



EFEKTIVITAS JUS PEPAYA MUDA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Triana Indrayani*, Risza Choirunissa

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu,
Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

ASI merupakan makanan yang ideal untuk bayi karena kandungan nutrisinya yang unik. Maka, selayaknya setiap bayi diupayakan mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan. Untuk mewujudkan hal tersebut, ibu bayi harus berupaya meningkatkan volume dan kualitas ASInya. Upaya tersebut harus didukung dengan pemberian asupan nutrisi yang sesuai bagi ibu menyusui. Tujuan untuk mengetahui efektivitas jus pepaya muda terhadap volume ASI. *Quasy Eksperimen Control Time Series Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Proporsive Sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden, terdiri dari 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Data dianalisis melalui uji uji *paired T test* dan *T Independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada volume ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pemberian jus pepaya muda secara rutin diminum 2 kali sehari selama 10 hari efektif meningkatkan volume ASI.

Kata kunci: jus papaya; ibu nifas; volume ASI

THE EFFECTIVENESS OF YOUNG PAPAYA JUICE ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION

ABSTRACT

Breast milk is the ideal food for babies because of its unique nutritional content. So, it is appropriate for every baby to get exclusive breastfeeding until the age of 6 months. To make this happen, the baby's mother must try to increase the volume and quality of her breast milk. These efforts must be supported by providing appropriate nutritional intake for breastfeeding mothers. Objective to determine the effectiveness of young papaya juice on breast milk volume. Methodology: Quasy Experimental Control Time Series Design. The sample in this study consisted of 30 people consisting of 15 experimental groups and 15 control groups. The sampling technique used was purposive sampling. control. Data were analyzed through paired T test and Independent T test. The results showed that there was a significant difference in the volume of breast milk before and after the intervention was given. Giving young papaya juice regularly taken 2 times a day for 10 days is effective in increasing the volume of breast milk.

Keywords: breast milk volume; papaya juice; postpartum mother

PENDAHULUAN

Masa neonatal merupakan waktu yang kritis untuk kelangsungan hidup anak-anak. Pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif, meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi. Rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif ini memberikan dampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Aprillia, 2010). Secara global penyebab tingginya kematian bayi disebabkan oleh masalah yang sebenarnya dapat dikendalikan, dengan cara pemberian ASI secara eksklusif. Seperti yang dinyatakan oleh United Nations Children Found (UNICEF) bahwa pemberian ASI secara optimal berpotensi mencegah 1,4 juta kematian anak usia dibawah satu tahun setiap tahunnya. Kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dapat terjadi dengan dipengaruhi

beberapa factor diantaranya rendahnya dukungan berupa kualitas nutrisi. Ibu yang diberikan dukungan dalam menyusui terbukti 2.5 kali akan lebih sukses dan semangat dalam memberikan ASI, hal ini berdampak positif secara psikis terhadap produksi ASI. Produksi ASI menjadi salah satu factor umum juga penentu keberhasilan menyusui, tak jarang beberapa ibu mengeluh ASI tidak keluar dan juga sedikit (Mawaddah, 2022).

Pemberian ASI pada bayi erat hubungannya dengan kondisi gizi kurang dan gizi lebih (gemuk) pada anak. Pemberian ASI dapat menurunkan risiko penyakit infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, *haemophilus influenza*, meningitis, dan infeksi saluran kemih. Bayi yang tidak diberi ASI akan rentan terhadap penyakit infeksi. Kejadian bayi dan balita menderita penyakit infeksi yang berulang akan mengakibatkan terjadinya balita dengan gizi buruk dan kurus (Alan et al., 2013). Berbagai upaya dilakukan bidan dalam mengatasi masalah kurangnya produksi ASI, intervensi non farmakologi menjadi alternative pilihan untuk mengurangi resiko paparan terhadap terapi farmakologi. Laktogogum seperti daun kelor, *Moringa Oleifera* (Rochmayanti, 2022), sayur buah papaya (Indrayani, Ristiani, et al., 2022), susu kedelai (Yolanda et al., 2020), pijat oksitosin (Tuasikal & Indrayani, 2022), pijat oketani (Yasni et al., 2020), akupresur (Indrayani, Nurani, et al., 2022), Pepaya muda (Perdani et al., 2021) dan jus Almond (Rofiasari et al., 2023) menjadi pilihan yang relative efektif dan ekonomis.

Pepaya muda adalah buah tropis dengan kandungan laktogogum (Istiqomah et al., 2015). Selain itu, pepaya juga mengandung vitamin C, A, B dan E, serta mineral dan enzim-enzim yang memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjer mammae (Sinaga, 2020). Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol, dan steroid yang dapat meningkatkan kerja hormone prolactin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI (Nataria & Oktiarini, 2018). Polifenol dan Steroid mempengaruhi produksi oksitosin untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah papaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya. Selain Laktogogum, didalam buah pepaya juga mengandung pati (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%) kelembaban (10,65%), serat (1,88%). Kandungan bahan tersebut menjadikan buah papaya sebagai buah yang kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan (Amanda, 2022).

METODE

Metode penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen Control Time Series Design*. Lokasi penelitian berada di TPMB T Tangerang Banten. Waktu penelitian dilakukan pada Desember 2022 – Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang datang berkunjung ke TPMB T pada bulan desember - Februari. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Proporsive Sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden di mana 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Langkah pengambilan data dimulai dengan melakukan studi pendahuluan, mengurus perizinan, memberikan lembar *informed consent* kepada ibu nifas yang dijadikan sampel, intervensi dilakukan berupa pemberian jus pepaya muda secara rutin selama 10 hari dengan dosis 2 kali sehari. Instrumen Penelitian menggunakan lembar observasi. Bahan yang pakai dalam penelitian adalah jus almond. Data dianalisis melalui uji uji *paired T test* dan *T Independent*.

HASIL

Tabel 1, jumlah volume ASI pada ibu nifas didapatkan hasil sebanyak 5.47 ± 2.282 mL untuk kelompok kasus; sedangkan $5,89 \pm 1,768$ mL untuk kelompok kontrol.

Tabel 1.

Jumlah Volume ASI Sebelum Diberikan Jus Pepaya Muda pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Median	Std.Deviasi	Minimum	Maksimum
Eksperimen	5.47	5.70	2.282	0	10
Kontrol	5.89	5.70	1.768	3	10

Tabel 2.

Perbedaan Volume ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Pepaya Muda pada Kelompok Eksperimen

Kelompok Kasus	Volume ASI			<i>P value</i>
	Mean	Std.deviasi	N	
Sebelum	5.473	2.281		0.000
Sesudah	327.927	26.595	15	

Tabel 2 terdapat perbedaan signifikan volume ASI sebelum minum jus pepaya muda pada kelompok kasus dengan nilai P 0,000. Dengan kenaikan volume ASI sebanyak 322.454.

Tabel 3.

Perbedaan Volume ASI Sebelum dan Sesudah diberikan jus pepaya muda pada kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Volume ASI			<i>P value</i>
	Mean	Std.Dev	N	
Sebelum	5.893	1.768		0.000
Sesudah	198.570	24.860	15	

Tabel 3 terdapat perbedaan signifikan volume ASI sebelum minum jus pepaya muda pada kelompok kasus dengan nilai P 0,000. Dengan kenaikan volume ASI sebanyak 192.677.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dan 2, jumlah volume ASI pada ibu nifas didapatkan hasil sebanyak 5.47 ± 2.282 mL untuk kelompok kasus; sedangkan $5,89 \pm 1,768$ mL untuk kelompok kontrol dan terdapat perbedaan signifikan yang diamati pada volume ASI sebelum minum jus pepaya muda pada kelompok kasus dengan nilai P 0,000. Dengan kenaikan volume ASI sebanyak 322.454. Menurut Academy of Pediatrics mengatakan adanya peningkatan ASI dari hari ke hari, volume ASI rata-rata pada hari 1 adalah 7 mL, hari 2 adalah 14 mL, dan hari 3 adalah 38 mL. Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa volume ASI yang diberikan pepaya muda sama sedikit jumlahnya baik sebagai kelompok eksperimen atau kelompok kontrol. Hasilnya menggambarkan $5,47 \pm 2,282$ mL dengan kisaran 0-10 untuk kelompok kasus; sedangkan $5,89 \pm 1,768$ mL dengan kisaran 3-10 untuk kontrol.

Berbagai penelitian lain juga menemukan hasil yang sama, yaitu volume ASI pada awal menyusui pada ibu nifas sedikit namun sangat dipengaruhi oleh rasa sakit, posisi nyaman, gizi, dan keterlambatan rawat gabung (D. Susilo Rini dan Feti Kumala, 2017). Peningkatan jumlah ASI juga terjadi pada responden yang tidak mengkonsumsi jus pepaya karena volume ASI akan meningkat pada ibu menyusui secara fisiologis mulai dari minggu pertama hingga akhir tahun pertama dan akan menurun kembali namun produksi akan meningkat dengan cepat pada hari kelima dan tetap stagnan sejak minggu keenam dan seterusnya (Arti Wulandari et al., 2019). Menurut Elisabeth (2015) pada minggu pertama kelahiran, volume ASI sekitar 50-100 mL dan meningkat pada minggu kedua mencapai 400-500 mL (Silawati & Murnita, 2020).

Pepaya muda mengandung laktagogum yang memiliki potensi untuk menstimulasi produksi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Kandungan zat saponin dan alkaloid pada buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar (Egam & Harlinah, 2022). Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis seperti antiinflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mamma. Anggainsi (2018) menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin (Suprihatin, 2018). Polifenol yang ada pada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puskesmas tangerang bahwa buah pepaya efektif terhadap produksi ASI (Perdani et al., 2021). Hasil senada juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sentajo Raya Teluk Kuantan tahun 2020, buah pepaya atau Carica efektif dalam produksi ASI (Wilda & Sarlis, 2021). Dari hasil literatur review tentang pepaya ditemukan ada kandungan laktagogum pada buah pepaya yang memiliki senyawa kimia seperti saponin, alkaloid, polifenol, dan steroid yang berada didalam buah pepaya yang dapat memperlancar produksi ASI. Buah pepaya sangat mudah didapatkan, harga yang terjangkau serta dapat dikonsumsi dengan jumlah 2-3 potong 3 kali dalam sehari yaitu 400-500 gr/hari dengan beraneka ragam cara mengkonsumsinya seperti dimasak sayur, air rebusan buah pepaya, dan dikonsumsi buah secara langsung (Elwinna et al., 2021).

SIMPULAN

Volume ASI pada ibu yang diberikan jus pepaya muda naik secara signifikan dibandingkan yang tidak mendapat jus pepaya muda. Adanya perbedaan yang signifikan antara volume ASI ibu yang diberikan jus pepaya muda dan ibu yang tidak diberikan dengan P value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S. D. (2022). Study Kasus Pada Ibu Nifas Terhadap Ny. A Yang Mengalami Masalah Produksi Asi Dengan Pemberian Sayur Bening Buah Pepaya Muda Untuk Meningkatkan Produksi ASI di PMB Sri Rezeki A.Md ,Keb BANDAR LAMPUNG Xvi + 47 Halaman, 1 Tabel, 2 gambar dan 9 Lampiran [Diploma, Poltekkes Tanjungkarang]. <https://doi.org/10/BAB%20VI.pdf>
- Aprillia, Y. (2010). Analisis Sosialisasi Program Inisiasi Menyusu Dini Dan Asi Eksklusif Kepada Bidan di Kabupaten Klaten [Masters, Universitas Diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/23747/>
- Arti Wulandari, N., Kartika Sari, Y., & Khairunnisa, M. (2019). Pendekatan Teori Transculture: Rekonstruksi Budaya Pemberian Gizi 1000 Hari .
- D. Susilo Rini dan Feti Kumala, S. R. dan F. K. (2017). Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice. Deepublish.
- Egam, A., & Harlinah. (2022). Perawatan Payudara Berbasis Bahan Lokal di Masa Pandemi COVID-19. Penerbit NEM.
- Elwinna, E., Sinambela, D. P., & Handayani, L. (2021). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui: Literatur Review: Effect of Papaya Fruit Consumption on Milk Production in Breastfeeding Mothers: A Literature Review. Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars, 3(1), Article 1. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/1088>

- Indrayani, T., Nurani, I., & Kurniati, D. (2022). The Effect of Acupressure on Breast Milk Production in Post-Partum Mothers. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), Article 4. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i4.505>
- Indrayani, T., Ristiani, N., & Kurniati, D. (2022). Sayur Buah Pepaya berpengaruh terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*, 11(3), Article 3.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Eduhealth*, 5(2), Article 2. <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/eduhealth/article/view/477>
- Mawaddah, S. (2022). Keputusan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif. Penerbit NEM.
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2018). Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.35730/jk.v9i1.340>
- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.5749>
- Rochmayanti, S. N. (2022). Pengaruh Moringa Oleifera Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Kurang Dari 7 Hari di PMB Afah Fahmi, Amd. Keb. *JURNAL ILMIAH OBSGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987, 14(3), Article 3. <https://doi.org/10.36089/job.v14i3.763>.
- Rofiasari, L., Oktafiani, H., Hayati, N., & Delima, Q. (2023). Pengaruh Jus Pepaya Dan Susu Almond Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1634>
- Silawati, V., & Murnita, E. (2020). Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 140–145. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.63>
- Sinaga, T. R. (2020). The Benefit of Papaya Fruit to Fluidity of Breastfeeding in Post Partum Woman. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.142>
- Suprihatin, D. S. (2018). Perbedaan Produksi Asi Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum Di Bpm Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, 7(2), Article 2.
- Tuasikal, I., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Bpm ‘Trs’ Cangkringan Yogyakarta. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(1), Article 1.
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). Efektivitas Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui | JOMIS (*Journal of Midwifery Science*). <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1692>
- Yasni, H., Sasmita, Y., & Fathimi, F. (2020). Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan. *Jurnal Serambi Akademica*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.32672/jsa.v8i4.2196>

Yolanda, D., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review [Other]. Skripsi STr Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kaltim. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1025/>