

---

**PENGARUH PEMBERIAN COOKIES BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI PADA MASYARAKAT PESISIR DI WILAYAH PUSKESMAS ANDAM DEWI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2023****Oleh****Tinawati Nainggolan****STIKes Nauli Husada Sibolga****E-mail: [golantina17@gmail.com](mailto:golantina17@gmail.com)**

---

**Article History:***Received: 24-12-2023**Revised: 30-12-2023**Accepted: 24-01-2024***Keywords:***Buah Pepaya, Kelancaran  
Produksi ASI, Ibu Menyusui*

**Abstract:** Berdasarkan data Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2022 mengalami penurunan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Tapanuli Tengah sebesar (25,55%). Kandungan laktagogum pada buah pepaya merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, selain itu zat sapoin dan alkaloid pada buah pepaya dapat mempengaruhi hormon prolaktin sehingga berfungsi dalam meningkatkan kelancaran proses pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan menggunakan two group post test design. Sampel yang diambil masing-masing sebanyak 15 kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden diambil dengan cara teknik accidental sampling. Hasil penelitian didapatkan p value 0,005 berarti Ada pengaruh Biskuit buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui pada masyarakat pesisir di wilayah kerja Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Variabel lain yang paling dominan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI adalah frekuensi menyusui dengan nilai p value 0,003. Saran dari penelitian ini semoga penelitian ini berguna sebagai acuan dalam pengabdian masyarakat untuk menerapkan pemberian buah pepaya untuk kelancaran produksi ASI dapat disosialisasikan kepada masyarakat.

---

**PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi yang paling penting dan nutrisi alamiah terbaik baik bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit (Astutik, 2015:31).

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations of Children's Found (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan

bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih. Pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations of Children's Found (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih. Pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Tanaman pepaya didalamnya terdapat enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi air susu ibu dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi air susu ibu yang rendah (Syarif, 2014).

Hasil data dari UNICEF (2017) diperoleh 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif. Menurut Manuaba (2017) bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif.

Dampak jika tidak diberikan ASI eksklusif pada bayi dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrien 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 (Anggraini, 2018).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Bingnai (2015) dalam penelitiannya di Cina ditemukan bahwa pemberian sup pepaya dapat meningkatkan konsentrasi prolaktin (PRL), progesteron (P), estradiol (E2), dan hormon pertumbuhan (GH) secara signifikan dalam sirkulasi dan kelenjar susu sehingga baik dikonsumsi untuk ibu menyusui. Begitu juga dengan hasil penelitian Yuktiana et al (2017) ditemukan adanya peningkatan produksi air susu pada induk mencit yang sedang menyusui setelah diberi ekstrak air buah pepaya muda. Penelitian yang sama dilakukan oleh Muhartono et al (2018) ditemukan hasil sebelum pemberian buah pepaya diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 5,7 kali, setelah

pemberian buah pepaya muda diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 9,75 kali, sehingga mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 4,05 kali.

Menurut hasil penelitian Muhartono, dkk (2018) Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas. Pemberian buah papaya pada ibu post partum < 40 hari. Pemberian buah papaya sebanyak 600 gram 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut dapat melancarkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas Andam Dewi diperoleh cakupan ASI eksklusif bulan Januari sebesar 42 orang (80,8%) dari 52 orang, bulan Februari sebesar 23 orang dari 41 orang. Berdasarkan hasil wawancara penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah ASI kurang lancar. Data ini didapatkan dari hasil wawancara terhadap bidan penanggungjawab.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus karna masih banyaknya ibu yang mengalami ASI kurang lancar. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Cookies Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Menyusui Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Andam Dewi Tahun 2023”**

## **METODE PENELITIAN**

### **Research Design**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan *two group post test design*.

### **Population and Sample**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas mulai hari ke 2 di wilayah Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah periode Bulan April dan Mei Tahun 2023 yang berjumlah rata - rata 30 orang.

### **Data Collection Techniques and Instrument Development**

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah data primer yaitu data yang di peroleh langsung dari pengamatan ibu nifas hari ke-2 yang mengalami ASI kurang lancar di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Instrumen dalam penelirian ini adalah lembar kuesioner untuk melihat penilaian kelancaran ASI dan SOP.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Distribusi Frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) bahwa kelompok buah responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, setengah responden (50%) menamatkan pendidikan perguruan tinggi dan sebagian besar (53,3%) memiliki paritas multipara. Kemudian, kelompok jantung pisang seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, sebagian besar (66,7%) menamatkan pendidikan SMA dan sebagian besar (73,3%) memiliki paritas primipara.

Berdasarkan Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI dan Variabel Lain (Makanan, Pekerjaan, Istirahat, IMD dan Frekuensi menyusui Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) didapatkan

pada kelompok buah pepaya hampir seluruh responden (86,7%) ASI lancar, hampir seluruh responden (93,3%) asupan makanan cukup, hampir seluruh responden (86,7%) istirahat cukup, hampir seluruh responden (80%) melakukan IMD dan hampir seluruh responden (86,7%) frekuensi menyusui  $\geq 8$  kali/24 jam. Selanjutnya, pada kelompok jantung pisang hampir seluruh responden (80%) ASI lancar, hampir seluruh responden (93,3%) asupan makanan cukup, hampir seluruh responden (80%) istirahat cukup, hampir seluruh responden (93,3%) melakukan IMD dan hampir seluruh responden (80%) frekuensi menyusui  $\geq 8$  kali/24 jam.

Berdasarkan kelompok buah pepaya didapatkan bahwa nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Muarasoma Kabuapten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Dan pada kelompok jantung pisang didapatkan bahwa nilai  $p=0,020$  ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

Berdasarkan hubungan makanan dengan kelancaran ASI ( $p=0,023$ ), ada hubungan istirahat dengan kelancaran ASI ( $p=0,022$ ), ada hubungan IMD dengan kelancaran ASI ( $p=0,009$ ) ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran ASI ( $p=0,001$ )

### 1. Analisis Univariat

#### a. Distribusi frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden perempuan mampu untuk mengambil keputusan mandiri dan memberikan yang terbaik pada bayinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden kelompok pepaya berpendidikan SMA (33,3%) dan kelompok jantung pisang sebagian besar berpendidikan SMA (66,6%). Hal ini disebabkan pendidikan responden masih rendah sehingga bisa berdampak pada pemberian ASI kepada bayinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden kelompok pepaya memiliki paritas multipara (53,3%) dan kelompok jantung pisang memiliki paritas primipara (73,3). Pada ibu primipara cenderung usia lebih muda dan tingkat kestabilan emosi yang dimilikinya masih belum matang dan pengetahuan yang dimiliki ibu primipara juga belum banyak. Pada anak pertama ibu primi cenderung bingung, merasa dirinya tidak mampu mengasuh bayinya, dan ibu primipara lebih merasa cemas. Sedangkan pada ibu multipara cenderung lebih tenang menghadapi proses menyusui karena bukan hal pertama bagi ibu dan tingkat pengetahuan ibu tentang ASI dan menyusui sudah banyak, tingkat kecemasan ibu juga tidak terlalu tinggi seperti ibu primipara (Maryunani, 2015 :198).

#### b. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI dan Variabel Lain (Makanan, Istirahat, IMD dan Frekuensi Menyusui Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Kelompok Intervensi (Buah Pepaya) dan Kelompok Kontrol (Jantung Pisang) di Puskesmas

---

### **Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023**

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok buah pepaya hampir seluruh responden (86,7%) ASI lancar. Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu mengonsumsi buah pepaya karena di dalamnya memiliki kandungan laktagogum (lactagogue) yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok jantung pisang hampir seluruh responden (80%) ASI lancar. Pada jantung pisang memiliki kandungan laktagogum yang mempunyai kandungan bahan aktif senyawa steroid, mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok buah pepaya sebagian besar makanan cukup (93,3%) dan pada kelompok jantung pisang sebagian besar makanan cukup (93,3%). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makan yang dimakan ibu, apabila ibu makan teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan maka akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak akan bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok buah pepaya sebagian besar pola istirahat ibu cukup (86,7%) dan pada kelompok jantung pisang sebagian besar pola istirahat ibu cukup (80%). Ibu yang cukup istirahat relaks dan percaya diri akan melancarkan produksi ASI dan Ibu yang kurang istirahat akan

mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dan pembentukan pengeluaran ASI berkurang. Ibu menyusui mempunyai kebutuhan istirahat paling sedikit 8 jam/hari.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok buah pepaya sebagian besar ibu melakukan IMD (80%) dan pada kelompok jantung pisang sebagian besar ibu melakukan IMD (93,3%). Ibu yang melakukan IMD akan mendapatkan rangsangan pada puting ibu oleh hisapan bayi. Proses menyusui lebih dini akan menyebabkan rangsangan puting susu yang kemudian membentuk prolaktin oleh hipofisis sehingga pengeluaran ASI lancar.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada kelompok buah pepaya sebagian besar frekuensi menyusui (86,7%) dan pada kelompok jantung pisang sebagian besar frekuensi menyusui (80%). Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI semakin banyak. Apabila puting susu dihisap oleh bayi maka rangsangannya diteruskan ke hipotalamus untuk mengeluarkan prolaktin dan oksitosin.

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Pengaruh Buah Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023**

Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan pada kelompok jantung pisang hampir seluruh responden (80%) ASI lancar dan nilai  $p=0,020$  ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh buah jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

Hasil pada kelompok pepaya didapatkan 2 responden ASI tidak lancar setelah intervensi. Dan pada kelompok jantung pisang didapatkan 3 responden dengan ASI tidak lancar. Menurut peneliti dalam penelitian ini, responden yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar dikarenakan beberapa responden tersebut tidak tepat dalam penatalaksanaan IMD nya sehingga berpengaruh pada refleksi hisap bayi yang merangsang pengeluaran ASI. Responden yang dilakukan inisiasi menyusui dini akan mendapatkan rangsangan pada puting ibu oleh hisapan bayi. Selain itu dipengaruhi juga frekuensi menyusui bayi yang kurang dari 8 kali 24 jam. Semakin cepat ada rangsangan hisapan dari puting ibu, maka proses pengeluaran ASI akan cepat. Hisapan bayi pada puting susu ibu merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat membuat ASI menjadi lancar. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli

yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lebih pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui karena pada Kandungan buah papaya muda per 100gr mengandung, kalori 46 kal, lemak 0,1 gr, protein 2,1 gr, hidrat arang 4,9 gr, kalsium, 50 mg, fosfor 16 mg, zat besi 0,4 mg, vitamin A 50 si, vitamin b1 0,02mg, vitamin C 19 mg, air 92,4 gr. Sedangkan pada jantung pisang Komposisi gizi jantung pisang per 100 gram adalah energi 31 kkal, protein 1.26 g, lemak 0,35 g, karbohidrat 8,31 g kalsium 6 mg, besi 0,4 mg, fosfor 50 mg, vitamin A 140 SI, vitamin B1 0,006 mg, vitamin C9 mg. Kandungan gizi per 100 gram jantung pisang segar dari pisang kepok menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI energi 31 kkal, protein 1,2 gram, lemak 0,3 gram, karbohidrat 7,1 gram, kalsium 3,1 mgram, fosfor 50 mg, zat besi 0,1 mg, vitamin A 170 mg, vitamin B1 0,05 mg, vitamin C 10 mg, dan air 90,2 gram (Ninan, 2017:73).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui diperoleh nilai  $p$  value 0.005 ( $< 0.05$ ) yang bermakna adanya pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023., yang diberikan 3 kali sehari sebanyak 600 gram.

#### **b. Hubungan Makanan, Pekerjaan, Pola Istirahat, IMD dan Frekuensi Menyusui Terhadap Kelancaran produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023**

Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan uji *chi square* diperoleh nilai  $p$  value  $0,023 < 0,05$  dan OR 9,3 berarti ada hubungan makanan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Makanan merupakan zat yang dikonsumsi oleh manusia untuk mendapatkan nutrisi guna melengkapi energi yang akan digunakan oleh tubuh. Dalam konsumsi tersebut terdapat beberapa kandungan yang harus terpenuhi oleh tubuh di antaranya adalah karbohidrat, vitamin, protein, mineral, serta lemak.

Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan bahwa sebagian besar Pola

Istirahat diperoleh nilai  $p$  value  $0,022 < 0,05$  dan OR 17,25 berarti ada hubungan Pola Istirahat terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Deswita (2018) dengan hasil analisis diperoleh  $p$  value  $0,009 < 0,05$  yang artinya ada hubungan hubungan Pola Istirahat terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Heryani, 2012) Ibu yang cukup istirahat relaks dan percaya diri akan melancarkan produksi ASI, dan Ibu yang kurang istirahat akan mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dan pembentukan pengeluaran ASI berkurang. Ibu menyusui mempunyai kebutuhan istirahat paling sedikit 8 jam/hari.

Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan bahwa sebagian besar IMD berhasil pada kelompok pepaya dan kelompok jantung pisang diperoleh nilai  $p$  value  $0,009 < 0,05$  dan OR 36 berarti ada hubungan IMD terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Lisnawati (2017) dengan hasil analisis diperoleh  $p$  value  $0,005 < 0,05$  yang artinya ada hubungan IMD terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata frekuensi menyusui ibu adalah sekitar 8-12 kali perhari. Hasil analisis statistic menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI ibu. Hal ini menjelaskan bahwa jika bayi sering menghisap akan membantu kelancaran ASI pada ibu, karena semakin sering bayi menghisap akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa tentang pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan Ada pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Andam Dewi Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Ada hubungan antara makanan, pola istirahat, IMD , dan frekuensi menyusui terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ambarwati, E.R dan Wulandari D, 2010. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.Jogjakarta: Nuha Medika.
- [2] Astuti. H, 2020, Efektifitas Jantung Pisang dan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Teluk Kuambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir, Jurnal Selodang Mayang, Vol. 6, No. 1, Akademi Kebidanan Husada Gemilang Tembilahan.
- [3] Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara 2020. Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Sumatera Utara.
- [4] Deswita, Sari Tia. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Padang. Stikes Perintis Padang.

- 
- [5] Dewi Sartika, 2020. Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Jurnal Endurance, Kajian Ilmiah Problema Kesehatan.
- [6] Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2020. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- [7] Ellen Pesak, 2021. Impact of Papaya (*Carica papaya* L.) on Breast Milk Production
- [8] Erniwati Buulolo, 2021. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya* L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal. Vol. 4 No 2.
- [9] Hardiani, Sari R. 2017. Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. Nurseline Journal. Vol 2. No 1.
- [10] Hartini, S. (2014). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Pada Bayi Umur 6-12 Bulan di Puskesmas Kasihan II Yogyakarta. Diakses 17 November 2020.
- [11] Heryani Reni, 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui Jakarta Timur: Trans Info Media.
- [12] Hegar. B. 2018. Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah. IDI Cabang DKI Jakarta Kementerian Kesehatan RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia.
- [13] Lety, Arlenti dan Herlinda, 2021. Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal of Health Studies. Vol. 5,
- [14] Lingga, Lanny, 2012. Cerdas Memilih Sayuran. Jakarta Selatan: PT. Agromedika Pustaka.
- [15] Muftililah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta.
- [16] Muhartono, dkk, 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya* L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. Medula. Vol. 8 No 1.
- [17] Nataria D, Oktiarini S. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi. Vol 9 No 1. STIKes Prima Nusantara Bukittinggi.
- [18] Puji, Heni, 2018. Buku Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Kemenkes RI.
- [19] Raina MH, 2012. Tanaman Obat Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Absolut.
- [20] Rilyani, 2021. Pengaruh Konsumsi Sayur Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. Manuju: Malahayati Nursing Journal. Vol 3, No 1.
- [21] Sari, Puspita Eka, 2014 Asuhan Kebidanan Masa Nifas Jakarta: Trans Info Media
- [22] Naziroh, Umy. 2017. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu
- [23] Primipara Tahun 2017. Jombang. Stikes Insan Cendikia Medika.
- [24] Wellina BR Sebayang, 2020. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya* L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda. Vol. 6, No. 1.
- [26] Wiknojosastro, Saifuddin dan Rachimhadi, 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.