

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS MAUK

Acih Suarsih¹, Putri Solida², Lastri Mei Winarni³

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Yatsi Madani

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Yatsi Madani

³Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Yatsi Madani
achi7576@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang Menurut *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan dua hal penting yang harus dilakukan yaitu, pertama memberikan air susu ibu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, kedua memberikan hanya air susu ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan. ASI adalah cairan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi dan melindunginya dari serangan penyakit. **Tujuan :** Untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. **Metode Penelitian :** Desain penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan pendekatan two group pre-test dan post-test group design. Total populasi 30 responden dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya pada ibu nifas. Dengan desain Uji Man Whitney. **Hasil :** Berdasarkan output spss "Test Statistics" diketahui Asymp. Sig (2-tailed) pada pretest dan post test pemberian buah pepaya 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Kesimpulan terdapat hubungan antara pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Mauk.

Kata kunci: Ibu Nifas, Kelancaran Produksi ASI, Pemberian Buah Pepaya

ABSTRACT

Background According to the *World Health Organization* (WHO) recommends two important things that must be done, namely, firstly giving breast milk to the baby immediately within 30 minutes after the baby is born, secondly giving only breast milk (ASI) or exclusively breastfeeding since birth until the baby is 6 months old. Breast milk is a fluid that functions to meet the nutritional needs of babies and protect them from disease attacks. **Objective:** To determine the effectiveness of giving Moringa leaf decoction on the smooth production of breast milk in postpartum mothers. **Research Method:** This research design uses quasi experimental with a two group pre-test and post-test group design approach. The total population was 30 respondents using purposive sampling technique. This study used observation sheets before and after giving papaya to postpartum mothers. With the Man Whitney Test design. Results: Based on the spss output "Test Statistics" it is known that Asymp. Sig (2-tailed) on pretest and posttest on giving papaya fruit 0.000. because the value 0.000 is smaller than < 0.05 . So it can be concluded that the hypothesis is accepted, meaning that there is an influence of giving papaya on the smooth production of breast milk in postpartum mothers. The conclusion is that there is a relationship between the effect of giving papaya on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at the Mauk Health Center.

Key word: postpartum mothers, smooth breast milk production, giving papaya fruit.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations of Children's Found* (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan. Cakupan ASI di seluruh dunia sekitar 44% selama periode 2015-2020 dari 50% target Rendahnya pemberian ASI berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan mengalami stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Berdasar data Riskesdas tahun 2014-2018 cakupan ASI di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yaitu sebesar 37,3%. Target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% maka, capaian ASI di Indonesia masih belum memenuhi target (Surbakti, 2022).

Prevalensi tingkat pemberian ASI di berbagai wilayah di dunia yaitu sebesar 25% di Afrika Barat dan Tengah, 30% di Asia Timur dan Pasifik, 47% Asia Selatan, 32% Amerika Tengah dan Karibia, 51% Asia Tenggara, 46% di negaranegara berkembang dan 38% dari seluruh dunia. Sementara itu di Indonesia pemberian ASI eksklusif sebesar 66,1%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,33%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (33,96%). Provinsi Banten berada pada urutan ke sembilan terendah yaitu sebanyak 55,9% (Kemenkes RI, 2020). Kondisi yang sama hasil yang ada di Kabupaten Tangerang dimana didapatkan sebesar 56,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2020). Dan hasil yang ada di Puskesmas Mauk pada bulan November Tahun 2023 didapatkan sebesar 78% dari 250 orang (Bagian Gizi Puskesmas Mauk, 2023).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *case control* dengan menggunakan *two post test design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi buah pepaya di Puskesmas Mauk Tahun 2024.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling* yaitu berdasarkan secara kebetulan yang ada di Puskesmas Mauk, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2018). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah data primer yaitu data yang di peroleh langsung dari pengamatan ibu nifas hari ke-2 yang mengalami ASI kurang lancar di Puskesmas Mauk Tahun 2024, data yang diperoleh akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Software Package For The Social Sciences* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1
 Distribusi Frekuensi Variabel Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Kelompok	F	%
Kelompok Intervensi	15	50
Kelompok kontrol	15	50
Total	30	100

Sumber: Data Primer

Pada tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa pada Distribusi frekuensi pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Mauk adalah kelompok ibu menyusui diberikan buah pepaya sebanyak 50% dan yang tidak diberikan sebanyak 50%

Tabel 1.1
 Pretest-Posttest kelompok Intervensi

	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %
Lancar	11	73,3	14	93,33
Tidak Lancar	4	26,7	1	6,7
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa presentasi terbanyak terdapat pada kelompok posttest intervensi dengan jumlah frekuensi 14 (93,3), dan presentasi terendah terdapat pada kelompok posttest intervensi dengan jumlah frekuensi 1 (6,7)

Tabel 1.2
 Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %
Lancar	2	13,3	8	53,3
Tidak Lancar	13	86,7	7	46,7

Total	15	100	15	100
-------	----	-----	----	-----

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa presentasi terbanyak terdapat pada kelompok posttest kontrol dengan jumlah frekuensi 8 (53,3), dan presentasi terendah terdapat pada kelompok pretest intervensi dengan jumlah frekuensi 2 (13,3).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2
Variabel Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Variabel	N	Mean	P Value
Tidak diberikan buah pepaya	15	60.00	.000
Diberikan buah pepaya	15	68.00	

.000

Sumber: Data Primer

Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Kelompok Intervensi Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil penelitian sebelum intervensi mayoritas kelancaran ASI pada kelompok intervensi yang tidak lancar sebanyak 15 orang (100%) dan minoritas kelancaran ASI sebanyak 0 orang (0%). Sesudah intervensi kelancaran ASI yang tidak lancar sebanyak 0 orang (0%) dan kelancaran ASI yang lancar sebanyak 15 orang (100%). Didapatkan hasil penelitian pada kelompok control mayoritas kelancaran ASI yang tidak lancar sebanyak 15 orang (100%) dan minoritas kelancaran ASI sebanyak 0 orang (0%). Sesudah control kelancaran ASI yang tidak lancar sebanyak 0 orang (0%) dan kelancaran ASI yang lancar sebanyak 15 orang (100%).

PEMBAHASAN

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Kelompok intervensi berjumlah 15 responden mengalami kelancaran pemberian ASI setelah diberikan buah pepaya matang, pada kelompok kontrol 15 responden mengalami ketidak lancaran pemberian ASI. Hal ini disebabkan karena pemberian buah pepaya matang berpengaruh terhadap kelancaran pemberian ASI pada ibu nifas.

Pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. Begitu besar manfaat pemberian ASI bagi ibu dan bayi, akan tetapi fenomena yang ada terkait cakupan pemberian ASI masih sangat rendah. ASI dengan nutrisi serta berbagai faktor pertumbuhan tersebut sangat menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan manajemen pemberiannya. Termasuk memperhatikan frekuensi pemberiannya, bayi yang sehat akan menyusu 8 - 12 kali per hari (Hastuti dan Wijayanti,2020).

Buah pepaya (*Carica Papaya*) bermanfaat untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya

hijau/buah mentah dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung. Salah satu manfaat buah pepaya adalah untuk melancarkan produksi ASI, karena mengandung zat laktogogum yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif (Beulolo,2021). Pada kelompok eksperimen pemberian buah pepaya menguntungkan karena akan meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan buah pepaya yaitu terdapat perubahan kelancaran ASI dengan cara melakukan observasi pada ibu menyusui yang mengalami ketidak lancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui antara lain : 1. Pemberian buah pepaya sangat efektif memberi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui, 2. Distribusi frekuensi ibu menyusui sebelum dilakukan intervensi pemberian buah pepaya yaitu 30 responden, kelompok eksperimen dengan produksi ASI tidak lancar 15 responden, kelompok kontrol dengan produksi ASI lancar 15 responden (100 %), 3. Pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian buah pepaya sebelum dan sesudah diberikan pada responden yang mengalami ketidاكلancaran pada produksi ASI. Responden juga mengetahui jika buah pepaya dapat memperlancar produksi ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Hadi, Asrori, and Rusman, 2021. *Penelitian Kualitatif, Study Fenomologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Geografi*. Jawa Tengah: Pena Persada.
- Ambarwati, E.R dan Wulandari D,2010. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jogjakarta: Nuha Medika
- Arya, Santika, 2020. *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya*, Arya Santika Astutik. (2019). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.,
- Deswita, Sari Tia. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018*. Padang. Stikes Perintis Padang.
- Dewi Sartika, 2020. *Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI*. Jurnal Endurance, Kajian Ilmiah Problema Kesehatan.
- Erniwati Bulolo, 2021. *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021*. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal* Vol. 4 No 2
- Hegar. B. 2018. *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*. IDI Cabang DKI Jakarta
- Ifni Wilda. Nelfi Sarlis, 2021. *Efektifitas Buah Papaya (Carica Papaya) Terhadap Kelancaran ASI Terhadap Ibu Menyusui*. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. Vol. 5
- Istiqomah, S.B. (2018). *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014*. *Jurnal Edu Health*. 5(2):58-63.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : 2020

- Lety, Arlenti dan Herlinda, 2021. *Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. *Jurnal of Health Studies*. Vol. 5, Maryunani,
- Anik, 2015. *Inisiasi Menyusui Dini ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Muhartono, dkk, 2018. *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui*. *Medula*. Vol. 8 No 1.
- Nataria D, Oktiarini S. (2018). *Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya*. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*. Vol 9 No 1. STIKes Prima Nusantara Bukittinggi.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke 3. Jakarta: Rineka Cipta
- Puji, Heni, 2018. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Kemenkes RI. No 2.
- Rilyani, 2021. *Pengaruh Konsumsi Sayur Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung*. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. Vol 3, No 1.
- Sulfianti, Nardina, et all , (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*
- Wahyuningsih, Puji, 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kemenkes RI
- Wellina BR Sebayang, 2020. *Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*. Vol. 6, No. 1. Jakarta : Trans Info Media.
- Yuli Reni, 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media