

Article

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH PEPAYA UNTUK PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI TPMB NY. S DI DESA BULUNGANYAR KECAMATAN LEKOK PASURUAN

Putri Mauludiah¹, Raden Maria Veronika Widiatril², Sulistiyah³

^{1,2,3} Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V

SUBMISSION TRACK

Received: May 10, 2024

Final Revision: May 28, 2024

Available Online: June 10, 2024

KEYWORDS

Processed papaya fruit juice, Breast milk production, Breastfeeding mothers

CORRESPONDENCE

Phone: 085604082219

E-mail: maulidiahputri154@gmail.com

ABSTRACT

Exclusive breast milk based on Government Regulation Number 33 of 2012 is breast milk given to babies from birth for six months, without adding or replacing it with other food or drinks (except medicines, vitamins and minerals). The regulation of exclusive breastfeeding aims to guarantee the fulfillment of the baby's right to exclusive breastfeeding from birth to six months of age by paying attention to growth and development, providing protection to mothers in providing exclusive breastfeeding to their babies and increasing the role and support of the family, community, regional government and the government. towards exclusive breastfeeding (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). This study aims to determine the effect of giving processed papaya fruit juice to facilitate breast milk production for breastfeeding mothers in TPMB Nys S Lekok Pasuruan. The type of research used is pre-experimental, the method used is quantitative with a quasi-experimental design, pretest and posttest group approach. The population in this research is postpartum mothers on days 3 to 7 based on data obtained from the month of August to October 2023. Mothers obtained 20 people gave birth with exclusive breast milk. The analysis used the Wilcoxon paired test. The results of the Wilcoxon paired test show that ($p=0.000$), meaning there is an effect of giving processed papaya fruit juice to increase breast milk production for breastfeeding mothers. Giving processed papaya fruit juice can increase breast milk production for nursing mothers.

I. INTRODUCTION

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa menambahkan atau mengganti dengan

makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral. Tujuan dari regulasi ini adalah untuk memastikan bahwa hak bayi untuk menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya terpenuhi, dengan memperhatikan pertumbuhan dan

perkembangan mereka, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, serta meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, serta pemerintah dalam mendukung praktik pemberian ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Data dari UNICEF (2017) menunjukkan bahwa dari 136,7 juta bayi yang lahir di seluruh dunia, hanya 32,6% yang menerima ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan mereka. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif yang diinginkan. Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota, diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Timur pada tahun 2020 mencapai 61,0%, namun terjadi penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu 68,2% pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Di Kabupaten Pasuruan, pada tahun 2015 terdapat 17.247 bayi, namun cakupan pemberian ASI eksklusif sebanyak 8.913 bayi, menurun dari tahun sebelumnya yaitu 9.581 (Dinkes Kabupaten Pasuruan, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Bulunganyar pada bulan Oktober hingga November 2023, dari 20 ibu yang diteliti, 12 di antaranya belum mengeluarkan ASI pada hari ketiga setelah melahirkan, sedangkan 8 ibu lainnya telah mengeluarkan ASI, telah menyusui, dan telah melakukan pemeriksaan payudara.

Menurut Nograho (2017), kegagalan dalam mencapai praktik pemberian ASI secara eksklusif disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup variabel seperti tingkat pendidikan, pengetahuan, jumlah kehamilan, usia ibu saat hamil, berat lahir bayi, penggunaan kontrasepsi hormonal, asupan nutrisi, pola menyusui, kondisi fisik payudara, sistem endokrin, perilaku ibu, perawatan payudara, serta ketaatan ibu terhadap kebutuhan dan keinginan bayi serta faktor psikologis. Di sisi lain, faktor eksternal melibatkan dampak dari tempat persalinan, pendapatan keluarga, dan dukungan yang

diberikan oleh anggota keluarga dan tenaga kesehatan. Tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi berpotensi meningkatkan risiko stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi yang tidak optimal karena kurangnya nutrisi yang diberikan melalui ASI, termasuk vitamin dan mineral.

Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan atau susu yang mengandung Laktagogum. Namun, di daerah pedesaan, jarang sekali ibu yang mampu mengakses atau membeli produk-produk tersebut karena harganya yang relatif tinggi. Sebagai alternatif, untuk meningkatkan kualitas dan volume ASI, ibu dapat mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, terutama pepaya (Zuliyana & Siska, 2021). Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh keberadaan polifenol dan steroid yang mempengaruhi refleksi prolaktin untuk merangsang alveoli yang aktif dalam pembentukan ASI. Hormon oksitosin juga memiliki peran penting dalam meningkatkan produksi ASI, dengan mendorong sekresi air susu. Pepaya, selain mengandung Laktagogum, juga mengandung polifenol dan steroid. Steroid mempengaruhi refleksi prolaktin, sementara polifenol memengaruhi hormon oksitosin, sehingga ASI mengalir lebih deras setelah mengonsumsi pepaya (Istiqomah et al., 2018).

Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Untuk Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di TPMB Ny. S Di Desa Bulunganyar Kecamatan Lekok Pasuruan".

II. METHODS

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan model rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas pada hari ke-3 hingga ke-7 setelah melahirkan, berdasarkan data yang diperoleh dari catatan kesehatan (khort) dari bulan

Agustus hingga Oktober tahun 2023 berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan kuesioner produksi ASI. Analisis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon paired test*.

III. RESULT

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan dengan jumlah tertinggi 17 responden dengan ASI tidak lancar dan 3 responden dengan ASI lancar sebelum dilakukan pemberian jus buah pepaya. Setelah dilakukan intervensi pemberian jus pepaya seluruh responden yaitu 20 orang produksi ASI bertambah lancar. Hasil uji *Wilcoxon paired test* di dapatkan $p=0.000 < 0.05$, artinya ada pengaruh pemberian olahan jus buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

Table 1. Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Untuk Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di TPMB Ny. S Di Desa Bulunganyar Kecamatan Lekok Pasuruan

Produksi ASI	Pemberian Jus Pepaya			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tetap	17	85.0	0	0
Lncar	3	15.0	20	100
Total	20	100.0	20	100
p-value	0,000			

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat di Dari jumlah peserta penelitian, 17 responden awalnya mengalami masalah dengan kelancaran produksi ASI, sementara 3 responden memiliki produksi ASI yang lancar sebelum intervensi pemberian jus buah pepaya. Setelah intervensi, seluruh responden penelitian, yakni 20 orang, mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI. Hasil uji *Wilcoxon paired test* menunjukkan nilai signifikansi $p=0.000$, yang lebih kecil dari nilai alpha (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian jus buah pepaya dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Jus buah pepaya

memiliki efek yang bertahap terhadap frekuensi dan durasi pemberian ASI kepada bayi. Konsumsi jus buah pepaya secara teratur dan konsisten dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui serta memengaruhi durasi menyusui bayi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu adalah nutrisi. Kurangnya asupan gizi dan nutrisi pada seorang ibu dapat menyebabkan penurunan jumlah ASI bahkan berpotensi menghentikan produksi ASI sama sekali. Hal ini terjadi karena selama masa kehamilan, konsumsi pangan dan nutrisi yang tidak mencukupi tidak memungkinkan tubuh ibu untuk menyimpan cadangan lemak yang akan digunakan sebagai salah satu komponen ASI serta sebagai sumber energi selama menyusui. Dampak dari tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi dapat menyebabkan peningkatan kasus stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi yang tidak optimal karena kekurangan nutrisi yang terkandung dalam ASI, seperti vitamin, asam arakidonat (AA), dan asam docosahexaenoat (DHA). Selain itu, tidak memberikan ASI eksklusif juga dapat meningkatkan biaya pengeluaran keluarga karena harus membeli susu formula, yang kandungannya tidak sebaik ASI dan berpotensi menyebabkan risiko obesitas, masalah pencernaan, alergi, serta masalah kesehatan lainnya pada bayi (Anggraini, 2018).

Temuan penelitian ini konsisten dengan laporan Triana Indriatni (2023), yang mencatat bahwa terjadi perubahan yang signifikan dalam volume ASI sebelum dan setelah intervensi pemberian jus pepaya muda secara rutin, diminum dua kali sehari selama 10 hari, yang mengakibatkan peningkatan volume ASI. Penelitian lain oleh Sri Banun Titi Istiqomah (2018) menunjukkan bahwa sebelum mengonsumsi buah pepaya, rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131, sedangkan setelah konsumsi pepaya, rata-rata frekuensi menyusui meningkat menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian buah pepaya dapat berpengaruh

pada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hal tersebut Peneliti menganggap bahwa produksi ASI adalah indikator keberhasilan seorang ibu dalam memberikan nutrisi kepada anaknya. Ketika seorang ibu mengalami masalah dengan produksi ASI yang mengakibatkan kelancaran ASI terganggu, maka ibu dianggap gagal dalam memberikan nutrisi kepada bayinya. Meskipun ada obat-obatan atau susu yang mengandung Laktagogum yang dapat membantu melancarkan produksi ASI, namun di pedesaan, banyak ibu yang tidak mampu mengakses atau membeli produk-produk tersebut karena harganya yang terlalu tinggi. Sebagai alternatif, untuk meningkatkan kualitas dan volume ASI, ibu dapat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, terutama buah pepaya. Dalam penelitian ini, terdapat bukti bahwa terdapat pengaruh antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor. Ditemukan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi jus buah pepaya, dengan jumlah tertinggi 20 responden yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan jus buah pepaya.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengalami ASI tidak lancar sebelum di berlakukan intervensi pemberian jus papaya kepada ibu menyusui yaitu sebanyak 17 responden.
2. Setelah di lakukan intervensi pemberian jus papaya seluruh responden penelitian, yakni 20 responden, mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI.
3. Ada Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Untuk Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di TPMB Ny. S Di Desa Bulunganyar Kecamatan Lekok Pasuruan.

REFERENCES

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., Surabaya. Retrieved from www.dinkesjatengprov.go.id
- Dinkes Kabupaten Pasuruan .(2018).*Profil Kesehatan Kabupaten Pasuruan*. *Jurnal Kesehatan Mojokerto*.
- Haryanto, E. (2017). Faktor - faktor yang berhubungan dengan pemberian makanan pendamping ASI dini.AISAH :JurnalIlmu Kesehatan,2(2),141–152. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/i
- 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), 3943. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2097>
- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*. Semarang.
- I made indra P dan ika cahya ningrum. 2019. CARA MUDAH MEMAHAMI METODE PENELITIAN. Yogyakarta : CV BUDI UTAMA
- Imaniar, M. S. (2020). *MENYUSUI Dengan Hati dan Ilmu*. (S. Wahyuni, Ed.) (1sted.). Tasikmalaya ,Jawa Barat. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HLIEEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=info:fZitwONvSjkJ:scholar.google.com/&ots=uUhuJAIZAE&sig=vQAmk5wY56i0L8NXx4t8bZ-b-Ck&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Ifni firds (2021) *pengaruh pemberian buah papaya terhadap kelancaran produksi asi ibu menyusui*
- Irfan M.Zakkie,m shodiq Mustika. 2021. Seri dasar dasar metode penelitian. Jakarta: NUSAMEDIA
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Ninik, A. (2015). PENGARUH BUAH PEPAYA TERHADAP KELENCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DIDESA WONOKERTO WILAYAH PUSKESMAS PETERONGAN JOMBANG TAHUN 2014. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 82–157. <https://doi.org/ISSN 2087-3271>
- Jayanti, Christin dan Devi Yulianti.2022.*CORONAPHOBIA DAN KELANCARAN ASI di Masa Post Partum*. Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi
- Juhana nasrudin. 2019. METEOLOGI PEMELITIAN PENDIDIKAN (buku ajar praktis cara membuat penelitian). Bandung: PT.Panca Terra Firma
- Jogiyanto hartino. 2018. METODE PENGUMPULAN DDAN TEHNIK ANALISIS DATA. Yogyakarta: CV ANDI OFSET/1
- Kurnia Rohmat. 2018. *Fakta Seputar Pepaya*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Kurnia, Dewi, Siti Mardiyanti, dan Suprihati. 2018. Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan STikes Mitra RIA Husada*, 07 (02).

- Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandang. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Universitas Lampung*, 08 (01), 39-43.
- Perdani, Zulia Putri dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT : Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 06 (02), 39-47.
- Pramana, Cipta dkk. 2021. *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*. Kalimantan Timur : Sebatik
- Rahmawati, Anita dan Bisepta Prayogi. 2018.*Buku Ajar Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi dengan Pendekatan Berbasis Bukti*. Malang : Media Nusa Creative
- Rejeki, P. S. (2019). *Catatan Kami Tentang ASI*. Surabaya: Oksana PUBLISHING. Retrieved from Suryaman, R., & Girsang, E. (2020). *PROSES LAKTASI & MENYUSUI*. (N. Sari,Ed.) (1st ed.). Bogor: STIKes Wijaya Husada Bogor.[http://repository.unair.ac.id/94063/2/Fisiologi Laktasi.pdf](http://repository.unair.ac.id/94063/2/Fisiologi_Laktasi.pdf)
- Siti mardianti (2018) *perbedaan produksi Asi dalam pemberian olahan buah papaya pada ibu post partum*
- Sri banun titi istiqomah (2018) *pengaruh buah papaya terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui*
- Triana indriani (2023) *efektifitas jus buah papaya muda terhadap peningkatan produksi asi*
- Wilda, Ifni dan Nelfi Sarlis. 2021. Efektivitas Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 05 (06), 158-166
- Zulizna putri (2021) *pemberian buah papaya terhadap peningkatan produksi asi bagi ibu menyusui*
- Zuliyana, & Siska, I. (2021). Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Puskesmas Mempura the Effect of Papaya Toward Breast Milk Production in Postpartum Mother in the Working Areas of Siak and Mempura. *MENARA Ilmu*, XV(02). <https://doi.org/ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613>.