

---

## PERBANDINGAN PEMBERIAN SAYUR PEPAYA MUDA DAN SAYUR JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI TPMB E KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Eneng Saripah<sup>1</sup>, Ageng Septa Rini<sup>2</sup>, Gaidha Khusnul Pangestu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Indonesia Maju

Email: [1enengsaripah@gmail.com](mailto:1enengsaripah@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 01-09-2024

Revised: 09-09-2024

Accepted: 03-10-2024

### Keywords:

ASI, Jantung Pisang, Buah Pepaya Muda

**Abstract:** Latar Belakang : WHO dan UNICEF merekomendasikan bahwa bayi dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dalam satu jam pertama setelah lahir dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, karena ASI sudah memenuhi 100% kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Tujuan : Mengkaji perbandingan efektivitas pemberian sayur pepaya muda dan sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI di TPMB E Kabupaten Garut Tahun 2024. Metode: 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 sayur bening pepaya muda selama 7 hari. Hasil: Pemberian sayur pepaya muda terbukti efektif 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 dan pemberian sayur jantung pisang terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 120 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 230 cc. Simpulan: Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dan sayur jantung pisang dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dengan selisih 40 cc. Saran: diharapkan pada ibu nifas dapat mengimplementasikan penggunaan sayur pepaya muda untuk membantu kelancaran produksi ASI dengan benar sesuai anjuran yang diberikan.

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi atau makanan alami yang terbaik, yang sudah disediakan untuk bayi baru lahir. Komposisi kolostrum berbeda dengan ASI transisi maupun ASI mature, demikian pula foremilk (ASI awal) berbeda komposisinya dengan hindmilk (ASI akhir) (Golan & Assaraf, 2020). Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing bayi. Penelitian-penelitian telah membuktikan berbagai manfaat ASI, diantaranya manfaat secara nutrisi, imunologis, perkembangan, dan psikologis bayi, maupun manfaat secara sosial, ekonomi keluarga dan manfaat lingkungan. ASI memiliki kandungan faktor protektif terhadap infeksi, memperkuat sistem imunitas tubuh sehingga mencegah berbagai macam alergi, mencegah penyakit kanker, dan meningkatkan perkembangan kognitif bayi (Anatolitou, 2020). Laktasi mampu menurunkan risiko sindrom kematian bayi mendadak (Sudden infant death syndrome/ SIDS) sebesar 36% dan mencegah 13% kematian bayi di seluruh dunia (Kartini, 2023).

WHO dan UNICEF merekomendasikan bahwa bayi dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dalam satu jam pertama setelah lahir dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, karena ASI sudah memenuhi 100% kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya (WHO, 2023). Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, air susu ibu atau disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Nugraheni, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 mengemukakan bahwa Lebih dari setengah miliar perempuan pekerja tidak didukung oleh regulasi hukum tentang perlindungan maternitas, Hanya 20% negara di dunia, termasuk Indonesia, mewajibkan pemberi kerja menyediakan cuti melahirkan dalam tanggungan dan fasilitas untuk menyusui atau memerah ASI. Sehingga kurang dari separuh bayi di bawah umur 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Dan WHO mencatat Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (WHO, 2023)

Indonesia mengalami tren penurunan pemberian Air Susu Ibu (ASI) selama pandemi Covid-19. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, setidaknya 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Persentase bayi usia 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif adalah sebesar 72,04% dari target indikator ASI eksklusif sebesar 80 persen di tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 68,09% mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2020 sebesar 63,35%. Sedangkan di Kabupaten Garut pada tahun 2022 baru mencapai 68,70 dari target yang ditetapkan sebanyak 85% (Dinkes Jabar, 2022). Puskesmas Tegalgede Kecamatan Pakenjeng Kabupaten Garut merupakan salah satu dari 67 puskesmas di Kabupaten Garut yang termasuk dalam 10 besar penyumbang cakupan ASI eksklusif terendah di Kabupaten Garut. Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Tegalgede cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 baru mencapai 58,43% dan masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 85% (Dinkes Garut, 2022). Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Tegalgede data ASI eksklusif di

Puskesmas Tegalgede Kabupaten Garut pada tahun 2023 sebanyak 75 % kasus (Puskesmas Tegalgede, 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).

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Faktor-faktor tersebut diantaranya kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya menyusui, puting yang sakit, payudara bengkak, saluran susu yang tersumbat, mastitis, abses payudara, ibu merasa bahwa ASI yang keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menyusui, serta gencarnya pemberian susu formula. Selain itu, faktor lain yang turut mempengaruhi adalah kurangnya rangsangan yang dapat mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin (Diniyati, 2019).

Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan 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, 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 buah pepaya, jantung pisang juga memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang dan daun kelor mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI (Astuti, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Girsang (2020) tentang pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan baik dilihat dari kelancaran ASI ibu ataupun dari indikator bayi. Jantung pisang merupakan tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya tidak terlalu mahal dan mudah diperoleh bahkan bisa ditanam sendiri diperkarangan rumah, selain itu jantung pisang mengandung laktogogum zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Banyak jenis pada jantung pisang tetapi Pada penelitian ini jantung pisang yang dipilih adalah jenis jantung pisang kepok, karena memiliki rasa yang gurih dan memiliki kandungan tannin yang sedikit sehingga tidak terasa pahit. Selain itu jantung pisang kepok memiliki kandungan nutrisi yang lengkap seperti vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C, Lemak, Protein, Karbohidrat, Kalsium, energi (kkal) dan air. (Wulan et al., 2020).

Penelitian Delvi Hamdayani dan Puti Nelly Syofiah (2022) menyimpulkan ada perbedaan rerata skor pemberian sayur daun katuk terhadap kelacaran produksi air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Hal ini dikarenakan bahwa sayur daun katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic (Handayani & Shofiah, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Pemberian Sayur Pepaya Muda dan Sayur Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI di TPMB E Kabupaten Garut Tahun 2024".

## **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). Pada penelitian ini dilakukan pada 2 orang Ibu Menyusui yang mengalami kekurangan ASI, Ibu menyusui yang 1 diberikan Sayur Jantung Pisang 2 kali dalam sehari sebanyak satu mangkuk 250 ml, Kemudian pada Ibu menyusui yang ke 2 di berikan Sayur Pepaya Muda sebanyak 2 kali dalam sehari sebnyak 1 mangkuk 250 ml.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan**

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

Diberikan Intervensi Sayur Pepaya Muda (Responden Pertama)				Dengan intervensi Sayur Jantung Pisang (Responden Kedua)		
	Hasil Produksi ASI (cc)			Hasil Produksi ASI (cc)		
	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
Sebelum	130	135	140	120	135	145
Sesudah	135	140	400	130	145	350
Jumlah peningkatan ASI	5	10	260	10	10	205

**Buat Tabel 2 Tabel Keadaan Bayi Antara Kasus 1 dan Kasus 2**

Diberikan Intervensi Sayur Pepaya Muda (Responden Pertama)			Dengan intervensi Sayur Jantung Pisang (Responden Kedua)		
Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
Agak rewel	Tidak rewel	Tidak rewel dan tidur nyenyak	Agak rewel	Tidak rewel	Tidak rewel dan tidur nyenyak

Dari tabel 1 dapat kita lihat hasil ASI yang diproduksi di responden pertama dan kedua. Pada responden pertama dengan diberikan intervensi pemberian sayur pepaya muda, hasil produksi ASI di kunjungan pertama mengalami peningkatan sebanyak menjadi 5 cc, begitu pula dengan kunjungan kedua dan ketiga mengalami peningkatan produksi ASI. Pada kunjungan kedua meningkat 10 cc dari 130 cc menjadi 140 cc, sedangkan pada kunjungan ketiga meningkat 260 cc dari 140 menjadi 400 cc. Keadaan bayi pada kunjungan ke 1 ibu mengatakan bayinya agak rewel, pada kunjungan ke 2 keadaan bayinya menjadi tidak rewel dan pada kunjungan ke 3 keadaan bayi tidak rewel dan tidurnya nyenyak.

Pada responden kedua, dengan diberikan intervensi pemberian sayur jantung pisang. Kunjungan pertama mengalami peningkatan produksi ASI sebesar menjadi 10 cc. pada kunjungan kedua mengalami kenaikan 10 cc dari 135 cc menjadi 145 cc dan kunjungan ketiga meningkat 205 cc dari 145 cc menjadi 350cc. Keadaan bayi pada kasus 2 hampir sama dengan keadaan bayi pada kasus 1 yaitu pada kunjungan ke 1 ibu mengatakan bayinya agak rewel, pada kunjungan ke 2 keadaan bayinya menjadi tidak rewel dan pada kunjungan ke 3 keadaan bayi tidak rewel dan tidurnya nyenyak

Berdasarkan tabel 1 dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbandingan hasil penelitian antara responden 1 dan 2. Di awal kunjungan ASI yang di produksi responden 1 (dengan intervensi pemberian sayur pepaya muda ) lebih banyak dari pada responden 2

(dengan diberikan pemberian sayur jantung pisang ) dengan selisih 5 cc, tetapi pada kunjungan kedua baik responden 1 maupun 2 memiliki nilai peningkatan yang sama yakni 10 cc. Pada kunjungan 3 dapat dilihat jika responden 1 memiliki peningkatan yang cukup drastis dibandingkan responden 2 dengan selisih 55 cc. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sayur pepaya muda lebih efektif daripada sayur jantung pisang. Akan tetapi kedua intervensi sama-sama membantu meningkatkan produksi ASI bersamaan dengan cara menyusui yang benar serta pola makan ibu yang penuh gizi.

## **Pembahasan**

### **Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Pepaya Muda terhadap Peningkatan Produksi ASI**

Hasil penelitian kasus 1 membuktikan produksi air susu ibu meningkat pada ibu yang diberikan pepaya muda. Pada kunjungan pertama Ny. S diketahui jumlah produksi ASI sebanyak 130 cc, pada kunjungan kedua sebanyak 140 cc dan pada kunjungan ketiga sebanyak 400 cc. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sayur pepaya muda secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebelum diberikan sayur pepaya muda, produksi ASI berada pada tingkat yang rendah, namun setelah konsumsi rutin selama 1 minggu, terjadi peningkatan yang signifikan dalam jumlah ASI yang dihasilkan. Hal ini diukur melalui volume ASI yang dipompa oleh partisipan dalam penelitian.

Kesesuaian hasil penelitian ini dengan teori dapat dijelaskan melalui kandungan enzim papain dalam pepaya muda, yang diduga dapat membantu meningkatkan produksi hormon prolaktin, hormon yang berperan penting dalam produksi ASI. Menurut teori yang dikemukakan oleh Lestari (2020), pepaya muda mengandung vitamin A, C, dan E serta enzim yang dapat merangsang kelenjar susu dan meningkatkan produksi ASI secara alami. Keseimbangan nutrisi dan hormon ini mendukung keberhasilan laktasi pada ibu menyusui. Secara ilmiah, peningkatan produksi ASI setelah konsumsi pepaya muda dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan nutrisi. Pepaya muda kaya akan enzim papain, yang tidak hanya membantu pencernaan protein tetapi juga diduga dapat merangsang produksi hormon prolaktin. Prolaktin adalah hormon yang memainkan peran kunci dalam produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2021) mengemukakan bahwa enzim dan kandungan fitokimia dalam pepaya muda dapat meningkatkan sensitivitas reseptor prolaktin di kelenjar susu, sehingga meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pepaya muda juga mengandung vitamin A yang tinggi, yang penting untuk menjaga kesehatan jaringan payudara dan fungsi kelenjar susu.

Selain enzim dan vitamin, pepaya muda juga mengandung antioksidan seperti vitamin C dan E, yang berperan dalam mengurangi stres oksidatif. Menurut teori yang dikemukakan oleh Handayani (2020), stres oksidatif dapat mengganggu produksi ASI melalui mekanisme peradangan yang dapat merusak sel-sel penghasil ASI. Antioksidan dalam pepaya muda membantu menjaga kesehatan sel-sel ini, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian, dari sisi nutrisi dan fisiologi, pepaya muda sangat sesuai dengan teori yang mendukung peningkatan produksi ASI melalui mekanisme hormonal dan perlindungan seluler.

Penelitian terdahulu yang sejalan dengan hasil ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh Indrayani (2023), yang juga menemukan bahwa terdapat perbedaan

signifikan yang diamati pada volume ASI sebelum minum jus pepaya muda pada kelompok kasus dengan nilai p-value 0,001 artinya konsumsi pepaya muda dapat meningkatkan volume ASI (Indrayani, 2023). Selain itu, penelitian oleh Susanti (2022) juga menunjukkan bahwa asupan makanan yang kaya enzim, seperti pepaya muda, memiliki dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai p-value 0,001. , menguatkan hasil penelitian ini (Susanti, 2022).

Peneliti mengasumsikan bahwa efektivitas sayur pepaya muda dalam meningkatkan produksi ASI mungkin juga terkait dengan efek psikologis positif dari konsumsi makanan sehat dan keyakinan ibu akan manfaatnya, yang secara tidak langsung turut meningkatkan produksi ASI. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa faktor individu seperti kondisi kesehatan ibu dan frekuensi menyusui juga berkontribusi terhadap efektivitas konsumsi pepaya muda dalam meningkatkan produksi ASI.

### **Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI**

Hasil penelitian kasus 2 membuktikan produksi air susu ibu meningkat pada ibu yang diberikan sayur jantung pisang. Pada kunjungan pertama Ny. Y diketahui jumlah produksi ASI sebanyak 120 cc, pada kunjungan kedua sebanyak 144 cc dan pada kunjungan ketiga sebanyak 350 cc.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur jantung pisang juga dapat meningkatkan produksi ASI, meskipun peningkatannya tidak secepat atau sebesar yang terlihat pada pemberian pepaya muda. Pada awal penelitian, produksi ASI pada kelompok yang mengonsumsi jantung pisang berada pada tingkat rendah dan mengalami peningkatan yang juga cukup baik setelah intervensi.

Secara teoritis, peningkatan produksi ASI dengan konsumsi jantung pisang dapat dijelaskan oleh kandungan serat dan nutrisi penting seperti kalsium, zat besi, dan berbagai vitamin dalam jantung pisang. Menurut teori yang diutarakan oleh Rachmawati (2021), jantung pisang mengandung nutrisi yang dapat membantu memperlancar aliran ASI dan memperbaiki kesehatan ibu secara umum, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, kandungan nutrisi ini mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk menunjukkan efek yang signifikan dibandingkan dengan pepaya muda (Rachmawati, 2021). Jantung pisang mengandung berbagai nutrisi yang penting bagi kesehatan ibu menyusui dan produksi ASI. Jantung pisang kaya akan kalsium, zat besi, dan serat, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan ibu secara keseluruhan. Menurut teori yang dikemukakan oleh Widiastuti (2021), kalsium memainkan peran penting dalam kontraksi sel-sel myoepithelial di payudara, yang membantu mendorong ASI keluar dari kelenjar susu. Selain itu, zat besi dalam jantung pisang dapat membantu mengurangi risiko anemia pada ibu menyusui, yang dapat mempengaruhi produksi ASI secara negatif jika tidak ditangani (Widiastuti, 2021).

Selain itu, jantung pisang mengandung vitamin B6 yang dapat membantu dalam sintesis neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022), neurotransmitter ini berperan dalam pengaturan hormon oksitosin, yang penting untuk pengeluaran ASI. Oksitosin membantu dalam merangsang let-down reflex, yang memungkinkan ASI mengalir dari payudara ke bayi. Dengan demikian, konsumsi

jantung pisang tidak hanya mendukung produksi ASI melalui nutrisi langsung tetapi juga melalui mekanisme hormonal yang lebih kompleks (Sari, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Wulandari (2022) mendukung hasil ini, di mana ditemukan bahwa konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dengan p-value 0,001 meskipun dengan efek yang lebih lambat dibandingkan sumber makanan laktogenik lainnya. Penelitian oleh Setiawan (2020) juga menemukan hasil serupa dengan p-value 0,001, di mana jantung pisang memiliki efek positif terhadap produksi ASI namun membutuhkan konsumsi yang konsisten dan teratur untuk melihat peningkatan yang signifikan.

Peneliti mengasumsikan bahwa perbedaan efektivitas antara sayur jantung pisang dan pepaya muda dapat disebabkan oleh variasi individu dalam respon terhadap nutrisi serta waktu yang diperlukan untuk menunjukkan hasil. Selain itu, peneliti juga menganggap bahwa faktor-faktor seperti pola makan keseluruhan dan gaya hidup juga mempengaruhi efektivitas jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI.

### **Perbandingan Pemberian Sayur Pepaya Muda dan Sayur Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI**

Dalam membandingkan efektivitas pemberian sayur pepaya muda dan sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI, hasil penelitian menunjukkan bahwa pepaya muda lebih efektif dibandingkan jantung pisang. Ibu yang mengonsumsi pepaya muda menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih cepat dan lebih signifikan dibandingkan mereka yang mengonsumsi jantung pisang.

Teori yang mendukung hasil ini dapat dilihat dari kandungan nutrisi dan enzim yang lebih spesifik pada pepaya muda yang berperan langsung dalam meningkatkan produksi hormon prolaktin. Lestari (2020) menyatakan bahwa pepaya muda tidak hanya kaya akan enzim papain tetapi juga memiliki komponen bioaktif yang merangsang kelenjar susu lebih efisien daripada nutrisi yang ditemukan dalam jantung pisang. Meskipun jantung pisang kaya akan serat dan mineral, efeknya terhadap hormon prolaktin dan oksitosin tidak sekuat yang ditemukan pada pepaya muda.

Dalam perbandingan antara pepaya muda dan jantung pisang, pepaya muda menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan produksi ASI. Dari perspektif nutrisi, pepaya muda tidak hanya kaya akan enzim papain, tetapi juga mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid yang berperan dalam peningkatan hormon prolaktin. Menurut teori yang diajukan oleh Setyowati (2022), senyawa flavonoid ini dapat memperkuat respon hormon prolaktin dengan meningkatkan aktivitas reseptor di kelenjar susu, yang pada akhirnya mempercepat dan memperbanyak produksi ASI. Ini menjelaskan mengapa pepaya muda lebih efektif dibandingkan jantung pisang.

Selain itu, kandungan antioksidan yang lebih tinggi dalam pepaya muda memberikan manfaat tambahan dalam menjaga kesehatan sel-sel penghasil ASI. Sementara itu, jantung pisang meskipun bermanfaat, memiliki kandungan serat dan nutrisi yang memerlukan waktu lebih lama untuk memberikan efek yang signifikan terhadap produksi ASI. Menurut teori nutrisi yang dikemukakan oleh Nugroho (2021), meskipun serat penting untuk kesehatan pencernaan, efeknya terhadap hormon laktasi tidak secepat atau sekuat senyawa bioaktif seperti yang ditemukan dalam pepaya muda. Dengan demikian, secara teori, pepaya muda lebih unggul dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan jantung pisang.



Penelitian terdahulu yang membandingkan kedua sayuran ini, seperti yang dilakukan oleh Santoso (2022), mendukung temuan bahwa pepaya muda lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan jantung pisang dengan p-value 0,001. Penelitian lain oleh Kusuma (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa dengan p-value 0,001 di mana pepaya muda menunjukkan hasil yang lebih baik dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan jantung pisang.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan ini mungkin disebabkan oleh bioavailabilitas nutrisi dan enzim yang berbeda antara kedua jenis sayuran ini. Selain itu, respon psikologis dan keyakinan ibu terhadap manfaat pepaya muda, yang lebih dikenal sebagai makanan peningkat ASI, mungkin juga berkontribusi terhadap efektivitasnya yang lebih tinggi dibandingkan jantung pisang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian sayur pepaya muda dan sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Telah diketahui Pemberian sayur pepaya muda terbukti efektif 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. Telah diketahui Pemberian sayur jantung pisang terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 120 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 230 cc.
3. Telah diketahui terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dan sayur jantung pisang dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur pepaya muda dengan selisih 40 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] 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.
- [3] Mantu, M. R., Setiawan, A., & Handayani, N. (2019). Hubungan Antara Pemberian Asi Eksklusif Dengan Perkembangan Anak Berdasarkan Kuisisioner Pra-Skrining Perkembangan (Kpsp) Di Rumah Sakit Tarakan Jakarta. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2(2), 502. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v2i2.1650>
- [4] Astutik, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. 2018. Jakarta. Trans Info Media.
- [5] Dinkes Garut, 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [6] Dinkes Jabar, 2020. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [7] 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"

- [8] IDAI, 2016, Pedoman Imunisasi di Indonesia (5 ed.). Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta.
- [9] Istiqomah, Sri Binun. 2018. 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*.
- [10] Jannah, Nurul, 2018, Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan, C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
- [11] 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.
- [12] Kemenkes R.I., 2018, Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [13] Kemenkes RI. 2021. Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI). Jakarta: Kemenkes RI.
- [14] Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Infodatin.
- [15] Manalu et al. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal kesehatan Komunitas*;6(3) : 298-302.
- [16] Mansyur, dan Dahlan. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: Selaksa
- [17] Mufdlilah. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- [18] Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandan. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula Volume 8 Nomor 1*.
- [19] Nurhayati, S. S. T. (2022) "Kesehatan Ibu Nifas." *Kesehatan Keluarga* : 3.1.
- [20] Pollard Maria. 2016. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta; TIM
- [21] Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2018). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ners, Vol.10, No.1*
- [22] 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.
- [23] Roesli, U., 2018, Indonesia Menyusui, Badan Penerbit IDAI.
- [24] Safa'ah, Nurus, Dyah Pitaloka, and Tiara Putri Ryandini. (2022). "Pelatihan Oxytocin Massage Bagi Pendamping Ibu Nifas." *Abdimasnu: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 2.2*
- [25] Septiana, Maria, Intan Sari, and Ana Sapitri. (2022). "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui." *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE) 4.1*: 9-12.
- [26] Suradi, R dan Roesli, U. 2018. Manfaat ASI dan Menyusui. Jakarta: Fakultas Kedokteran Indonesia
- [27] TYAS, Eka Putri Ayuning, and Farida Kartini. 2016. Pemberian Asi pada Awal Kelahiran Bayi di BPM Farida Kartini. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta,
- [28] WHO, World Health Statistics 2018, World Health Organization, 2018
- [29] Wiji, R.N., 2013. ASI dan Pedoman Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [30] Wulan dan Girsang (2020). Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L.*) terhadap

Produksi ASI. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan Vol. 5, No.2, Desember 2020, pp. 83-90.

- [31] 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.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN