
KONSUMSI BUAH PEPAYA MUDA TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK ASTER TAHUN 2023

Oleh

Yayuk Sri Rahayu¹, Dewi Rubi Fitriani², Euis Atikah³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Lenggogeni

Email: ¹yayuk.narafif@gmail.com, ²dewirubi@gmail.com,

³re_ach87@yahoo.com

Article History:

Received: 21-07-2023

Revised: 28-07-2023

Accepted: 24-08-2023

Keywords:

Breastfeeding, Supporting
Factors, Breast Milk
Production

Abstract: Breast milk (breast milk) is a food source that contains complete nutrients with the composition needed by babies. Exclusive breastfeeding for 6 months is recommended by the World Health Organization (WHO) international guidelines. The success of exclusive breastfeeding can be increased by non-pharmacological means with young papaya. Young papaya contains lactagogues which are believed to increase the volume of breast milk. **The purpose of** this study is to test the effectiveness of young papaya fruit consumption on breast milk volume at the 2023 Daister Clinic. Research methodology Using a quantitative method with an experimental Quasy research design with a pretest posttest control group design. All breastfeeding mothers for 0-6 months at the Aster Clinic in 2023 with a purposive sampling technique using the Slovin formula obtained from a sample of 30 people. Giving a decoction of young papaya fruit 300 grams/day for 14 days, using an observation sheet. The data analysis used is Wilcoxon test data. **Results:** The intervention group that consumed a decoction of young papaya fruit was effective in increasing the volume of breast milk of breastfeeding mothers with a P value of 0.000 had a smaller significance than the α ($p < \alpha$). **Conclusion:** Giving young papaya fruit decoction is effective on the breast milk volume of breastfeeding mothers. **Suggestion:** Increase the insight of breastfeeding mothers on how to increase breast milk volume and the benefits of young papaya fruit decoction

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi lengkap dengan komposisi yang

dibutuhkan bayi Anda. Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu program *World Health organization* (WHO) untuk anak hingga usia 6 bulan, hingga bayi mampu mencerna makanan lain yang tidak dapat digantikan dengan makanan atau minuman. World Health Organization 2019. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber dengan komposisi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi Anda. ASI juga merupakan sumber kehidupan yang utama, oleh karena itu berikanlah bayi anda ASI eksklusif, tanpa bahan tambahan lain seperti susu formula, air teh, madu, air putih, makanan pendamping ASI, atau yang sering disebut dengan “berdedikasi”. orang untuk meminumnya. Menyusui (Habiba, 2021). WHO dan UNICEF menyatakan dalam Strategi Global Gizi Bayi dan Anak bahwa pencegahan kematian anak dapat dicapai melalui penyediaan makanan Masu yang cukup. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI. Gunakan ASI yang aman dan bergizi (MPASI) pada usia 6 bulan dan lanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun atau lebih (WHO, 2020).

Menurut WHO 2023 sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan mendapat ASI eksklusif. Di beberapa negara, hanya sedikit anak yang menerima suplemen ASI yang bergizi dan aman, namun ada banyak anak berusia 6 hingga 23 bulan yang belum memenuhi standar keragaman makanan dan frekuensi menyusui yang sesuai dengan usianya. Lebih dari 820.000 nyawa anak di bawah usia 5 tahun dapat diselamatkan setiap tahunnya jika semua anak usia 0–23 bulan mendapat ASI secara optimal (WHO, 2023). ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi. Mengandung nutrisi terbaik untuk kebutuhan bayi Anda dan mengandung berbagai zat pelindung untuk melawan penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak merupakan masa kritis. Nutrisi yang optimal selama periode ini mengurangi angka kesakitan dan kematian, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan secara keseluruhan (WHO, 2020).

Air Susu Ibu (ASI) juga mampu memenuhi kebutuhan secara psikologi antar ibu dan bayi. Tujuan pemberian ASI secara eksklusif untuk mempersiapkan organ pencernaan bayi secara optimal sebelum bayi mengkonsumsi makanan padat. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan di anjurkan oleh pedoman internasional yang di dasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun negara. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat 67,96% menurun dibanding tahun lalu 2021 sekitar 69,7%, ini menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan dapat meningkat. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-1 bulan 48,7% pada usia 2-3 bulan menurun menjadi 42,2 % dan semakin menurun seiring dengan meningkatnya usia bayi yaitu 36,6% pada bayi berusia 4-5 bulan dan 30,2% pada bayi usia 6 bulan (Kemenkes RI 2019). Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus, menurut UNICEF terdapat 2 dari 5 bayi dibawah 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif oleh ibunya, sehingga terjadi masalah gangguan gizi dimana terdapat 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta kurus dan 38,3 juta obesitas (Fajria, 2023). Alasan mengapa bayi tidak dapat memberikan ASI eksklusif adalah karena banyak ibu yang bekerja tidak mampu menyeimbangkan pekerjaan dan pengasuhan anak, atau karena ibu yang bekerja kurang mendapat dukungan dari keluarganya persediaan susu. Penjualan susu formula yang semakin meningkat yaitu 41% menjadi 72 % pada negara dengan

pendapatan menengah seperti Brazil, China dan Turki (Fajria, 2023).

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi, namun saat ini banyak ibu menyusui yang melupakan manfaat menyusui. Biasakan bayi menyusu dengan pengganti susu, botol, atau susu formula. Tentu saja jika hal ini terus berlanjut akan menjadi ancaman serius bagi upaya konservasi akibat meningkatnya penggunaan ASI. Kandungan nutrisi ASI terdiri dari lemak, karbohidrat, protein, vitamin, garam, dan mineral. Lemak merupakan sumber kalori utama dalam ASI dan mudah diserap oleh bayi. Kandungan karbohidrat dalam bentuk laktosa dan membantu meningkatkan penyerapan kalsium. Protein yang terdapat dalam ASI terdiri dari kasein, sistin, dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan tubuh, dan taurin diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak. Vitamin yang terdapat pada ASI antara lain vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Jika ASI tidak lancar, ibu bisa mengalami nyeri akibat pembengkakan payudara, mastitis, atau bahkan abses pada payudara yang dapat berujung pada infeksi. Jika payudara menjadi infeksi, tidak akan bisa menyusui, dan bayi tidak mendapat cukup ASI, yang dapat menyebabkan dehidrasi, malnutrisi, penyakit kuning, diare, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Beberapa tumbuhan yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain daun katuk, biji fenugreek, daun pegagan, daun torbagun, daun pepaya, dan daun kelor (Sumarni & Anasari, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan nutrisi ibu menyusui dengan memberikan makanan yang kaya dengan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI, salah satunya dengan menggunakan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi tersebut dapat dilakukan dengan cara perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang mampu meningkatkan dan memperlancar ASI. Indonesia salah satu negara tropis yang kaya akan budaya dan herbal. Pengalaman para leluhur yang diturunkan secara turun temurun menjadikan kebiasaan yang membudaya, salah satunya adalah kebiasaan mengkonsumsi dedaunan (katuk, pepaya dan daun pepaya) guna memperlancar ASI. (Zahyrah, 2022). Pepaya muda mengandung laktagogum yang merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya*. Kandungan laktagogum menjadi salah satu cara untuk meningkatkan volume ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "konsumsi buah pepaya muda terhadap volume asi pada ibu menyusui di klinik aster tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental dengan pretest posttest kontrol group design. Sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin yaitu sebagian ibu menyusui. Variabel independent konsumsi buah pepaya muda dan volume ASI sebagai variabel dependen. Intervensi menggunakan carica papaya 300gram/hari selama 14 hari. Instrumen menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data uji Wilcoxon dengan signifikasi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui Meliputi: Usia, Pendidikan, Paritas di Klinik Aster Tahun 2023**

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	16-25 tahun	6	40.0	8	53.3
	26-35 tahun	9	60.0	7	46.6
Pendidikan	SD – SMP	2	13.3	6	40.0
	SMA – PT	13	86.6	9	60.0
Paritas	Primipara	5	33.3	7	46.6
	Multipara	10	66.6	8	53.3

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 26 – 35 tahun baik dikelompokkan intervensi 60% dan kelompok kontrol berada di usia 16-25 tahun 53.3%. Tingkat Pendidikan responden seluruhnya berada pada tingkat SMA-PT pada kelompok intervensi 86.6% dan kontrol 60%. Paritas responden kelompok multipara sebesar 53.3% dan kelompok intervensi sebesar 66.6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Volume ASI Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi Mengonsumsi Rebusan Buah Pepaya Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpura Karawang

Kelompok	Volume ASI	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Pre	Kurang	9	60.0	13	86.6
	Baik	6	40.0	2	13.3
Post	Kurang	0	0	7	46.6
	Baik	15	100	8	53.3

Berdasarkan tabel di atas, diketahui responden kelompok intervensi dan kontrol seluruhnya mayoritas memiliki volume ASI kurang yang persentase intervensi 60% dan kontrol 86.6%. Setelah diberikan buah pepaya muda kelompok intervensi naik 100% dan kelompok yang tidak mendapat buah pepaya muda seluruhnya masih tetap kurang.

Tabel 3. Efektivitas Mengkonsumsi Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Rebusan Muda Volume ASI Terhadap Buah Pepaya

Kelompok	Rata-rata ± SD		Nilai P
	Pre	Post	
Intervensi	837.33 ± 130.081	1137.33 ± 130.081	0,000
Kontrol	742 ± 102.344	886 ± 110.791	

Berdasarkan tabel di atas, kelompok intervensi yang mengkonsumsi rebusan buah pepaya muda efektif meningkatkan volume ASI ibu menyusui dengan nilai *P value* 0,000.

PEMBAHASAN

Ibu menyusui merasa seharusnya dapat meningkatkan produksi ASI dengan dukungan suami dan anggota keluarganya. Dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk terus menyusui, memberikan ketenangan psikologis, serta meningkatkan sekresi oksitosin dan prolaktin yang bertanggung jawab dalam produksi dan ekskresi ASI. Namun bagi ibu menyusui yang bekerja, dukungan suami dan anggota keluarga saja tidak cukup untuk meningkatkan produksi ASI. Ada hubungan antara dukungan suami/keluarga dengan produksi ASI ($p=0,164$). Pada penelitian ini rata-rata volume ASI kelompok kontrol tidak setinggi kelompok intervensi, hal ini menunjukkan kelompok intervensi yang diberikan pepaya muda mempengaruhi volume ASI. Faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Buah 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. (Muhartono 2018). Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar volume ASI (Muhartono 2018). Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada ada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya (Haryono dan Soetiningsih., 2017).

Pada penelitian ini bahwa rebusan buah pepaya muda efektif dalam meningkatkan volume ASI ibu menyusui. Hal ini membuktikan hasil dari 2 kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan ada perbedaan signifikan. Nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu menyusui sangat berpengaruh kepada produksi ASI, efek dari konsumsi makanan yang memenuhi nutrisi ibu menyusui yakni makanan yang mengandung laktagogum dan zat saponin yang masing-masing kandungan ini memengaruhi volume ASI (Widiyanti., 2018). Buah pepaya muda mengandung laktagogum yang berfungsi untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui (Wilda dan Sarlis., 2021). Selain adanya kandungan laktagogum pada buah pepaya muda bahkan ada juga zat saponin dan alkaloid yang dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya antiinflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mamma (Anggraini., 2018). Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya (Haryono dan Soetiningsih., 2017)

KESIMPULAN

Buah pepaya muda lebih efektif dalam meningkatkan volume ASI ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fajria, L., Khairina, I., & Annisa, Z. (2023). Breastfeeding Self-Efficacy & Permasalahan ASI Eksklusif. CV. Adanu Abimata
- [2] Sopiudin. 2016. Besaran sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- [3] Sumarni & Anasari. Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di Kelurahan Karangklesem.
- [4] WHO. (2020). Children Reducing Mortality. Children Reducing Mortality.
- [5] WHO. (2023). Pemberian Makanan Pendamping AS pada Anak. Pemberian Makanan Pendamping ASI Pada Anak.
- [6] World Health Organization. Breast feeding. Switzerland: WHO; 2019.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Situasi dan analisis ASI eksklusif. Jakarta: Kemenkes RI
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta: Kementerian RI
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian 2022
- [10] Muhartono, M., Graharti, R., & Gumandang, H. P. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. Jurnal Medula, 8(1), 39-43
- [11] Haryono R dan Soetiningsih. 2017. ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui. Jogjakarta: Banyu Media.

- [12] Widiyanti, D, Heryati, K. 2018. Effect On Food Consumption Postpartum Mother's Breastfeeding In Clinical Prattice Midwife In Bengkulu City. Education, 5(2.5), 85-5.
- [13] Wilda I, Sarlis N. Efektivitas pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. JOMIS (Journal of Midwifery Science). Juli 2021.5(2):158-166
- [14] Anggraini Y. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka. Rihama.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN