

Article

Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung

¹Pristia Ayu Putrianti, ²Yessy Nur Endah Sari, ³Tutik Hidayati

¹S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: February 20, 2023
Final Revision: March 18, 2023
Available Online: March 27, 2023

KEYWORDS

papaya, production milk, breastfeed

CORRESPONDENCE

Phone: 085258103513
E-mail: pristiadave@gmail.com

ABSTRACT

*Exclusive breastfeeding by breastfeeding mothers plays an important role in the growth and development of babies because breast milk contains substances that are beneficial for the immune system. Papaya is one of the fruits that contain laktagogum which can increase or facilitate the production of breast milk in nursing mothers. The aim of this study was to evaluate the efficiency of feeding papaya (*Carica papaya L.*) to nursing women in order to facilitate the regular production of breast milk. One group pre- and post-testing was employed in this investigation. Data were gathered using questionnaires and direct observations of respondents at the Tekung Health Center's working area between July and August 2022. A total of 20 respondents made up the population, and a sample of 20 respondents was chosen using a total sampling technique. Coding, editing, and tabulating are all parts of collecting data. Then the data was analyzed by computer with the help of SPSS. The results showed that before giving papaya fruit there were 18 respondents in the category of smooth breast milk production (90%) and 2 respondents in the category of non-current milk production (10%). However, after the intervention of giving papaya fruit, all respondents were in the current category with a total of 20 respondents (100%). Statistical results using the Paired T-test showed p-value of <0.001. Because H_0 is rejected and H_a is approved because the p-value is less than 0.05, eating papaya fruit can help nursing moms produce breast milk more easily.*

I. INTRODUCTION

Sustainable Development Goals (SDG) atau pembangunan berkelanjutan merupakan rencana aksi global yang bertujuan untuk melindungi dan membangun bumi dan seluruh manusia di dalamnya bersamaan dengan pembangunan kesejahteraan dan perdamaian bagi semua pada tahun 2030. Untuk mewujudkan komitmennya terhadap SDG, Pemerintah Indonesia telah mengintegrasikan ke dalam proses perencanaan pembangunan nasional dan melokalisasi indikator global. Selain itu, pemerintah Indonesia dengan berbagai upaya juga memasukkan kedalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024.

Berdasarkan BAPPENAS (2017), terdapat lebih dari 37 %anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting pada tahun 2013, yang sama dengan sebanyak 8,4 juta anak di seluruh Indonesia. Prevalensi stunting tinggi bahkan di kalangan anak-anak dari rumah tangga paling sejahtera. Beban ganda malnutrisi karenanya menjadi masalah yang semakin serius. Bagi Indonesia, hal ini merupakan tantangan aktif pada tahun 2013, 12 %anak di bawah usia 5 tahun terkena wasting (berat badan rendah dibandingkan tinggi badan), dan kurang lebih jumlah yang sama juga mengalami kelebihan berat badan (overweight). Anemia salah satu masalah kekurangan gizi yang paling umum di seluruh dunia – mempengaruhi 23 %perempuan berusia di atas 15 tahun dan 37 %perempuan hamil. Keempat meskipun telah terdapat sejumlah kemajuan, jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan pada tahun 2015 masih di bawah setengah (45 persen) pada tahun 2015.

Upaya untuk mengantisipasi terjadinya hal tersebut adalah memberikan nutrisi dan gizi kepada

anak sejak dini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif kepada anak sejak lahir. Pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui sangat berperan penting dalam tumbuh kembang bayi karena ASI mengandung zat yang bermanfaat bagi kekebalan tubuh dan dapat menurunkan angka kejadian alergi serta menurunkan risiko sejumlah penyakit seperti obesitas, pneumonia, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), hipertensi, malnutrisi, kanker serta diabetes. Menyusui memiliki dampak yang sangat penting bagi kelangsungan hidup bayi. Di dalam ASI terdapat kandungan zat antibodi yang berguna untuk daya tahan tubuh bayi. ASI mengandung lebih dari 100 jenis zat gizi, antara lain AA (Asam Arakhidonat) dan DHA (Asam Dokosaheksanoik), Taurin dan Spingomielin dimana kandungan tersebut tidak terdapat dalam susu sapi. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah pada bayi. Upaya untuk mengatasinya antara lain dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI (Mukhoirotn et al., 2015)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, diikuti dengan lanjutan menyusui dengan makanan pendamping ASI yang sesuai hingga bayi mencapai umur 2 tahun. World Health Organization (WHO) mencatat, terdapat lebih dari 136,7 juta bayi yang lahir secara global, namun hanya 32,6% saja yang diberi ASI dalam 6 bulan pertama (WHO, 2017). Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan RI (2020), menyatakan bahwa persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia sekitar 66,1%.

Dalam perkembangannya, upaya pemberian ASI eksklusif kepada bayi di Indonesia telah mengalami perkembangan yang cukup baik berdasarkan data Badan Pusat Statistik

(2021), persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 71,58%.

Dalam buku profil kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2020), pemberian ASI eksklusif tertinggi yaitu Kabupaten Blitar yaitu sebesar 92,3%; sedangkan Kabupaten Kediri merupakan daerah terendah dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebesar 13%. Kabupaten Lumajang dalam tingkat pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 relative sangat baik yaitu dengan angka 83,3%. Namun demikian, masih ada 16,7% bayi usia <6 bulan yang belum mendapatkan ASI eksklusif. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi Kabupaten Lumajang untuk menuntaskan target 100% dalam upaya pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Dalam proses pemberian ASI eksklusif pada bayi, ibu menyusui dihadapkan pada beberapa kendala. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kuantitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui kurang atau tidak mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan makanan pada ibu menyusui. Makanan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (Juliastuti et al., 2021).

Pepaya adalah salah satu jenis buah yang dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui dan merupakan tanaman yang banyak dibudidayakan hampir di seluruh kawasan tropis termasuk di Indonesia. Bagian yang banyak dimanfaatkan pada tanaman

pepaya adalah buahnya, baik dimakan langsung pada saat matang maupun dijadikan aneka olahan makanan lainnya (Kurnia, 2018). Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI (Nataria & Oktiarini, 2019). Selain Laktagogum, di dalam buah pepaya juga mengandung pati (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%) kelembaban (10,65%), serat (1,88%). Pepaya juga mengandung vitamin A, B, C, E dan mineral serta berbagai macam enzim yang dapat memberikan efek positif untuk meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar mammae. Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kerja hormon prolaktin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI. Polifenol dan steroid juga berpengaruh pada kerja hormon oksitosin untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya (Istiqomah, 2015). Kandungan bahan tersebut menjadikan buah pepaya sebagai buah yang kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Lumajang, dr Bayu Wibowo Ignasius mengatakan dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat meningkatkan kekebalan tubuh karena pepaya mengandung banyak nutrisi dan vitamin C (Portal Jember Pikiran Rakyat, 2020). Pepaya juga termasuk tanaman yang tidak mengenal musim sehingga mudah ditemukan kapan saja dengan harga yang relatif terjangkau. Kabupaten Lumajang merupakan salah satu daerah penghasil pepaya terbesar di Jawa Timur. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Kabupaten Lumajang menghasilkan pepaya sebanyak 330.247 kuintal pada

tahun 2017, dan 251.861 kuintal pada tahun 2018. Untuk menjawab tantangan guna mencapai 100% tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi < 6 bulan dalam mewujudkan tujuan SDG yaitu mencari solusi berkelanjutan untuk menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan.

II. METHODS

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan pre eksperimental dengan desain penelitian one group pre test and post test design. Penelitian ini berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Tekung pada bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu yang melahirkan normal dan menyusui bayi yang berusia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tekung sebanyak 20 orang. Sementara teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling. Sehingga sampel penelitian adalah semua populasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 1) Ibu yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tekung; 2) Ibu melahirkan secara normal di wilayah kerja Puskesmas Tekung; 3) Ibu yang bersedia mengkonsumsi buah pepaya; 4) Ibu yang bersedia menjadi responden; dan 5) Ibu yang menyusui bayi berusia 0-6 bulan. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: 1) Ibu dalam kondisi kegawatdaruratan; 2) Bayi yang membutuhkan penanganan khusus; dan 3) Ibu yang mendapat terapi obat-

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya matang pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tekung diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah

obatan yang dapat memberikan efek samping yang merugikan bagi bayi apabila menyusui.

III. RESULT

Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20-35 tahun dengan jumlah 18 responden (90%). Sebagian besar berpendidikan SMA dengan jumlah 10 responden (50%). Rata-rata responden memiliki jumlah anak lahir hidup 1 sampai 2 orang dengan jumlah masing-masing 8 responden (40%). 20 responden yang diteliti rata-rata memiliki anak berusia 2 bulan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dan seluruhnya melakukan IMD pada saat persalinan (100%). Sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) dengan jumlah 11 responden (55%). Produksi ASI responden sebelum diberikan buah pepaya dalam kategori lancar dengan jumlah 18 responden (90%). Setelah diberikan buah pepaya seluruhnya produksi ASI dalam kategori lancar dengan jumlah 20 responden (100%).

Tabel 1. Efektifitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung (n=20)

Produksi ASI	Min	Max	Mean	SD
Sebelum Intervensi	4	75	56,90	19,235
Setelah Intervensi	60	100	91,50	12,576
P value < 0,001				

kerja Puskesmas Tekung yaitu 56,90 cc.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI antara lain makanan, ketenangan jiwa, faktor isapan bayi dan frekuensi menyusui, faktor fisiologis, pola istirahat, umur kehamilan saat melahirkan, dan berat lahir bayi (Susilo Rini, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 18 orang responden dengan produksi ASI lancar dan 2 orang responden dengan produksi ASI tidak lancar sebelum diberikan buah pepaya. Berdasarkan analisa peneliti, hal tersebut dipengaruhi oleh makanan, frekuensi menyusui dan sucking reflek. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan teratur, maka produksi ASI akan lancar. Selain itu, 2 orang responden dengan produksi ASI tidak lancar tersebut berada pada periode awal melahirkan sehingga baru beradaptasi menjalankan peran sebagai ibu. Dalam hal ini peneliti mengajarkan responden tentang cara menyusui yang benar dan menjelaskan frekuensi menyusui yang dianjurkan agar ASI lebih lancar.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya matang pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tekung diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tekung yaitu 91,50 cc.

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis buah pepaya california sebagai bahan penelitian.

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang terkandung dalam buah pepaya yang

akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. (Nataria & Oktiari, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden yaitu sebanyak 20 orang responden berada dalam kategori produksi ASI lancar setelah diberikan intervensi berupa pemberian buah pepaya. Hal ini menunjukkan bahwa senyawa laktagogum yang berada pada buah pepaya tersebut terbukti dapat memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui yang telah mengkonsumsi buah pepaya tersebut bahkan muncul *letdown* reflek yang sangat baik.

Berdasarkan hasil tabulasi silang sebelum diberikan buah pepaya matang terdapat 18 responden dengan kategori produksi ASI lancar (90%) dan 2 responden dalam kategori produksi ASI tidak lancar (10%). Namun, setelah dilakukan intervensi pemberian buah pepaya seluruh responden dalam kategori lancar dengan jumlah 20 responden (100%). Hasil statistik dengan menggunakan uji Paired T-test didapatkan hasil p-value sebesar $< 0,001$. Karena p-value $< \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arlenti & Herlinda (2021) dimana hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata produksi ASI sebelum pemberian buah pepaya sebesar 11,4364 (SD=0,30945) dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah pemberian buah pepaya yaitu rata-rata produksi ASI 11,9955 (SD=0,79790) yang artinya terdapat pengaruh efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI di BPM wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Buah pepaya termasuk buah yang mudah dijumpai dan memiliki harga jual yang relatif murah. Berdasarkan survey

dilapangan, masyarakat di desa Tekung sebagian besar menanam buah pepaya di sekitar rumahnya. Namun masyarakat hanya mengetahui bahwa pepaya sebagai buah untuk melancarkan pencernaan. Penelitian ini sekaligus memberikan wawasan kepada masyarakat khususnya ibu menyusui bahwa buah pepaya yang merupakan buah yang mengandung laktagogum, yaitu obat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI sehingga dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI dan merupakan solusi bagi ibu menyusui apabila dalam usaha melancarkan ASI, ibu tidak suka makan sayuran.

V. CONCLUSION

Jumlah rata-rata produksi ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tekung yaitu 56,90 cc. Jumlah rata-rata produksi ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tekung yaitu 91,50 cc. Ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

REFERENCES

- Aisyah Nadya Utami. (2016). Teknik Menyusui. <https://aisyanadyautami.wordpress.com/2016/04/30/teknik-menyusui/>
- Arlenti, L., & Herlinda. (2021a). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Journal of Health Studies*, 5(1), 69–74.
- Arlenti, L., & Herlinda, H. (2021b). Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 67–74. <https://doi.org/10.31101/jhes.2057>
- BAPPENAS. (2017). Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Dan United Nations Children's Fund, 1–105. <https://www.unicef.org/indonesia>
- Batubara, F. I. R. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Dan Dukungan Sosial Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya Pancur Batu Tahun 2018. *Kebidanan*, 7(5), 1–2. <http://content.ebscohost.com>
- Budiarti, T. (2019). Efektifitas Pemberian Paket "Sukses Asi" Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Seksio Sesarea Di Wilayah Depok Jawa Barat. Thesis Post Graduate Program, Faculty of Nursing, Universitas Indonesia, 1–128.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., tabel 53. www.dinkesjatengprov.go.id
- Hadi, S. P. I. (2021). Kandungan dan Manfaat ASI. Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Terkini, SEBATIK. https://www.google.co.id/books/edition/Kandungan_dan_Manfaat_ASI
- Hasibuan, N. A. (2018). Perbedaan Pekerjaan dan Status Gizi Ibu Menyusui terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 6 Bulan yang diberi ASI Eksklusif di Puskesmas Selesakik Kab. Langka Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Imas Masturoh, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/>
- Istiqomah. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produktif. *Eduhealth*, 5(2), 82–157.
- Juliastuti, S. S. T. M. K., I Komang Lindayani, S. K. M. M. K., Ratna Feti Wulandari, S. S. T. M. K., Pande Putu Novi Ekajayanti, S. S. T. M. K., Charisma Destrikasari, S. S. T., Budi Rahayu, S. S. T. M. K., Baiq Eka Putri Saudia, S. S. T. M. K., Nora Veri, S. S. T. M. K., Fatmawati, S. S. T. M. K., Ni Wayan Manik Parwati, S. S. T. M. K., & others. (2021). Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. *Media Sains Indonesia*. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Nifas_Dan_Menyusui/
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, 1–224.
- Kurnia, R. (2018). Fakta Seputar Pepaya. *Bhuana Ilmu Populer*. <https://books.google.co.id/books?>
- Lumajang., D. K. K. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang 2020, 37.
- Muhartono, Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui *The Effect of Papaya (Carica Papaya L.) Towards Breast Milk*

- Production in Breastfeeding Mothers. *Jurnal Medula*, 8(1), 39–43. <https://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/>
- Mukhoirotin, M., Khusniyah, Z., & Susanti, L. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif di Bpm Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2).
- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*.
- Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: buku ajar praktis cara membuat penelitian*. Pantera Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=j-igDwAAQBAJ>
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2019). Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.35730/jk.v9i1.340>
- Portal Jember Pikiran Rakyat. (2020). Imbau Masyarakat Konsumsi Pepaya, Pemkab Lumajang: Bisa untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh. <https://www.pikiranrakyat.com/nasional/pr-01366233/>
- Pramana, C., Sirait, L. I., Kumalasari, M. L. F., Supinganto, A., & Hadi, S. P. I. (2021). *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*. SEBATIK. <https://books.google.co.id/books?id=ugE9EAAAQBAJ>
- Roesli, U. (2012). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda.
- Sekaran, U. (2017). *Metode Penelitian Sosial*. Refika Aditama.
- Statistik, B. P. (2021). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2019-2021*.
- Sujiprihati, S., & Suketi, K. (2016). *Budi Daya PEPAYA UNGGUL*. Penebar Swadaya Grup. <https://books.google.co.id/books>
- Susilo Rini. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=dbiEDwAAQBAJ>
- WHO. (2017). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. In *World Health Organization nWHO*. <https://apps.who.int/iris/bits/tream/handle>
- Wirdanigsih. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak*.
- Zahro, S. K. F. P. A. K. D. A. S. N. D. A. (2022). *Penerapan Manajemen Asi Eksklusif Dan Mp-Asi Kepada Masyarakat Kelurahan Temas Kota Batu*. CV Literasi Nusantara Abadi. <https://www.google.co.id/books>