



**JM**

**Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)**

**© The Author(s) 2024**

**EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH PEPAYA MUDA TERHADAP KELANCARAN ASI  
PADA IBU MENYUSUI DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN IDA FARIDA KABUPATEN  
CIANJUR TAHUN 2024**

**THE EFFECTIVENESS OF CONSUMPTION OF YOUNG PAPAYA FRUIT ON THE  
EFFECT OF BREASTFEEDING MOTHER'S IN THE INDEPENDENT PRACTICE OF  
MIDDLE IDA FARIDA, CIANJUR DISTRICT, 2024**

**IDA FARIDA, ERNITA PRIMA NOVIYANI, IRMA JAYATMI  
FAKULTAS VOKASI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM  
PROFESI, UNIVERSITAS INDONESIA MAJU, JAKARTA, INDONESIA  
Email: idafarida9079@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Masalah yang timbul dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal sehingga perlu diperhatikan banyaknya pengeluaran ASI pada Ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui efektifitas Konsumsi Buah Pepaya Muda Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Praktik Mandiri Bidan I Kabupaten Cianjur Tahun 2024. Metode: Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus. Dengan Populasi 20 Ibu menyusui dan jumlah sample 2 orang dengan pemberian intervensi buah pepaya muda. Hasil dan Pembahasan: Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pada kasus I yaitu pasien yang diberikan intervensi Buah Pepaya Muda diketahui hasil pemeriksaan Kelancaran ASI yang diukur melalui pompa ASI pada kunjungan ke-1 adalah 30 ml, kunjungan ke-2 sebanyak 60 ml dan pada kunjungan ke-3 sebanyak 150 ml. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang tidak diberikan intervensi diketahui hasil observasi banyaknya ASI pada kunjungan ke-1 sebanyak 60 ml, kunjungan ke-2 sebanyak 60 ml dan kunjungan ke-3 sebanyak 80 ml. Kesimpulan: Pemberian buah pepaya muda efektif dalam menangani masalah ASI tidak lancar, lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi, dengan jumlah pengeluaran ASI yang lebih signifikan.

**Kata Kunci: ASI, Pepaya Muda**

**ABSTRACT**

Introduction: The problem that arises from breastfeeding mothers is that breast milk production is not optimal, so that the baby's nutritional needs are also not optimal, so it is necessary to pay attention to the amount of breast milk produced by breastfeeding mothers. This research aims to determine the effectiveness of consuming young papaya fruit on breastfeeding mothers in the Independent Practice of Midwives I, Cianjur Regency in 2024. Method: This research uses a

case study approach. With a population of 20 breastfeeding mothers and a sample size of 2 people with the intervention of young papaya fruit. Results and Discussion: From the results of the study, it was found that in case I, namely the patient who was given the Young Papaya Fruit intervention, it was found that the results of the breast milk fluency examination as measured by the breast pump at the 1st visit were 30 ml, at the 2nd visit it was 60 ml and at the 3rd as much as 150 ml. Meanwhile, in case II, namely the patient who was not given intervention, it was discovered that the amount of breast milk at the 1st visit was 60 ml, 60 ml at the 2nd visit and 80 ml at the 3rd visit. Conclusion: Giving young papaya fruit is effective in dealing with the problem of breast milk failure, more quickly compared to mothers who were not given intervention, with a more significant amount of breast milk output.

**Keywords: Breast Milk, Young Papaya**

## **PENDAHULUAN**

Air susu ibu yang mengandung nutrisi optimal, baik kuantitas dan kualitasnya. Pemberian air susu ibu pada bayi merupakan metode pemberian makanan yang terbaik. Air susu ibu memiliki semua zat gizi dan cairan yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pasca kelahiran. Pemberian air susu ibu selama 6 bulan pasca kelahiran tanpa makanan pendamping apapun sering disebut ASI eksklusif.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2016 menunjukkan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38%. Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO.

Capaian ASI eksklusif di Asia Tenggara menunjukkan angka yang tidak jauh berbeda. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di Myanmar sebanyak 24%, Vietnam 27%, Philippines 34% dan India mencapai 46%, serta secara global dilaporkan cakupan ASI eksklusif dibawah 40%.

Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 menjadi 35,7% pada tahun 2018, walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih

rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50%.

Berdasarkan cakupan di Provinsi Jawa Barat, persentase capaian ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 76,11%. (5) Sedangkan menurut Dinkes Jabar (2020) cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Cianjur pada tahun 2021 sebesar 46.94%. (6) Pada tahun 2020, cakupan bayi yang menerima ASI eksklusif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran sebanyak 55,5%. (7) Namun, angka tersebut belum mencapai target nasional yaitu sebesar 80%.

Tujuan pemberian ASI secara eksklusif untuk mempersiapkan organ pencernaan bayi secara optimal sebelum bayi mengkonsumsi makanan padat. Kendala dalam pemberian ASI secara eksklusif salahsatunya adalah produksi ASI yang sedikit.

Masalah yang timbul dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan. (Dewi, 2013)

Produktivitas ASI sangat dipengaruhi oleh factor hormonal. Hormone yang berperan penting dalam produksi ASI diantaranya adalah prolactin dan oxytocin. Produksi ASI diawali dengan adanya hisapan bayi pada payudara ibu saat menyusui.

Salah satu Upaya untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya dapat dilakukan dengan cara perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan dan

konsumsi obat yang mampu meningkatkan dan memperlancar ASI. Indonesia salahsatu negara tropis yang kaya akan budaya dan herbal. Pengalaman para leluhur yang diturunkan secara turun temurun menjadikan kebiasaan yang membudaya, salahsatunya adalah kebiasaan mengkonsumsi dedaunan (katuk, pepaya dan daun pepaya) guna memperlancar ASI.

Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Upaya dalam peningkatan produksi air susu ibu dengan 2 cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui atau dengan mengkonsumsi makanan. Dapat juga memanfaatkan potensi alam dari tumbuh-tumbuhan alam yang berkhasiat sebagai laktagogum seperti buah pepaya.

Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapepaya. Tanaman pepaya didalamnya terdapat enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi air susu ibu dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi air susu ibu yang rendah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berupa pendekatan studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan. Responden yang diteliti yaitu Ibu menyusui yang mengalami ketidaklancaran ASI. Jumlah responden yang

diteliti yaitu 2 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilakukan selama 7 hari di TPMB Ida Farida.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pemeriksaan Kelancaran ASI yang diukur melalui pompa ASI pada kunjungan ke-1 adalah 30 ml, kunjungan ke-2 sebanyak 60 ml dan pada kunjungan ke-3 sebanyak 150 ml. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang tidak diberikan intervensi diketahui hasil observasi banyaknya ASI pada kunjungan ke-1 sebanyak 60 ml, kunjungan ke-2 sebanyak 60 ml dan kunjungan ke-3 sebanyak 80 ml. Berdasarkan hasil pengkajian, konsumsi buah pepaya muda efektif dalam menangani masalah ASI Tidak lancar.

**Tabel 1. Intervensi Observasi Kelancaran ASI**

Intervensi	Kunjungan 1		Kunjungan 2		Kunjungan 3	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Buah Pepaya Muda	30 ML	30 ML	30 ML	60 ML	60 ML	150 ML
Tanggal	18/01/2024		21/01/2024		25/01/2024	
Pukul	08.00 WIB		09.00 WIB		15.00 WIB	
Tanpa Intervensi	60 ML	80 ML				
Tanggal	20/01/2024		23/01/2024		27/01/2024	
Pukul	08.00 WIB		09.00 WIB		09.00 WIB	

## PEMBAHASAN

Penatalaksanaan ASI Tidak Lancar peneliti memberikan therapy non farmakologi berupa Konsumsi buah pepaya muda. Pepaya adalah tanaman dari famili Caricaceae yang berasal dari Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan kawasan sekitar Costa Rica dan Meksiko. Tanaman pepaya banyak ditanam di daerah tropis dan subtropis, di daerah kering dan basah atau dataran dan pegunungan

sampai dengan 1000 meter diatas permukaan laut. Buah ini merupakan buah yang memiliki gizi tinggi. Tanaman pepaya merupakan tanaman yang banyak digunakan oleh masyarakat sejak dulu. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral.

Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada selsel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi.

Intervensi dilakukan dengan cara klien mengkonsumsi buah papaya muda sebanyak 100gr selama 7 hari, baik dengan cara di makan mentah, di rebus atau dijadikan rujak. Hasil observasi pengukuran Kelancaran ASI dengan mengukur volume atau banyaknya ASI yang keluar dalam jumlah (ml) setelah diberikan intervensi adalah Pada kunjungan ke I sebanyak 30 ml, kunjungan ke-2 sebanyak 60 ml dan pada kunjungan ke-3 sebanyak 150 ml.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (11) tentang Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Puskesmas Siak Dan Puskesmas Mempura dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata

adalah 20,9 kali dengan standar deviasi 11,915 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata mengalami peningkatan menjadi 66 kali dengan standar deviasi 31,244. Korelasi antara 2 variabel adalah sebesar 0,742 dan perbedaan nilai ratarata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan mengkonsumsi buah pepaya adalah 4,141 dengan sig 0,000, maka berarti bahwa rata2 produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya mengalami perbedaan.

## KESIMPULAN

Pemberian buah papaya muda efektif dalam menangani masalah ASI tidak lancar, lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi, dengan jumlah pengeluaran ASI yang lebih signifikan, dengan perbandingan pengeluaran 70 ml.

## SARAN

Diharapkan klien atau masyarakat khususnya Ibu menyusui dapat melakukan tindak lanjut yang tepat dan mampu menerapkan intervensi non farmakologis berupa konsumsi buah papaya muda untuk mengatasi masalah ASI tidak Lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. Muhartono, Risti, Graharti and Gumandan, HP. 2018, Jurnal Medula, p. Volume 8 Nomor 1.
- WHO. Breastfeeding. [Online] 2020. [Cited: November 2, 2023.]
- efektivitas konsumsi papaya muda terhadap produktivitas ASI. Zuhrotunida. 1, 2021, Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal, Vol. 5, p. 2.
- Kemenkes. ASI Eksklusif. 2021.
- Statistik, Badan Pusat. Capaian ASI Eksklusif. 2022.

Jabar, Dinkes. Cakupan ASI Eksklusif. 2020.  
Cianjur, Dinkes Kabupaten. Profil Kesehatan  
Kabupaten Cianjur. Cakupan Bayi yang  
Menerima ASI Eksklusif. 2022.

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA  
TERHADAP KELANCARAN ASI  
PADA IBU MENYUSUI DI PRAKTEK  
MANDIRI BIDAN WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MUARA BADAQ.  
Wirdaningsih. 2020, SKRIPSI, pp. 1-4.

Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran  
Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa  
Wonokerto Wilayah Puskesmas  
eterongan Jombang Tahun 2014.  
Istiqomah, Sri Binun. 2, 2015, Jurnal Edu  
Health, Vol. 5, p. 2.

Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam  
pengembangan produk makanan  
tambahan fungsional untuk ibu  
menyusui. Syarieff, H, et al. 1, 2014, JIPI,  
Vol. 19, pp. 38-42.

EFEK KONSUMSI BUAH PEPAYA  
TERHADAP PENINGKATAN  
PRODUKSI ASI PADA IBU  
POSTPARTUM DI WILAYAH  
PUSKESMAS SIAK DAN  
PUSKESMAS MEMPURA . Zuliyana  
and Indrayani, Siska. 2, 2021, MENARA  
Ilmu, Vol. XV, p. 4.

Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian  
Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta,  
2018.

Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi  
Buah Pepaya. Nataria, Desty. 1, 2018,  
Jurnal Kesehatan Prima Nusantara  
Bukittinggi, Vol. 9, p. 4.

Faktor penyebab ibu hamil mengalami  
kecemasan selama menyusui. Sulastri,  
Wiwin and Sugiyanto. 2016, Jurnal  
Kesehatan.

Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran  
Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum  
Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan  
Anak Kasih Ibu Manado. Korompis, G.  
1, 2019, Jurnal Keperawatan, Vol. 7.

Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu  
Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka  
Cipta, 2019.

Sujarweni, VW. Statistik Untuk Kesehatan.

Yogyakarta : Gava Media, 2015.