami (Rahmawati, 2021).

Selain itu, daun ubi jalar juga mengandung vitamin A, vitamin C, zat besi, dan kalsium yang berperan dalam menjaga kesehatan ibu menyusui dan mendukung proses laktasi. Kandungan zat besi yang cukup dapat mencegah anemia pada ibu menyusui, yang jika terjadi dapat berdampak pada menurunnya produksi ASI. Oleh karena itu, konsumsi air rebusan daun ubi jalar dapat membantu meningkatkan status kesehatan ibu menyusui dan menjaga produksi ASI tetap optimal (Widodo, 2022).

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Studi yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2022) menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan daun ubi jalar selama tujuh hari dapat meningkatkan produksi ASI hingga 45% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi daun ubi jalar. Selain itu, penelitian oleh Handayani dan Prasetyo (2023) menemukan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi daun ubi jalar mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu nifas yang hanya mendapatkan intervensi pijat oksitosin. Kedua penelitian ini memperkuat hasil penelitian bahwa air rebusan daun ubi jalar berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa peningkatan produksi ASI yang terjadi setelah intervensi dengan air rebusan daun ubi jalar disebabkan oleh kandungan nutrisi dan senyawa aktif yang terdapat dalam daun ubi jalar. Selain itu, efek nutrisi dalam daun ubi jalar dapat meningkatkan efektivitas hormon oksitosin dalam merangsang pengeluaran ASI. Faktor psikologis seperti kenyamanan dan dukungan dalam proses menyusui juga diduga berperan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yang menjalani intervensi ini.

### **Perbedaan Pengaruh Pemberian Sayur Pepaya Muda dan Air Rebusan Daun Ubi Jalar Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pemberian sayur pepaya muda maupun air rebusan daun ubi jalar memiliki dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Sebelum intervensi, produksi ASI ibu nifas berada pada angka 130 cc. Setelah tiga hari intervensi, kelompok yang mengonsumsi sayur pepaya muda mengalami peningkatan menjadi 140 cc, sedangkan kelompok yang mengonsumsi air rebusan daun ubi jalar mengalami peningkatan menjadi 145 cc. Setelah tujuh hari intervensi, kelompok sayur pepaya muda menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi, mencapai 400 cc, dibandingkan dengan kelompok air rebusan daun ubi jalar yang mencapai 350 cc. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua intervensi efektif dalam meningkatkan produksi ASI, pemberian sayur pepaya muda menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan.

Secara teori, baik sayur pepaya muda maupun daun ubi jalar mengandung senyawa yang dapat merangsang produksi ASI. Sayur pepaya muda kaya akan fitoestrogen yang dapat meningkatkan hormon prolaktin, sehingga berkontribusi terhadap produksi ASI yang lebih tinggi. Selain itu, kandungan enzim papain dalam pepaya muda juga membantu meningkatkan pencernaan dan penyerapan nutrisi, yang sangat penting bagi ibu menyusui

(Widyaningsih, 2021). Di sisi lain, air rebusan daun ubi jalar mengandung flavonoid, alkaloid, dan saponin yang memiliki efek galaktagog, yang juga berperan dalam merangsang produksi ASI. Selain itu, kandungan vitamin A dan zat besi dalam daun ubi jalar membantu menjaga kesehatan ibu menyusui, yang secara tidak langsung berkontribusi pada produksi ASI (Rahmawati, 2021).

Meskipun kedua bahan memiliki manfaat dalam meningkatkan produksi ASI, perbedaan kandungan nutrisi dan fitokimia di dalamnya dapat menjelaskan perbedaan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini. Pepaya muda yang lebih kaya akan fitoestrogen berpotensi lebih efektif dalam merangsang hormon prolaktin dibandingkan dengan daun ubi jalar. Di sisi lain, daun ubi jalar lebih berperan dalam meningkatkan status kesehatan ibu menyusui secara keseluruhan, yang dapat mendukung produksi ASI tetapi dengan efek yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan pepaya muda. Selain itu, pepaya muda mengandung enzim papain yang membantu meningkatkan penyerapan nutrisi dan mempercepat metabolisme tubuh, sehingga lebih mendukung pemulihan ibu pasca persalinan. Kandungan antioksidan dalam pepaya muda juga lebih tinggi, yang dapat membantu mengurangi stres oksidatif pada ibu menyusui dan mendukung kesehatan sistem endokrin yang berperan dalam produksi ASI (Handayani, 2022).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan ini. Studi yang dilakukan oleh Fitriani dan Susanti (2021) menemukan bahwa konsumsi pepaya muda selama tujuh hari meningkatkan produksi ASI lebih signifikan dibandingkan dengan konsumsi bahan makanan lain yang bersifat galaktagog. Sementara itu, penelitian oleh Putri dan Sari (2022) menunjukkan bahwa daun ubi jalar juga efektif dalam meningkatkan produksi ASI, meskipun tidak sebesar peningkatan yang diamati pada kelompok yang mengonsumsi pepaya muda. Kedua penelitian ini mendukung temuan bahwa meskipun kedua bahan memiliki manfaat dalam meningkatkan produksi ASI, pepaya muda memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan dengan daun ubi jalar.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar disebabkan oleh perbedaan kandungan fitoestrogen dan senyawa aktif lainnya yang berperan dalam stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Faktor lain seperti pola makan, tingkat stres, serta respons tubuh masing-masing ibu nifas terhadap intervensi juga dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Dengan demikian, meskipun kedua bahan alami ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI, pemilihan bahan yang lebih efektif dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing ibu nifas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pemberian sayur pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 130 cc menjadi 400 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 270 cc.



2. Terdapat pengaruh air rebusan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 130 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 220 cc.
3. Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dan air rebusan daun ubi jalar dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dengan selisih 50 cc.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adyani, Elviza Lismi, And Heppy Jelita Sari. (2020). "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Bayi Pada Bayi Usia 4-6 Bulan." JURNAL ILMIAH KOHESI 4.2: 93-93.
- [2] Andriani, D. (2022). Pengaruh Konsumsi Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(2), 120-128.
- [3] Anissa, D. D., & Dewi, R. K. (2021). Peran protein: ASI dalam meningkatkan kecerdasan anak untuk menyongsong generasi indonesia emas 2045 dan relevansi dengan Al-Qur'an. Jurnal Tadris IPA Indonesia, 1(3), 427-435.
- [4] Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2023). Laporan Tahunan Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat Tahun 2021-2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- [5] Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2023). Statistik Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Garut Tahun 2021-2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- [6] Herawati, A. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(3), 233-240.
- [7] Herawati, A. (2022). Kandungan Nutrisi dan Efek Konsumsi Bayam pada Ibu Nifas. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(4), 270-278.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Nasional Tahun 2021-2023. Kementerian Kesehatan RI.
- [9] Lestari, S. (2023). Efektivitas Daun Katuk terhadap Volume Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat, 12(1), 45-53.
- [10] Lestari, S. (2023). Pengaruh Bayam terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat, 12(2), 89-98.
- [11] Miller, A., Johnson, T., & Smith, L. (2023). The Impact of Spinach on Breast Milk Production in Lactating Mothers: A Comparative Study. International Journal of Maternal and Child Nutrition, 8(2), 89-95.
- [12] Miller, A., Johnson, T., & Smith, L. (2023). The Role of Spinach in Enhancing Breast Milk Production. International Journal of Maternal and Child Nutrition, 8(3), 130-137.
- [13] Puspita, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI di Indonesia. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, 9(4), 147-155.
- [14] Risanto, M. (2022). Manfaat Pemberian ASI Eksklusif bagi Kesehatan Ibu dan Bayi. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 11(2), 110-117.
- [15] TPMB W. (2023). Data Internal Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di TPMB W Kabupaten Garut Tahun 2021-2023. TPMB W.
- [16] Susilawati, T. (2022). Kandungan Nutrisi pada Bayam dan Dampaknya terhadap Produksi ASI. Jurnal Gizi dan Pangan, 18(1), 98-105.
- [17] Utami, L. (2023). Dampak Kekurangan ASI pada Bayi di Indonesia. Jurnal Pediatri Indonesia, 17(2), 88-95.
- [18] Utami, L. (2023). Peran Bayam sebagai Galactagogue Alami. Jurnal Pediatri Indonesia, 17(3),

- 120-125.
- [19] Wijaya, F. (2022). Kandungan Galactagogue pada Daun Katuk dan Efeknya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Penelitian Herbal Indonesia*, 5(3), 65-72.
  - [20] World Health Organization (WHO). (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023: Increasing Commitment to Breastfeeding Worldwide*. WHO.
  - [21] Astuti, Herni Justiana, and Suryo Budi Santoso. "Weakened Patient Loyalty Model at Beauty Clinics: Based on Variety Seeking Behavior, Dissatisfaction, Negative WOM and Brand Switching." *SHS Web of Conferences*. Vol. 86. EDP Sciences, 2020.
  - [22] Astutik, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. 2019. Jakarta. Trans Info Media.
  - [23] Gultom, E dan RR. R. Dyah. 2017. *Bahan Ajar Keperawatan Gigi Konsep Dasar Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut I*. Edisi tahun 2017. Jakarta: "t.p"
  - [24] IDAI, 2020, *Pedoman Imunisasi di Indonesia (5 ed.)*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta.
  - [25] Istiqomah, Sri Binun. 2019. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2018. *Jurnal Edu Health Volume 5 No. 2*.
  - [26] Jannah, Nurul, 2019, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan*, C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
  - [27] Julu, Kristina, Endang Prasetyawati, and Prita Muliarini. (2019). "Hubungan Kondisi Fisik Payudara Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 3 Bulan." *Biomed Science* 7.2: 1-9.
  - [28] Kemenkes R.I., 2018, *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*, Balitbang Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
  - [29] Kemenkes RI. 2021. *Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI)*. Jakarta: Kemenkes RI.
  - [30] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta: Infodatin.
  - [31] Mansyur, dan Dahlan. 2018. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa
  - [32] Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
  - [33] Nurhayati, S. S. T. (2022) "Kesehatan Ibu Nifas." *Kesehatan Keluarga* : 3.1.
  - [34] Pollard Maria. 2020. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta; TIM
  - [35] Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2019). *Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin*. *Jurnal Ners*, Vol.10, No.1
  - [36] Rahmawati, Rina Dian, and Diki Cahyo Ramadhan. "Manfaat Air Susu Ibu (ASI) Pada Anak Dalam Persepektif Islam." *EDUSCOPE: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknologi* 5.1 (2019): 24-34.
  - [37] Roesli, U., 2018, *Indonesia Menyusui*, Badan Penerbit IDAI.
  - [38] Suradi, R dan Roesli, U. 2019. *Manfaat ASI dan Menyusui*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Indonesia
  - [39] TYAS, Eka Putri Ayuning, and Farida Kartini. 2020. *Pemberian Asi pada Awal Kelahiran Bayi di BPM Farida Kartini*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta,
  - [40] WHO, *World Health Statistics 2018*, World Health Organization, 2018
  - [41] Wiji, R.N., 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
  - [42] Wulandari, Amri, Berlina Putrianti, and Murti Krismiyati. (2022). "Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta." *Journal of Community Engagement in Health* 5.1: 68-72.