

Pengaruh Pemberian Tumisan Daun Pepaya Muda (*Carica Pepaya L.*) Terhadap Kecukupan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Menyusui

Tiara Fatrin¹, Yona Sari², Aryanti³, Wulan Permata Sari⁴, dan Devi Oktarina⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi S-1 Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang

*korespondensi: tiarafatrin23.tf@gmail.com

Abstrak: Produksi ASI adalah pengeluaran ASI yang melibatkan hormon prolactin dan oksitosin. Dimana hormone prolactin dan oksitosin berperan penting dalam produksi ASI. Jika produksi ASI ibu tidak cukup maka akan ASI yang diberikan pada bayi tidak tercukupi dan dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, adapun makanan seperti sayur-sayuran dapat meningkatkan kecukupan produksi ASI salah satunya daun pepaya muda (*carica pepaya L.*), dimana daun pepaya muda (*carica pepaya L.*) mengandung laktogogum. Laktogogum ini yang dapat menstimulasikan hormone oksitosin dan prolactin. Dan disini peneliti menggunakan daun pepaya muda (*carica pepaya L.*) yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang akan dilakukan dengan menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *two group pretest-posttest*. Analisa data yang di gunakan adalah bivariat dengan uji-t (*Chi Square*). Hasil uji *Chi Square test* menunjukkan nilai signifikan 0,007. Kesimpulannya H_a diterima dan H_o ditolak karena nilai *p-value* <0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian tumisa daun pepaya muda (*carica pepaya L.*) untuk meningkatkan kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui.

Kata Kunci : ASI, Daun Pepaya Muda, Ibu Nifas

Abstract: Breast milk production is the release of breast milk involving the hormones prolactin and oxytocin, where prolactin and oxytocin hormones play an important role in breast milk production. If the mother's milk production is insufficient, the milk given to the baby will be insufficient and can affect the baby's growth and development, as for foods such as vegetables can increase the adequacy of breast milk production, one of which is young papaya leaves (*carica papaya L.*), where young papaya leaves (*carica papaya L.*) contain lactogogum. This lactogogum can stimulate oxytocin and prolactin hormones. And here researchers use young papaya leaves (*carica papaya L.*) that are examined. This study aims to determine the effect of the adequacy of breast milk production in postpartum mothers who breastfeed. This research is an experimental study that will be conducted using a pre-experiment design with a two group pretest-posttest approach. Data analysis used is bivariate with t-test (*Chi Square*). The *Chi Square test* results showed a significant value of 0.007. In conclusion, H_a is accepted and H_o is rejected because the *p-value* <0.05, which means that there is an effect of giving young papaya leaf tumisa (*carica papaya L.*) to increase the adequacy of breast milk production in postpartum mothers who are breastfeeding.

Keywords: Breast Milk, Young Papaya Leaves, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Nifas merupakan proses alamiah yang dialami oleh wanita setelah persalinan yang berlangsung kira-kira 6 minggu. pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis, yaitu perubahan fisik, involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis, laktasi/pengeluaran ASI. laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI di buat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk

manusia dan proses laktasi ini mempengaruhi hormonal (Wiji, 2019).

World health organization (WHO) dan united nations international children's fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak diberi ASI selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Menurut data WHO (2018) sebanyak 136,7 juta bayi diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang di susui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama, sementara itu di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu

yang memberikan ASI eksklusif (WHO, 2018).

Cakupan data pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0-6 bulan dari 3.561.006 bayi yang mendapatkan ASI hanya 1.983.066 bayi (55,7%). Cakupan pemberian ASI pada bayi 0-6 bulan tertinggi terdapat pada provinsi nusa tenggara barat sebanyak 80.412 bayi (6,9%). Sedangkan cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan terendah terdapat pada provinsi Sulawesi utara sebanyak 9.657 bayi (26,3%) (Kemenkes R.I, 2016).

Menurut data dari profil kesehatan provinsi Sumatera Selatan bayi yang diberikan ASI eksklusif pada tahun 2018 yaitu mencapai 27.599 bayi atau sebesar 87% dari jumlah 31.724 bayi (dinas kesehatan provinsi Sumatera Selatan). Sedangkan pemberian ASI eksklusif tingkat kota Palembang tahun 2016 berjumlah 27.760 bayi atau sebesar 84% dan tahun 2017 berjumlah 23.286 bayi atau sebesar 75% cakupan ASI eksklusif pada tahun 2018 mencapai 10.144 bayi atau sebesar 80% (Dinas Kesehatan Kota Palembang).

Berdasarkan Studi Pendahuluan data dari PMB Husniyati ibu nifas pada bulan Januari sebanyak 29 ibu , pada bulan Februari sebanyak 25 ibu nifas, dan pada bulan Maret sebanyak 18 ibu nifas di PMB Husniyati (PMB Husniyati kota Palembang).

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, adapun produksi ASI dapat juga ditingkatkan salah satu diantaranya dengan mengkonsumsi sayur-sayuran. Adapun jenis sayuran yang dapat memperbanyak produksi ASI antara lain daun katuk, daun pepaya muda (*carica pepaya L.*), daun kelor dan daun lembayung. Konsumsi daun pepaya muda masih jarang dilakukan

oleh ibu-ibu menyusui. Daun pepaya muda (*carica pepaya L.*), merupakan tumbuhan alam yang berperan sebagai laktagogum karena dapat meningkatkan dan memperlancar ASI (Aliyanto; Rosmadewi, 2019).

Daun pepaya muda (*carica pepaya L.*) mengandung unsur mineral dan makronutrien seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin C, kalori, protein, lemak karbohidrat, kalium, fosfor, dan Besi serta air. Kandungan kalium pada daun pepaya yaitu 353 mg cukup tinggi jika dibandingkan dengan jenis daun lain. Kalium dibutuhkan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, dan juga daun pepaya muda (*carica pepaya L.*), mengandung enzim papain, getah daun pepaya muda (*carica pepaya L.*) yang mengandung enzim papain ini memiliki efek yang sama dengan oksitosin. Hormone oksitosin berperan dalam kecukupan produksi ASI. Selain itu daun pepaya mengandung senyawa aktif yang berperan aktif dalam proses produksi ASI, karena menunjukkan efek laktagogum (Pratiwi, Suwondo, Mardiyono, 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian *Pre eksperimen* dengan *design One Group Pretest dan Posttest*. Dimana dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh tumisan buah pepaya muda (*Carica Pepaya L.*) terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok yang diberikan perlakuan tumisan daun pepaya muda dan satu kelompok sebagai kontrol atau pembanding.

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan suatu

pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah ditentukan. Pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan 10 responden pada kelompok eksperimen dan 10 responden pada kelompok kontrol. Jadi, jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 sampel dengan cara menetapkan subjek yang akan diteliti dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, memberikan ASI eksklusif, dan ibu yang tidak mengalami postpartum blues. Sedangkan kriteria inklusi yaitu ibu yang memiliki masalah payudara yang menyebabkan bayi tidak mau menyusui, yaitu seperti puting payudara yang tenggelam dan bayi yang tidak mau menyusu. masing-masing kelompok akan mendapatkan perlakuan kelompok kontrol diberikan edukasi tentang makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Sedangkan kelompok eksperimen : Diberikan tumisan daun pepaya (*carica pepaya L.*) 1 porsi/hari diberikan selama 7 hari.

Penelitian ini dilakukan di PMB Husniyati Kota Palembang, alasan peneliti melakukan penelitian di PMB Husniyati Kota Palembang berdasarkan pertimbangan setelah melakukan studi pendahuluan ternyata masih banyak ibu menyusui yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Dan waktu pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada bulan April - Mei 2022

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar checklist Pemberian tumisan daun pepaya muda terhadap kecukupan produksi ASI akan dilakukan sendiri oleh peneliti dan diukur dengan menggunakan lembar checklist setelah 7 hari peneliti melakukan observasi secara langsung peneliti akan mencatat pada lembar checklist efektivitas dari tumisan daun pepaya muda terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui setelah diberikan perlakuan.

Jenis Daun Pepaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah daun pepaya muda (*Carica Pepaya L.*) yang berumur 1,5 bulan warna hijau segar pada bagian paling atas pohon pepaya (*Carica Pepaya L.*) Hal ini dikarenakan Kandungan kalium pada daun pepaya muda (*Carica Pepaya L.*) yaitu 353 mg cukup tinggi jika dibandingkan dengan jenis daun lain.

Komposisi olahan tumisan daun pepaya muda (*Carica Pepaya L.*) adalah sebanyak 350 gr, 1 siung bawang putih, 1 siung bawang merah, 45 gr minyak, dan 100 ml air. Pemberian olahan daun pepaya sebanyak 350 gr direbus dengan air hingga lunak. Setelah itu masukkan 45 gr minyak dipanaskan, kemudian ditumis bumbu bawang merah dan bawang putih lalu masukkan 350 mg daun pepaya dan koreksi rasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Produksi ASI pada kelompok Intervensi dan Kontrol

Produksi ASI	Intervensi (n=10)		Kontrol (n=10)	
	Pretest (n, %)	Posttest (n, %)	Pretest (n, %)	posttest(n, %)
Cukup	2 (20%)	2 (20%)	2 (20%)	8 (80%)
Tidak cukup	8 (80%)	8 (80%)	8 (80%)	2 (20%)
Total	10 (100%)	10 (100%)	10 (100%)	10 (100%)

Berdasarkan tabel menunjukkan 2 10 responden kelompok kontrol setelah 7 hari penelitian didapatkan 2 responden (20%) produksi ASI cukup

dan 8 responden (80%) produksi ASI tidak cukup. Sedangkan pada kelompok perlakuan yang diberikan tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) selama

7 hari didapatkan hasil 8 responden (80%) yang produksi ASI cukup, dan 2

responden (20%) produksi ASI tidak cukup.

Tabel 2. Analisis bivariat pengaruh pemberian tumisan Daun Pepaya Muda (*Carica Papaya L.*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Produksi ASI	n	pvalue
Sebelum	10	0,100
Sesudah	10	0,007

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil uji Chi Square dengan derajat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 didapatkan hasil 0.100 sebelum diberikan perlakuan, dan diperoleh hasil p value sesudah diberikan perlakuan yaitu 0,007(<0,05) berarti menunjukkan hasil analisis H_0 di tolak dan H_a di terima, berarti ada pengaruh pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui di PMB Husniyati. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui.

PEMBAHASAN

Penelitian pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan hasil dari uji *statistic* diperoleh *p value* yaitu 0,007 (<0,05) berarti ada pengaruh pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui di PMB Husniyati. Dari hasil penelitian dimana pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) pada ibu menyusui meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lollivier (2006) daun pepaya memiliki kandungan saponin, alkaloid, mineral, vitamin, enzim papain, dan laktagogum. Kandungan laktagogum inilah yang dapat menstimulasi hormon hormon tersebutlah yang dapat

meningkatkan oksitosin dan prolactin dimana hormon oksitosin dan prolactin sangat berperan dalam pengeluaran ASI.

Dimana didapatkan hasil sebelum perlakuan didapatkan hasil *p value* 0.100 dapat dilihat sebelum diberikan perlakuan tidak ada pengaruh dapat dan kelompok perlakuan mengalami peningkatan kecukupan produksi ASI lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, peningkatan produksi ASI pada perlakuan karena didalam daun pepaya adanya enzim papain, hal ini sejalan dengan teori Pratiwi (2018) kandungan enzim papain ini memiliki efek yang sama dengan oksitosin, sehingga dapat memperbanyak produksi ASI. sedangkan aktivitas oksitosin pada kelenjar mammae menimbulkan kontraksi sel-sel mioepitel, sehingga air susu akan terdorong menuju saluran susu.

Peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan setelah diberikan tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) disebabkan oleh senyawa laktagogum yang terdapat pada daun pepaya yang dapat membantu memperlancar produksi ASI ibu, selain itu frekuensi pemberian ASI pada bayi juga berpengaruh pada kelancaran ASI, hal ini sejalan dengan teori.Turlina, (2015) Pemberian ASI secara on-demand akan memperlancar produksi ASI karena ketika bayi menyusui pada ibu, secara otomatis hormon oksitosin juga akan ikut terangsang, dan menimbulkan refleksi oksitosin sehingga ASI dapat keluar.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Istika Dwi Kusumaningrum pada tahun 2017 dengan judul potensi daun pepaya (*carica pepaya L.*) sebagai alternatif memperlancar produksi ASI didapatkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Samples Correlations, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penempelan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Lintan pada tahun 2021 dengan judul pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden 12 (75,0 %) ibu nifas sesudah pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya pengeluaran ASI nya menjadi lancar dimana didapatkan hasil analisis p value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi asi pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas kota wilayah selatan kota kediri. Dimana pada daun pepaya mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui.

Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini mengapa ada pengaruh terhadap pemberian tumisan daun pepaya muda terhadap kecukupan produksi ASI karena pada ibu tersebut pola istirahat dan pola makannya teratur sehingga tidak mempengaruhi produksi ASI dan ASI-nya pun menjadi lancar. Adapun untuk memperlancar

produksi ASI pada ibu nifas dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti tumisan sayuran daun pepaya muda (*carica papaya L.*) dan sayur-sayuran yang lainnya seperti sayur daun ubi jalar, daun katuk dan daun kelor, ibu juga harus sesering mungkin menyusui bayinya agar produksi ASI semakin lancar, sehingga semakin sering menyusui bayi maka pengeluaran dan produksi ASI semakin banyak, menurut cadwell, (2017). Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, oleh karenanya sangat dianjurkan untuk menyusui secara on-demand. Produksi akan meningkat setelah lahir sampai usia 4 sampai 6 minggu dan setelah itu produksi ASI nya akan menetap.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan hasil uji *statistic Chi Square* didapatkan p value 0,007 ($< 0,05$) berarti menunjukkan hasil analisis H_0 di tolak dan H_a di terima, berarti ada pengaruh pemberian tumisan daun pepaya muda (*carica papaya L.*) terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui di PMB Husniyati.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyanto, W. & Rosmadewi, 2019. *Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara*. Jurnal Kesehatan, 10(1), pp. 84-92.
- Cadwell, K. & Cindy T. 2017. *Buku Saku Manajemen Laktasi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Dinkes Kota Palembang, 2019. *Profil Kesehatan Palembang Tahun 2018*. Palembang: Dinkes Palembang
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*. Palembang: Dinkes Sumsel.

- Kemenkes RI.2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, dkk. 2018. *Daya hambat ekstrak daun pepaya terhadap adhesi bakteri Porphyromonas gingivalis pada neutrofil*. J Pustaka Kesehatan. 3(2):194- 197
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. (2019). *Data dan informasi profil kesehatan Indonesia 2018*.
- Sastroasmoro, S.(2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *metode Penelitian Tindakan Komprehensif (Untuk Perbaikan Kinerja dan Pengembangan Ilmu Tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset
- Turlina, L. & Wijayanti, R. (2015). *Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di BPM. Hanik Dasiyem, Amd.Keb. di Kedungpring Kabupaten Lamongan*. www.stikesmuhla.ac.id diakses tanggal 7 Oktober jam 07.30 WIB.
- WHO Media Centre.2018 *Maternal Mortality* (<https://www.who.in/fact-sheets/detail/maternal-mortality> diakses pada 23 November 2018
- Wiji, R.N. (2019). *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.