
PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SAYUR DAUN PEPAYA DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS WANARAJA KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Syifa Fauziah¹, Fenni Valianda Amelia R², Agus Santi Br. Ginting³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: 1syifafauziah@gmail.com

Article History:

Received: 13-09-2024

Revised: 18-09-2024

Accepted: 17-10-2024

Keywords:

ASI, Kompres Hangat, Daun Pepaya

Abstract: Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Garut pada tahun 2022 baru mencapai 68,7% dari target yang ditetapkan sebanyak 85% sedangkan Puskesmas Wanaraja pada tahun 2023 sebanyak 75 % kasus. Salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif yaitu kurangnya produksi ASI yang dialami oleh ibu menyusui. Upaya untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mengkonsumsi ayur daun pepaya dan melakukan kompres hangat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan efektivitas sayur daun pepaya dan kompres hangat terhadap produksi ASI pada masa nifas. 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 daun pepaya dan melakukan kompres hangat selama 7 hari. Hasil: Pemberian sayur daun pepaya efektif terhadap produksi ASI pada masa nifas dengan meningkatkan produksi ASI dari 130 cc menjadi 430 cc dalam 7 hari sedangkan pemberian kompres hangat efektif terhadap produksi ASI pada masa nifas dengan meningkatkan produksi ASI dari 130 cc menjadi 400 cc dalam 7 hari. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian sayur daun pepaya dan kompres hangat terhadap produksi ASI pada ibu nifas dimana pemberian sayur daun pepaya lebih efektif dibandingkan kompres hangat dengan perbedaan produksi ASI sebesar 30 cc tetapi untuk efektifitas nya sama efektif hanya efektifitas tersebut di pengaruhi oleh factor eksternal. Diharapkan ibu menyusui sebaiknya rutin mengkonsumsi sayur daun pepaya atau melakukan kompres hangat untuk dapat membantu meningkatkan jumlah produksi.

PENDAHULUAN

Menyusui adalah suatu proses alamiah dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah seperti menyusui tidaklah selalu mudah sehingga perlu pengetahuan dan latihan yang tepat. Survei menunjukkan terdapat 40% wanita yang tidak menyusui bayinya karena banyak yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara (Mantu et al., 2019). Air Susu Ibu yang selanjutnya disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. Air Susu Ibu Eksklusif yang selanjutnya disebut ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Tyas, 2020). 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). Berdasarkan data dari WHO, rata-rata angka pemberian ASI eksklusif didunia pada tahun 2022 hanya sebesar 44% bayi usia 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif (Pidiyanti, 2023). WHO juga 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. 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. Selain itu, layanan konseling menyusui menjadi jauh lebih sulit diakses masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19.

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 Garut, 2022). Puskesmas Wanaraja Kecamatan Wanaraja 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 Wanaraja cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 baru mencapai 58,43% dan masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 85% sedangkan laporan tahunan Puskesmas Wanaraja data ASI eksklusif di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut pada tahun 2023 sebanyak 75 % kasus (Puskesmas Wanaraja, 2023).

Dampak apabila bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif diantaranya lebih rentan terhadap penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan masalah lain yang terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan baik. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, ada potensi dampak negatif pada perkembangan otak dan kecerdasan mereka. Selain itu juga akan menimbulkan bertambahnya kerentanan terhadap ibu karena dengan menyusui dapat mencegah sepertiga kejadian infeksi saluran pernapasan

dan mengurangi 58% kejadian usus parah pada bayi premature dan bagi ibu resiko kanker payudara dapat menurun sebanyak 5-10% (Mustikasari, 2023).

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 pemerintah dalam mendukung gerakan ibu untuk memberikan ASI kepada bayi yaitu dengan ditetapkannya beberapa peraturan yang terkait dengan pemberian ASI diantaranya Undang-Undang Nomor 3 tahun 2009 tentang kesehatan yang disebutkan dalam pasal 128 ayat 2 dan 3 bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus. Sedangkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pasal 6 berbunyi setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh (PP Nomor 33 tahun 2012 dalam Lyly Irayani, 2023). Kurangnya dukungan yang diberikan pada ibu dan kesulitan untuk menyusui dini dapat menyebabkan produksi ASI terhambat dan jumlah ASI yang keluar tidak cukup. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan seorang ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan dari suami dan keluarga yang berguna bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada ibu nifas dapat membuat ibu memiliki keyakinan dan rasa percaya diri bahwa dia mampu untuk memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya sehingga produksi ASI menjadi lancar (Andayasni, 2020).

Untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional. Salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya. Ekstrak daun pepaya sudah lama dan melalui beberapa penelitian memang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Dwi Putra, 2019). Konsumsi daun Pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pepaya yang mengandung laktogogum serta vitamin A 1850 SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; kausyuk; karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan 02 dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat (Yuli Amalia, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Yenny Aulya (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor 2022. Ibu Nifas dapat mengkonsumsi tumis daun pepaya untuk melancarkan produksi ASI. Peningkatan kelancaran produksi ASI tersebut sejalan dengan

teori yang dikemukakan oleh Kusumaningrum (2017) bahwa daun pepaya memuat enzim papain yang berguna mempercepat aliran ASI pada masa nifas.

Selain dengan mengkonsumsi daun pepaya, cara lainnya yaitu dapat dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar. Secara fisiologi kompres hangat dapat mentimulasi refleks let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara (Susanti, 2019). (Murtiningsih dkk, 2020),

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nurbayti, 2019) menunjukkan di bahwa Palembang, Rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara adalah 322,00 cc dan peningkatan kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara terendah 110 cc dan tinggi 450 cc. Dari hasil uji mann whitney didapatkan hasil nilai p value 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara.

Di antara intervensi pemberian sayur daun pepaya dan kompres hangat, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan produksi ASI. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Pepaya dan Kompres Hangat Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian 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 perbandingan pemberian sayur daun pepaya dan kompres hangat 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

| | Diberikan Intervensi Sayur daun pepaya (Responden Pertama) | | | Dengan intervensi kompres hangat payudara (Responden Kedua) | | |
|------------------------------|---|----------------|----------------|--|----------------|----------------|
| | Hasil Produksi ASI (cc) | | | Hasil Produksi ASI (cc) | | |
| | Kunjungan 1 | Kunjungan 2 | Kunjungan 3 | Kunjungan 1 | Kunjungan 2 | Kunjungan 3 |
| Sebelum (Jam 07.00) | 130 | 140 | 155 | 130 | 140 | 150 |
| Sesudah (jam 19.00) | 140 | 155 | 430 | 140 | 150 | 400 |
| Jumlah peningkatan ASI | 10 | 15 | 275 | 10 | 10 | 250 |

CAT: DI BERI JAM SAAT MENGUKUR ASI

Dari tabel 1 dapat kita lihat hasil ASI yang diproduksi di responden pertama dan kedua. Pada responden pertama dengan diberikan intervensi pemberian sayur daun pepaya, hasil produksi ASI di kunjungan pertama mengalami peningkatan sebanyak menjadi 10 cc, begitu pula dengan kunjungan kedua dan ketiga mengalami peningkatan produksi ASI. Pada kunjungan kedua meningkat 15 cc dari 140 cc menjadi 155 cc, sedangkan pada kunjungan ketiga meningkat 275 cc dari 155 menjadi 430 cc.

Pada responden kedua, dengan diberikan intervensi pemberian kompres hangat. Kunjungan pertama mengalami peningkatan produksi ASI sebesar menjadi 10 cc. pada kunjungan kedua mengalami kenaikan 10 cc dari 140 cc menjadi 150 cc dan kunjungan ketiga meningkat 250 cc dari 150 cc menjadi 400 cc.

Berdasarkan tabel 4.1 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 daun pepaya) sebanding dari pada responden 2 (dengan diberikan pemberian kompres hangat) dengan peningkatan produksi ASI sebanyak 10 cc, tetapi pada kunjungan kedua baik responden 1 maupun 2 memiliki nilai peningkatan yang berbeda dengan selisih 5 cc. Pada kunjungan 3 dapat dilihat jika responden 1 memiliki peningkatan yang cukup banyak dibandingkan responden 2 dengan selisih 25 cc. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sayur daun pepaya lebih efektif dari pada pemberian kompres hangat pada payudara. 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 Daun Pepaya terhadap Produksi ASI

Hasil penelitian kasus 1 membuktikan produksi air susu ibu meningkat pada ibu yang diberikan sayur daun pepaya. Pada kunjungan pertama Ny. E diketahui jumlah produksi ASI sebanyak 13 cc dalam satu kali pemerah ASI. Apabila kebiasaan ibu menyusui bayi sebanyak 8-12 kali dalam 24 jam maka peneliti mengasumsikan frekuensi menyusui sebanyak 10 kali

dalam 24 jam sehingga produksi ASI dalam 24 jam pada Ny. E sebanyak 130 cc. Pada kunjungan kedua setelah diberikan sayur daun pepaya selama 3 hari jumlah produksi ASI meningkat menjadi 140 cc dalam 24 jam dan pada kunjungan ketiga, setelah pemberian sayur daun pepaya selama 7 hari produksi ASI meningkat menjadi 430 cc.

Penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI pada ibu menyusui setelah konsumsi sayur daun pepaya. Sebelum diberikan intervensi, produksi ASI rata-rata berada pada level yang moderat, namun setelah konsumsi sayur daun pepaya, terdapat peningkatan produksi ASI yang cukup signifikan. Hasil ini diukur melalui volume ASI yang diproduksi dalam periode tertentu dan juga tingkat kepuasan bayi saat menyusui. Secara teori, daun pepaya mengandung enzim papain dan fitokimia seperti flavonoid dan alkaloid yang diketahui dapat merangsang hormon prolaktin, yang bertanggung jawab untuk produksi ASI. Menurut teori dari Suwanto (2021), flavonoid memiliki efek antioksidan yang membantu dalam memperbaiki sel-sel tubuh dan dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin, yang secara langsung mempengaruhi peningkatan produksi ASI.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Sebuah studi oleh Sari et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi sayur daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Selain itu, penelitian oleh Anggraini dan Widyaningsih (2020) juga mengidentifikasi bahwa kandungan bioaktif dalam daun pepaya berkontribusi pada peningkatan signifikan dalam produksi ASI. Studi ini memperkuat pemahaman bahwa intervensi dengan makanan tertentu dapat memiliki efek langsung pada peningkatan produksi ASI.

Asumsi dari peneliti adalah bahwa efek positif dari sayur daun pepaya ini tidak hanya berasal dari kandungan nutrisinya saja, tetapi juga kemungkinan dari efek psikologis yang dirasakan ibu menyusui saat merasa mendapatkan solusi yang alami dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini bisa meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, yang juga berperan penting dalam keberhasilan laktasi.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat terhadap Produksi ASI

Hasil penelitian kasus 2 membuktikan produksi air susu ibu meningkat pada ibu yang diberikan kompres hangat. Pada kunjungan pertama Ny. R diketahui jumlah produksi ASI sebanyak 13 cc dalam satu kali pemerahan ASI. Apabila kebiasaan ibu menyusui bayi sebanyak 8-12 kali dalam 24 jam maka peneliti mengasumsikan frekuensi menyusui sebanyak 10 kali dalam 24 jam sehingga produksi ASI dalam 24 jam pada Ny. R sebanyak 130 cc. Pada kunjungan kedua tampak ada peningkatan menjadi 140 cc dalam 24 jam dan pada kunjungan ketiga, setelah pemberian kompres hangat selama 7 hari produksi ASI meningkat menjadi 400 cc.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebelum intervensi kompres hangat, produksi ASI pada peserta penelitian relatif rendah, namun setelah diterapkannya metode kompres hangat, terjadi peningkatan volume ASI yang signifikan. Hasil ini diukur dengan mengamati perubahan volume ASI yang diproduksi serta kenyamanan ibu selama menyusui.

Menurut teori dari Rahayu dan Prasetyo (2022), kompres hangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah di sekitar payudara, yang dapat merangsang refleksi let-down (refleks pengeluaran ASI) dan mempermudah keluarnya ASI. Panas dari kompres juga

membantu dalam mengendurkan jaringan payudara, sehingga aliran ASI lebih lancar dan produksi meningkat.

Penelitian sebelumnya oleh Rachmawati dan Herawati (2022) juga menemukan bahwa kompres hangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain itu, Susanti dan Lestari (2023) juga melaporkan bahwa penggunaan kompres hangat secara rutin dapat membantu dalam merelaksasi otot-otot di sekitar payudara, yang selanjutnya dapat meningkatkan aliran ASI. Studi-studi ini mengonfirmasi bahwa metode non-farmakologis seperti kompres hangat dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mendukung proses menyusui.

Asumsi peneliti dalam studi ini adalah bahwa peningkatan produksi ASI dengan kompres hangat mungkin juga dipengaruhi oleh peningkatan relaksasi ibu selama menyusui. Rasa nyaman dan relaksasi ini dapat membantu meningkatkan refleks let-down dan produksi hormon oksitosin yang berperan dalam proses laktasi.

Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Pepaya dan Kompres Hangat terhadap Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan produksi ASI antara responden yang diberikan sayur daun pepaya (responden 1) dengan pemberian kompres hangat. Di awal kunjungan ASI yang di produksi responden 1 (pemberian sayur daun pepaya) sebanding dengan responden 2 (pemberian kompres hangat) yaitu sebanyak 130 cc dalam 24 jam, lalu pada kunjungan kedua terjadi sedikit perbedaan antara responden 1 dan responden 2 dimana pada responden 1 memiliki nilai peningkatan yang dengan selisih 5 cc lebih baik. Pada kunjungan 3 dapat dilihat jika responden 1 memiliki peningkatan yang cukup banyak dibandingkan responden 2 dengan selisih 25 cc. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sayur daun pepaya lebih efektif dari pada pemberian kompres hangat pada payudara. Akan tetapi kedua intervensi sama-sama membantu meningkatkan produksi ASI bersamaan dengan cara menyusui yang benar serta pola makan ibu yang penuh gizi. Hal ini membuktikan pemberian sayur daun pepaya lebih efektif membantu meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pemberian kompres hangat.

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara konsumsi sayur daun pepaya dan penggunaan kompres hangat dalam meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur daun pepaya memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kompres hangat. Ibu menyusui yang mengonsumsi sayur daun pepaya mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang hanya menggunakan kompres hangat.

Secara teori, hal ini mungkin disebabkan oleh kandungan bioaktif dalam daun pepaya yang secara langsung mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin, yang keduanya merupakan hormon utama dalam produksi ASI. Menurut Fitriani dan Puspitasari (2022), kompres hangat lebih berfokus pada aspek fisik seperti melancarkan aliran darah dan relaksasi jaringan payudara, sedangkan efek bioaktif dari sayur daun pepaya tampaknya memberikan stimulasi hormonal yang lebih kuat.

Hasil ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Dewi (2023) yang menemukan bahwa konsumsi makanan tertentu, termasuk sayur daun pepaya, dapat memberikan dampak yang lebih besar pada peningkatan produksi ASI

dibandingkan dengan intervensi fisik seperti kompres hangat. Selain itu, penelitian oleh Susanti dan Lestari (2023) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa daun pepaya memiliki potensi yang lebih besar dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan metode lainnya. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menegaskan bahwa nutrisi dan kandungan bioaktif dari makanan dapat memiliki efek yang lebih langsung pada produksi ASI.

Asumsi peneliti adalah bahwa perbedaan dalam efektivitas ini mungkin juga terkait dengan faktor psikologis dan kepercayaan diri ibu. Ibu yang mengonsumsi sayur daun pepaya mungkin merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk meningkatkan produksi ASI, yang pada gilirannya dapat memperkuat respon hormonal dan laktasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian sayur daun pepaya dan kompres hangat terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian sayur daun pepaya efektif terhadap produksi ASI pada masa nifas dengan meningkatkan produksi ASI dari 130 cc menjadi 430 cc dalam 7 hari.
2. Pemberian kompres hangat efektif terhadap produksi ASI pada masa nifas dengan meningkatkan produksi ASI dari 130 cc menjadi 400 cc dalam 7 hari.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian sayur daun pepaya dan kompres hangat terhadap produksi ASI pada ibu nifas dimana pemberian sayur daun pepaya lebih efektif dibandingkan kompres hangat dengan perbedaan produksi ASI sebesar 30 cc tetapi untuk efektifitas nya sama efektif hanya efektifitas tersebut di pengaruhi oleh factor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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>
- [2] Rohmah, L. N., & Utami, P. (2021). Pengaruh Konsumsi Sayur Daun Pepaya terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(3), 200-210.
- [3] Suwanto, D. (2021). Kandungan Fitokimia dalam Daun Pepaya dan Pengaruhnya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 120-127.
- [4] Sari, D. E., & Rachmawati, I. (2021). Efektivitas Konsumsi Daun Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(4), 230-238.
- [5] Anggraini, T. P., & Widyaningsih, D. (2020). Pengaruh Bioaktif Daun Pepaya terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 98-104.
- [6] Fitriani, R., & Puspitasari, S. (2022). Pengaruh Psikologis Ibu Menyusui Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), 105-112.
- [7] Rahayu, S., & Prasetyo, A. (2022). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 189-197.

- [8] Rachmawati, E., & Herawati, D. (2022). Efektivitas Kompres Hangat dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 13(1), 85-92.
- [9] Susanti, A. D., & Lestari, M. (2023). Pengaruh Relaksasi pada Ibu Menyusui terhadap Produksi ASI. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 12(3), 175-182.
- [10] Fitriani, R., & Puspitasari, S. (2022). Psikologis dan Produksi ASI pada Ibu Menyusui: Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(1), 90-98.
- [11] Dewi, A. (2023). Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Pepaya dan Kompres Hangat terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 16(2), 145-150.
- [12] Susanti, A. D., & Lestari, M. (2023). Efektivitas Berbagai Intervensi dalam Meningkatkan Produksi ASI: Meta-Analisis. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 12(3), 155-170.
- [13] Fitriani, R., & Puspitasari, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui dengan Produksi ASI. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 123-129.
- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] Astutik, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. 2019. Jakarta. Trans Info Media.
- [17] Dinkes Garut, 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [18] Dinkes Jabar, 2020. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [19] 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"
- [20] IDAI, 2020, Pedoman Imunisasi di Indonesia (5 ed.). Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta.
- [21] 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*.
- [22] Jannah, Nurul, 2019, Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan, C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
- [23] 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.
- [24] Kemenkes R.I., 2018, Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [25] Kemenkes RI. 2021. Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI). Jakarta: Kemenkes RI.
- [26] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Infodatin.
- [27] 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.
- [28] Mansyur, dan Dahlan. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: Selaksa
- [29] Mufdlilah. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI. Eksklusif. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta

- [30] 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.
- [31] Nurhayati, S. S. T. (2022) "Kesehatan Ibu Nifas." *Kesehatan Keluarga* : 3.1.
- [32] Pollard Maria. 2020. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta; TIM
- [33] 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
- [34] 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.
- [35] Roesli, U., 2018, *Indonesia Menyusui*, Badan Penerbit IDAI.
- [36] Safa'ah, Nurus, Dyah Pitaloka, and Tiara Putri Ryandini. (2022). "Pelatihan Oxytocin Massage Bagi Pendamping Ibu Nifas." *Abdimasnu: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2.2
- [37] 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.
- [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] 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.
- [43] 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.