

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP
PENINGKATAN KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI SEMAYANG**

**Agrece Mandayani Mendrofa¹, Alda Nur Hasanah², Berlian Rehulina Sitorus³, Cici
Br Simanjuntak⁴, Tari Fadilah⁵, Tiarnida Nababan⁶**

agrecemendrofa@gmail.com¹, aldanurhasanah52@gmail.com², sitorusberlian958@gmail.com³,
cicisimanjuntak5@gmail.com⁴, tarifadilah921@gmail.com⁵

Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang: Produksi Air Susu Ibu (ASI) bisa meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, ada salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu status gizidari ibu. *Laktagogum* adalah zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Buah pepaya Adalah salah satu jenis tanaman atau buah yang mengandung *laktagogum* yang memiliki potensi untuk menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktinyang ada pada ibu menyusui yang memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI,(Dewi Kurniati,siti mardiyanti & Suprihatin,2018).**Tujuan:** Mengetahui pengaruh dari pemberian Buah pepaya kepada ibu yang menyusui terhadap peningkatan kelancaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Sei Semayang .**Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment dengan desain penelitian yang menggunakan rancangan One Group pre and post test design.**Hasil :** hasil Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui.**Kesimpulan :** penelitian menunjukkan bahwa memberi, ibu menyusui buah pepaya memiliki pengaruh terhadap kelancaran ASI mereka. Dengan kata lain, semakin sering ibu menyusui maka buah pepaya, semakin banyak ASI yang diproduksi.
Kata Kunci : Kelancaran Asi, Ibu Menyusui, Buah Pepaya.

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) production can increase or decrease depending on stimulation of the breast glands. There is one factor that can influence breast milk production, namely the nutritional status of the mother. *Lactagogum* is a substance that can increase or facilitate breast milk production. Papaya fruit is a type of plant or fruit that contains *lactagogum* which has the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin in breastfeeding mothers which has benefits in increasing and facilitating breast milk production, (Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti & Suprihatin, 2018). **Objective:** To know The effect of giving papaya fruit to breastfeeding mothers on increasing the flow of breast milk in the working area of the Sei Semayang Community Health Center. **Research method:** This research uses a quantitative type of research with a Quasi Experiment method with a research design using a One Group pre and post test design. **Results:** results Analysis based on the Wilcoxon Test obtained a p value of 0.000, which means the p value < 0.05 , so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is effectiveness of giving papaya to increase the flow of breast milk in breastfeeding mothers. **Conclusion:** research shows that giving, breastfeeding mothers Papaya fruit has an influence on the smooth flow of their breast milk. In other words, the more often a mother breastfeeds papaya, the more breast milk she produces.
Keyword: Smooth Breastfeeding, Breastfeeding Mothers, Papaya Fruit.

PENDAHULUAN

Bayi mendapat nutrisi dengan cara yang normal dan sehat melalui menyusui. Menyusui juga merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, dan ekonomi individu. Semua orang tahu bahwa angka kematian bayi adalah salah satu indikator penting untuk mengetahui derajat kesehatan suatu negara dan bahkan tingkat kemajuan negara tersebut. Memberikan makanan terbaik untuk bayi, atau menyusui, adalah salah satu cara untuk mengurangi angka kematian bayi. (Reni Yuli, 2020).

Makanan bayi, ASI, tidak dapat diganti dengan apapun, bahkan dengan susu formula yang paling mahal. ASI telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi anak dan keluarga, tetapi masih kurang orang yang memperhatikan pemberian ASI. Sebagian besar ibu menolak untuk memberikan ASI karena mereka takut mengurangi keindahan payudara mereka, terlalu sibuk bekerja, atau alasan lain (Nurheti Yurliati, 2010).

ASI adalah makanan sempurna untuk bayi yang memiliki semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI mengandung zat untuk perkembangan, kecerdasan, dan kekebalan (mencegah berbagai penyakit), dan dapat menciptakan hubungan cinta kasih antara bayi dan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko kanker payudara, dan suatu kebahagiaan tersendiri bagi ibu. Jika dilihat dari segi ekonomi bagi keluarga, ASI adalah makanan yang sempurna untuk membuat bayi merasa lebih baik (Edital Linda, ISKM, 2019).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI eksklusif kepada bayi segera setelah kelahiran, yaitu dalam waktu setengah jam hingga satu jam (memberikan kolostrum ASI), hingga bayi berusia enam bulan, dan bahkan lebih dari dua tahun (Hayatun Nufus, dkk, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa hanya 32,6% bayi yang lahir di seluruh dunia diberi ASI dalam enam bulan pertama kehidupan mereka, dan kemudian disarankan untuk memberikan makanan pendamping ASI yang sesuai hingga bayi berusia dua tahun. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2020), sekitar 66,1% bayi di Indonesia yang diberi ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan.

ASI eksklusif berarti bayi hanya diberi ASI selama enam bulan tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, atau air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, kue, bubur nasi, atau nasi tim. Setelah enam bulan, bayi baru dapat mulai diberi makanan pendamping atau MPASI. ASI harus diberikan sampai anak berusia dua tahun. ASI adalah standar emas untuk nutrisi dan pertumbuhan bayi. ASI secara eksklusif adalah salah satu komponen yang mempengaruhi status gizi bayi berusia 10-61 bulan. Pemberian ASI secara eksklusif mencegah kematian akibat penyakit anak, mempercepat penyembuhan selama sakit, dan membantu dalam. (Guslaini, dkk, 2019).

Pada peraturan pemerintah nomor 331 tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi dari awal lahir hingga usia 6 bulan tampak adanya makan dan minuman penambah kecuali obat vitamin dan mineral. Pengaturan pemberian ASI eksklusif memiliki tujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan hingga bayi berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bayi, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah lainnya terhadap ASI eksklusif (kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data surveil yang di Indonesia, ada 38% ibu yang berhenti memberikan ASI pada bayinya karena kurangnya produksi ASI. Sehingga dapat mempengaruhi penurunan produksi ASI, kinerja hormon oksitosin dan prolaktin, juga

membuat produksi ASI semangkinl lmenurun, sehinggal ibu berhentil menyusui danl memberikan susul formula kepadal lbayinya. Untukl menaganil masalahl kurang llancarnya lASI, bisal dilakukanal denganl caral yangl sederhanal denganl memaanfaatkan potensil alaml sepertil dari ltumbuh-tumbuhanl yangl berkhasiatl sebagai lagtagoguml salah satunyal adalahl buahl lpapaya. (Erniwatil lBUulolo, lErni, &l ldkk, l2023)

ASII yang sulitl keluar adalahl salah satul alasan mengapal lebih sedikitl orang yangl mendapat ASI eksklusif. Oleh karena itu, pepaya yang mengandung laktagogum dapat membantu meningkatkan sekresil dan produksil ASI denganl merangsang hormonl lprolaktin, yangl merupakan hormonl llaktagonik, padal lsel-sell epitelium alveolarl kelenjar lmamae, yangl merangsang llaktasi. (Muhartono,dkk,2018)

Produksil Air Susul Ibul (IASI) bisal meningkat ataul menurun tergantungl pada stimulasil kelenjar lpayudara, adal salah satul faktor yangl dapat mempengaruhil produksi ASII yaitu statusl gizil dari libu. Laktagoguml adalahl zatl yangl dapatl meningkatkan ataul memperlancar produksil IASI. Buahl papaya Adalahl salah satul jenis tanamanl ataul buahl yangl mengandungl laktagogum yangl memiliki potensil untuk menstimulasil hormon oksitosinl dan prolaktinl yangl adal pada ibul menyusui yangl memiliki manfaatl dalam meningkatkanl dan memperlancarl produksil IASI. (Dewil lKurniati, sitil lmardiyanti & lSuprihatin, l2018)

Pemberianl buah pepayal pada ibul lmenyusui, menunjukkan bahwa kandunganal laktagogum yangl terdapat dalaml buah pepayal cukup terbuksil bisa memperlancar kelancaran ASII pada ibul yangl menyusuil yangl telahl mengonsumsil buahl pepayal lmatang, bahkanl memunculkan letdownl reflek yangl lsangat lbaik, (Pristial Ayu lPutriani, Yessyl & lTutik, l2023).

Hasill Survei awal yangl dilakukanal penelital padal tanggal 5l Desember 2023l di wilayahl kerjal Puskesmasl Sei lSemayang, daril hasil wawancaral didapatkan bahwal hampir rata-ratal ibu menyusuil di lingkunganl tersebut adalahl pekerja Buruhl Pabrik, dan sebagiannya tidak penuh meberikan ASI eksklusif pada bayi dikarenakan waktu kerjal. Juga didapatkan bahwa hanya sebagian ibu mengonsumsil ASI Booster untuk kelancaran ASI. Tapi Ibu belum mengetahui bahwal buah pepayal memiliki manfaatl untuk meningkatkan produksil IASI, lyangl diketahuil sebagianl ibu disanal hanya tentangl manfaat Daunl lkatuk.

Berdasarkan latar belakagl dan masalahl yangl terjadil diatas makal penelital inginl mengatahuil apakahl terdapat Efektivitasl Pemberianl Buahl Pepaya Terhadapl Peningkatanl Kelancaranl ASI Padal Ibu Menyusuil Di Wilayahl Kerjal Puskesmasl Sei lSemayang.

METODOLOGI

Penelitianl ini menggunakan jenis penelitianl kuantitatif denganl metode Quasil Experiment denganl desain penelitianl yangl menggunakan rancangan Onel Group prel and postl test ldesign. Padal penelitianl inil mengungkapkan apakahl adal efektivitasl dari pemberianl buah pepayal terhadapl peningkatanl kelancaran ASII pada ibul lmenyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Setelah penelital melakukan penelitianl dan pengumpulan data di puskesmas Sei Semayang maka hasil yangl didapat adalahl sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Ibu di Wilayahl Kejrjal Puskesmasl Sei Semayang.

No	Karakteristik Responden ibu	Frekuensi (f)	Persentase (%)

1	Usia Ibu		
	16-25 tahun	7	28
	26-35 tahun	12	48
	36-45 tahun	6	24
	Total	25	100
2.	Pendidikan Ibu		
	SD	2	8
	SMP	4	16
	SMA	13	52
	PT	6	24
	Total	25	100
3	Pekerjaan Ibu		
	Bekerja	7	28
	IRT	18	72
	Total	25	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas ibu menyusui berusia 26-35 tahun sebanyak 12 orang (48%), dan minoritas responden berusia 36-45 tahun sebanyak 6 Orang (24%). Pendidikan Ibu mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 13 responden (52%), dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 2 responden (8%). Dan Pekerjaan Ibu mayoritas IRT sebanyak 18 responden (72%), dan minoritas Ibu yang bekerja sebanyak 7 responden (28%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Semayang.

No	Karakteristik Responden Bayi	Frekuensi	Persentase
		((f))	(%)
1	Usia Bayi		
	1 Bulan	3	12
	2 Bulan	6	24
	3 Bulan	7	28
	4 Bulan	4	16
	5 Bulan	3	12
	6 Bulan	2	8
	Total	25	100
2.	Jenis Kelamin Bayi		
	Laki-laki	14	56

Perempuan	11	44
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas Bayi berusia 3 bulan sebanyak 7 responden (28%) dan minoritas bayi berusia 6 bulan sebanyak 2 responden (8%). Frekuensi Jenis Kelamin Bayi mayoritas berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 14 responden (56%), dan minoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (44%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI sebelum Pemberian Buah Pepaya pada Ibu Menyusui.

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Lancar	18	72
Lancar	7	28
Total	25	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas Ibu sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui dalam kategori tidak lancar sebanyak 18 responden (72%), dan minoritas sebanyak 7 responden (28%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI sesudah Pemberian Buah Pepaya pada Ibu Menyusui.

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Lancar	2	8
Lancar	23	92
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas Ibu sesudah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui dalam kategori tidak lancar sebanyak 2 responden (8%), dan minoritas sebanyak 23 responden (92%).

Hasil Bivariat (Wilcoxon Signed Rank Test)

Tabel 5. Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Semayang.

Variabel	Mean Rank	Sum of Rank	N	Z	P Value
Negative Rank	0.00	0.00	0		
Positive Rank	8.50	136.00	16	-4.000	0.000

Hasil pada table 5 Menunjukkan adanya perbedaan tingkat kelancaran sebelum dan sesudah diberikannya Pemberian Buah Pepaya pada Ibu yang menyusui yang menggambarkan 16 responden mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan nilai Mean Rank 8.50 dan terdapat ties atau nilai kesamaan pada penelitian ini sebanyak 9 responden dari sebelum sampai sesudah diberikannya buah pepaya. Hasil Uji Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Pembahasan

Kelancaran ASI sebelum diberikan Buah Pepaya pada Ibu menyusui

Hasil penelitian yang telah dilakukan Wilayah Puskesmas Sei Semayang sebelum diberikan buah pepaya terdapat 25 Ibu di wilayah Puskesmas Sei Semayang yang

memiliki masalah kelancaran ASI dalam kategori ASI tidak lancar sebanyak 18 responden. Kelancaran ASI ibu diukur menggunakan kuisioner yang dibagikan pada saat penelitian.

Menurut teori Chayanto (2019) bahwa buah pepaya memiliki kandungan enzim-enzim, vitamin C A B dan E serta mineral. Kandungan kimia buah pepaya juga mengandung polifenol dan steroid. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arlenti (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh polifenol dan steroid yang memiliki reflek proklatin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol yang mempengaruhi hormon oksitosin membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan tidak mengkonsumsi buah pepaya.

Penelitian (Wiyani Ristu, 2019) tentang Bubuk daun pepaya diperoleh bahwa bubuk daun pepaya diasimilasi lebih cepat oleh tubuh dibandingkan dengan daun pepaya yang dimakan langsung, karena siklus retensi dalam tubuh lebih cepat daripada dimakan langsung. Sebelum diberikan bubuk daun pepaya, umumnya (75%) ibu mengalami menyusui tidak lancar, dan hanya (25%) mengalami menyusui dengan mudah. Setelah diberikan bubuk daun, disadari bahwa secara praktis seluruh responden (80%) merasakan ASI lancar dan hanya sebagian kecil (20%) mengalami ASI tidak lancar. Uji yang digunakan adalah uji opsi Wilcoxon untuk mendapatkan harga P (Exact.Sig / 2 diikuti) 0,001 ada perbedaan penurunan derajat dispersi ASI saat diberi bubuk daun pepaya. Sejalan dengan itu, H₀ ditolak dan H₁ diakui, yang berarti ada pengaruh bubuk daun pepaya untuk kesempurnaan menyusui bagi ibu pasca hamil.

Peneliti berasumsi bahwa dalam meningkatkan produksi ASI banyak jenis tumbuhan yang mampu meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah pemberian buah pepaya untuk meningkatkan kelancaran ASI, karena buah pepaya memiliki banyak kandungan salah satunya polifenol dan steroid yang dapat merangsang alveolus sehingga bahwa dengan konsumsi buah pepaya pada masa nifas dan masa menyusui dapat meningkat produksi ASI sehingga dengan meningkatnya produksi ASI maka ibu tidak akan cemas dan tidak akan mudah memberikan susu formula pada bayi.

Kelancaran ASI sesudah diberikan Buah Pepaya pada Ibu menyusui

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, setelah diberikan buah pepaya terjadi perbedaan peningkatan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikannya buah pepaya, yaitu terjadi peningkatan kelancaran ASI dimana sebanyak 23 responden (92%) ibu dengan kategori ASI lancar.

Salah satu penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu kurangnya produksi ASI sehingga ibu memberikan makanan tambahan pada bayi. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Beberapa jenis makanan yang dapat menambah produksi ASI salah satunya adalah buah pepaya atau carica pepaya. Pepaya atau Carica Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktogogum. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Disamping itu buah pepaya juga mengandung vitamin A, polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI yang juga memicu kelancaran produksi ASI (Iin Prima Fitriah et al. 2022)

Hasil penelitian ini sejalan Perdani, Z. P., et al. (2021) menggunakan uji Paired Sample Test sebelum dan sesudah pemberian buah papaya didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ yang menjelaskan adanya Peneliti berasumsi, setelah mendapatkan buah pepaya, ternyata produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh adanya

kandungan yang ada dalam buah pepaya yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, kandungan lainnya disebabkan oleh adanya saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi.

Hasil penelitian Leti Arlenti & Herlinda (2021) yang dilakukan pada ibu nifas di BPM wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji-T berpasangan sesudah pemberian intervensi pemberian buah pepaya tiga kali sehari sebanyak 600 gr selama 7 hari berturut-turut, di peroleh $p\text{-value}=0,002 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI sesudah dilakukannya intervensi pemberian buah pepaya.

Menurut asumsi peneliti bahwa didapatkan bahwa pemberian buah pepaya yang dilakukan selama penelitian sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASInya. Dikarenakan manfaat dari buah pepaya salah satunya adalah untuk menambah kelancaran ASI pada Ibu Nifas, namun pada penelitian ini terdapat 2 ibu yang sudah diberikan buah pepaya namun kelancaran ASI yang tidak meningkat, dikarenakan responden tidak rutin mengkonsumsi buah pepaya dan ibu mengalami bekerja sehingga tidak menyusui bayinya secara rutin.

Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden dengan tingkat kelancaran ASI sebelum diberikan buah pepaya sebanyak 18 responden (72%) dalam kategori tidak lancar dan dalam kategori lancar sebanyak 7 (28%), setelah diberikan buah pepaya terdapat peningkatan sebanyak 23 responden (92%) dalam kategori lancar, dan 2 responden (8%) dalam kategori tidak lancar. Terdapat 16 responden mengalami peningkatan kelancaran ASI. Hasil Uji Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Penelitian yang dilakukan oleh (Br Sebayang (2020) juga mendukung penelitian ini dengan nilai $p\text{-value}$ 0,003 yang bermakna produksi ASI meningkat pada ibu menyusui yang diberikan buah pepaya. Penelitian (Aliyanto & Rosmadewi (2019) yang meneliti tentang “keefektifan sayur pepaya dan daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu Postpartum” juga menunjukkan hasil terdapat penambahan berat badan bayi pada ibu yang diberikan sayur tersebut dengan nilai $p\text{-value}$ 0,01.

Berdasarkan hasil penelitian Wirdaningsih (2020) mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Muara Badak diketahui bahwa beda mean kelompok intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya hari pertama sebesar 12,86 cc dan $p\text{-value}$ $0,001 < 0,05$, yang artinya H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan. Sedangkan beda mean kelompok kontrol antara jumlah ASI tidak ada perbedaan. Sedangkan pada hari ketiga sampai hari ketujuh baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh $p\text{-value}$ $< 0,05$, yang artinya H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan dalam buah pepaya tersebut sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI meningkat. Dimulai dari ibu mengkonsumsi buah pepaya, maka produksi ASI ibu menjadi banyak, dilanjutkan dengan adanya isapan bayi maka terjadi pada puting susu dan areola ibu yang akhirnya menuju ke otak di bagian hipofisis untuk mengatur dalam proses pengeluaran ASI yang pada akhirnya proses pengeluaran ASI pun menjadi lancar dan meningkat. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa buah pepaya muda dapat meningkatkan produksi ASI, untuk itu langkah baiknya jika ibu mengkonsumsi buah pepaya muda setiap hari agar ibu dapat menyusui secara eksklusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden dengan tingkat kelancaran ASI sebelum diberikan buah pepaya sebanyak 18 responden (72%) dalam kategori tidak lancar dan dalam kategori lancar sebanyak 7 (28%), setelah diberikan buah pepaya terdapat peningkatan sebanyak 23 responden (92%) dalam kategori lancar, dan 2 responden (8%) dalam kategori tidak lancar. Terdapat 16 responden mengalami peningkatan kelancaran ASI. Hasil Uji Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Hasilnya adalah bahwa penelitian menunjukkan bahwa memberi, ibu menyusui buah pepaya memiliki pengaruh terhadap kelancaran ASI mereka. Dengan kata lain, semakin sering ibu menyusui maka buah pepaya, semakin banyak ASI yang diproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlenti, L., & Herlinda. (2021). pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu Nifas. *journal of health studies*.
- BR sebayang, w. (2020). pengaruh konsumsi buah pepaya (*Carica papaya L*) terhadap peningkatan produksi ASI. *jurnal ilmiah kebidanan imelda*.6 (1).
- Buulolo, E., safitri, e. j., sitorus, I. w., Mahsyuri, P. N., Supiyani, & Fitri, R. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *Indonesia Midwifery Journal*.
- Fitriah, I. P., BD, F., Rahmawati, L., & Gamara, P. (2022). Konsumsi Buah Pepaya pada Ibu Menyusui dan Peningkatan Produksi ASI di wilayah kerja puskesmas silaping pasaman Barat. *jurnal ilmu kesehatan*.
- Guslaini, Margono, & Setiyawati, N. (2019). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi usia 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mantrijeron Kota Yogyakarta Tahun 2019.
- Kurniati, D., Mardiyanti, S., & Suprihatin. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian. Olan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum Di. BPM Maria Kota. *Jurnal OF Health and Midwifery*. vol VII no. 2, ISSN:2252- 5675.
- linda, e. (2019). *ASI EKSKLUSIF*. indonesia: Yayasan Jamiul Fawaid.1 (34). Muhartono, Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui.
- Nufus, H., Emirelda, & Laila, S. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap ASI Eksklusif Di Puskesmas Jiulingke Banda Aceh. *Jurnal Health Sains*.

- 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 JKTF*. VOL. 6, NO.2. E-ISSN:2580-2917
- Putrianti, P. A., Sari, Y. N., & Hidayati, T. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung. *Jurnal Ilmiah OBSGIN*.
- RI, K. (2018). Peraturan ASI eksklusif. *kementrian kesehatan republik indonesia*. Ristu, W. (2019). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya (Carica Papaya) Terhadap Kelancaran Asi Ibu Nifas. *Jurnal Darul Azhar*.
- Sari, D. Y. (2022). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya dan Sari Kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Nusa Indah Kota bengkulu tahun 2022. *SKRIPSI*.
- SST., M.Kes, R. A. (2020). *Menyusui Pada Masa Pandemi Covid-19*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- wilda, i., & sarlis, n. (2021). Efektivitas pepaya (carica papaya L) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Journal of Midwifery Science*. Wirdaningsih. (2020). pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak.
- Yuliarti, N. (n.d.). *Keajaiban ASI-Makanan Terbaik Untuk Kesehatan, Kecerdasan dan Kelincahan Si kecil*. Penerbit Andi.