



## ARTIKEL RISET

### Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*CARICA PAPAYA L.*) terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui

Saleha<sup>1)</sup> Sitti Nurintang<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Kebidanan, STIKES Salewangang Maros

Email: salehailham3@gmailcom

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran Air Susu Ibu menyusui. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian experimental Rancangan penelitian *quasi experimental* dan desain *one group pre test and post test design* dengan menggunakan kelompok perbandingan. Sampel penelitian ini adalah ibu *post partum* berjumlah 21 ibu *Post Partum*. Teknik menggunakan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*). Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata 178,57. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 194,29. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 191,42. Sedangkan kelompok kontrol -rata di hari pertama yaitu 194,29. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan (*p value* 0,001 < 0,05). Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui

Keyword : ibu menyusui, buah Pepaya, Kelancaran ASI

#### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of giving papaya fruit on the smoothness of breast milk for breastfeeding mothers. The type of research used was experimental research. A quasi-experimental research design and one group pre-test and post-test design using a comparison group. The sample of this research was post partum mothers totaling 21 post partum mothers. The technique of using a sample using purposive sampling. Data analysis was carried out, namely bivariate analysis using a paired sample t test.

The average amount of breast milk before being given papaya fruit in the intervention group was 178.57. While the average control group is 194.29. The average amount of breast milk after being given papaya fruit in the intervention group on the first day was 191.42. While the control group - the average on the first day was 194.29. There is an effect of giving papaya fruit on the smoothness of breastfeeding in nursing mothers in the Independent Midwife Practice (*p value* 0.001 < 0.05). So that in this study it can be concluded that there is an effect of giving papaya fruit on the smoothness of breast milk in nursing mothers

Keyword : *breastfiding mother, Carica Papaya leaves, smoothness breastfeeding*

#### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan tepat yang mengandung banyak

sifat antioksidan, antibakteri, prebiotik, probiotik, dan kekebalan tubuh selain protein, lemak esensial, enzim, hormon,

dan sebagainya (Melnik, John, & Schmitz, 2013; Reyes-Foster, Carter, & Hinojosa, 2017). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan berlanjut sampai 2 tahun pertama kehidupan dapat mencegah 13% dari 10 juta kematian setiap tahun untuk anak-anak dibawah 5 tahun (Andreas, Kampmann, & Mehring Le-Doare, 2015; Ewaschuk et al., 2011).

*World Health Organization* (WHO) mencatat rata-rata pemberian ASI Eksklusif didunia baru berkisar 36 %. Cakupan ASI eksklusif hanya 24 % Indonesia menempati peringkat ketiga dari 51 Negara yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program yang dilakukan oleh *International Baby Food Action Network* (IBFAN).

Pemberian ASI sangat penting dikarenakan dapat bermanfaat bagi bayi dan ibunya. Bagi bayi, ASI adalah makanan dengan kandungan gizi yang paling berguna untuk kebutuhan bayi, melindungi dari berbagai infeksi dan memberikan hubungan kasih sayang yang mendukung semua aspek perkembangan bayi termasuk kesehatan dan kecerdasan bayi (Ballard & Morrow, 2013; Ezaki, Ito, Suzuki, & Tamura, 2008; Palmeira & Carneiro-Sampaio, 2016; Zonneveld et al., 2014). *American Academy of Pediatrics* saat ini merekomendasikan agar Air Susu Ibu yang tidak terpakai disimpan dalam waktu 24 jam sehingga dapat dicairkan

dan digunakan kembali, jika disimpan dengan tepat boleh dapat digunakan 3 - 6 bulan jika dipertahankan pada suhu - 20°C (Ahrabi et al., 2016; Akdag et al., 2014).

Bahan pangan nabati yang relative lebih tahan lama waktu penyimpanannya dibandingkan dengan penyimpanan ASI yang merupakan produk non-nabati harus memerlukan kondisi yang lebih optimal dengan penggunaan metode yang paling sesuai dari berbagai macam penyimpanan yang ada. (Chang, Chen, & Lin, 2012).

Salah satu faktor seorang ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada banyinya yaitu pengeluaran ASI yang tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat distimulasi dengan konsumsi carica papaya L. Berdasarkan penelitian (Yuktiana, 2011) menyebutkan bahwa Pepaya muda (*Carica Papaya L*) merupakan salah satu latogogum alternatif yang dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, carica papaya L juga mengandung saponin, alkaloid, mineral, vitamin dan enzim yang akan memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar mammae. Getah dari papaya muda mempunyai efek yang sama dengan oksitosin pada uterus (Wulandari, 2011). Hormon oksitosin juga di sebut hormone cinta (UNICEF,2011)

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi experimental* (eksperimen semu). Pendekatan penelitian *one group pre test and post test design* dengan menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Pada penelitian ini treatment pengaruh pemberian buah pepaya dilakukan berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebanyak 3 potong (100 gram) yang diberikan 3 kali sehari selama 7 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post partum* di Praktek Mandiri Bidan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bantimurung mulai tanggal disetujuinya penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan estimasi (perkiraan) untuk menguji hipotesis beda rata antara 2 kelompok berpasangan. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* di Praktek Mandiri Bidan berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*). Alternatif analisis data jika data berdistribusi tidak normal yaitu menggunakan *wilcoxon tes*

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

No	Karakteristik Responden	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		N	%	N	%
1	<b>Umur Ibu</b>				
	19-29 tahun	12	57,1	14	66,7
	30-39 tahun	9	42,9	7	33,3
2	<b>Paritas</b>				
	1 anak	7	16,7	7	16,7
	2 anak	10	23,8	10	23,8
	3 anak	4	9,5	4	9,5
3	<b>Pendidikan</b>				
	SMP	2	4,8	1	2,4
	SMA	14	33,3	17	40,5
	Perguruan Tinggi	5	11,9	3	7,1
4	<b>IMD</b>				
	Ya	21	50	21	50
	Tidak	0	0	0	0
5	<b>Pekerjaan</b>				
	IRT	12	28,6	11	26,2
	PNS	2	4,8	2	4,8
	Swasta	3	7,1	2	4,8
	Pedagang	4	9,5	6	14,3
6	<b>Umur Anak</b>				
	1 bulan	5	11,9	6	14,3
	2 bulan	8	19	5	11,9
	3 bulan	5	11,9	4	9,5
	4 bulan	3	7,1	6	14,3
Total		21	50	21	50

Sumber : Data Primer, 2020

Diperoleh karakteristik responden sebagian besar umur ibu antara 19-29 tahun berjumlah 26 orang (61,9%), paritas 2 anak berjumlah 20 orang (47,6%), pendidikan tamat SMA berjumlah 31 orang (73,8%), melakukan IMD setelah melahirkan berjumlah 42 orang (100%), pekerjaan sebagai IRT berjumlah 23 orang (54,8%) dan umur anak 2 bulan berjumlah 13 orang (31%).

**Tabel 2. Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya**

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean
Jumlah ASI (ml)	<i>Pre</i>	Intervensi	178,57
		Kontrol	194,29

Sumber : Data Primer, 2020

Diperoleh jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan pada kelompok intervensi yaitu 178,57. Sedangkan jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan pada kelompok kontrol yaitu 194,29. Hal ini menunjukkan jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok Intervensi.

Diperoleh jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya hari pertama pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Bantimurung pada kelompok intervensi yaitu 191,42. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di

Praktek Mandiri Bidan pada kelompok kontrol yaitu 194,29. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan. Namun setelah hari ketiga sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 3. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya**

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 1</i>	Intervensi	191,43
		Kontrol	194,29
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 3</i>	Intervensi	204,29
		Kontrol	201,90
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 4</i>	Intervensi	226,19
		Kontrol	212,38
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 5</i>	Intervensi	240,48
		Kontrol	221,43
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 6</i>	Intervensi	263,33
		Kontrol	237,62
Jumlah ASI (ml)	<i>Post 7</i>	Intervensi	281,90
		Kontrol	249,05

**Tabel 4. Pengaruh pemberian buah terhadap kelancaran ASI**

Diperoleh beda mean kelompok

Variabel	Kelompok	Pengukuran	t	p
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Pre Post 1	- 2,978	0,001
	Kontrol	Pre Post 1	- -	
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 1 Post 3	- 4,374	0,001
	Kontrol	Post 1 Post 3	- 2,212	
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 3 Post 4	- 5,558	0,001
	Kontrol	Post 3 Post 4	- 3,740	
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 4 Post 5	-4,804	0,001
	Kontrol	Post 4 Post 5	-2,801	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 5 Post 6	-7,204	0,001
	Kontrol	Post 5 Post 6	-2,737	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 6 Post 7	-6,473	0,001
	Kontrol	Post 6 Post 8	-3,983	0,026

intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya pada hari pertama sebesar 12,86 dan  $p\ value\ 0,001 < 0,05$ , 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  $p\ value < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui

### 1. Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan pada kelompok intervensi yaitu 178,57 cc. Sedangkan jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan pada kelompok kontrol yaitu 194,29 cc. Hal ini menunjukkan jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi. Setelah kira-kira 6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan

fisiologis, seperti involusi uterus dan pengeluaran iochea, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Laktasi adalah keadaan dimana terjadiperubahan pada payudara ibu, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi ASI. ASI merupakan asupan gizi terbaik dan dapat melindungi diri dari diare, sakit kulit, alergi, asma, infeksi pernafasan dan berperan penting dalam pembentukan intelegensia, emosional dan rohani. Salah satu faktor yang menjadi penyebab kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah ibu yang mengalami kesulitan dalam proses laktasi (Muhartono,2018).

## **2. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya hari pertama pada ibu menyusui pada kelompok intervensi yaitu 191,42 cc. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya pada hari pertama pada ibu menyusui pada kelompok kontrol yaitu 194,29 cc. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah papaya pada hari pertama

pada ibu menyusui. Namun setelah hari ketiga sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

## **3. Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui 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 value*  $0,001 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadapkelancaran ASI pada ibu menyusui. 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 value*  $< 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhartono (2018) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengonsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,8131 dan rata-rata setelah mengonsumsi buah pepaya adalah 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Karena perbedaan nilai rata-rata adalah 4,05000 dengan sig 0,000 sehingga sig < 0,05, dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya adalah berbeda. Simpulan, buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI.

Begitupula penelitian Istiqomah (2015) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian Nataria (2018) adanya pengaruh pemberian buah pepaya muda dalam bentuk sayur bening terhadap peningkatan produksi ASI.

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 di atas 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.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui pada kelompok intervensi rata-rata 178,57 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 194,29 cc. ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 191,42 cc. Sedangkan kelompok kontrol -rata di hari pertama yaitu 194,29 cc.

Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibumenyusui di Praktek Mandiri Bidan (*p value* 0,001 < 0,05).

### **Saran**

1. Ibu menyusui sebaiknya rutin mengonsumsi buah papaya, dikarenakan pemberian buah papaya (*Carica Papaya L.*) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan

sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI).

- Petugas kesehatan khususnya bidanagar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahrabi A. F. *et al.* (2016). Effects of Extended Freezer Storage on the Integrity of Human Milk. *Journal of Pediatrics*, 177, 140–143. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.06.024>
- Akdag A. *et al.* (2014). Storage at -80°C Preserves the Antioxidant Capacity of Preterm Human Milk. *Journal of Clinical Laboratory Analysis*, 28(5), 415–418. <https://doi.org/10.1002/jcla.21703>
- Andreas N. J., Kampmann B., & Mehring Le-Doare K. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Early Human Development*. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.08.013>
- Ballard O. & Morrow A. L. (2013). Human Milk Composition. Nutrients and Bioactive Factors. *Pediatric Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002>
- Chang Y. C., Chen C. H., & Lin M. C. (2012). The macronutrients in human milk change after storage in various containers. *Pediatrics and Neonatology*, 53(3), 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2012.04.009>
- Istiqomah, S.B. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah
- Melnik B. C., John S. M., & Schmitz G. (2013). Milk is not just food but most likely a genetic transfection system activating mTORC1 signaling for postnatal growth. *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-103>
- Muhartono, R.G. dan Gumanda, H.P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*. 8(1):36-42.
- Nataria, D. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*. 9(1): 62-78
- UNICEF, "Pelatihan Konseling Menyusui," World Health Organization, 2011
- Wulandari, ""Asuhan Kebidanan Ibu Nifas," in *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*, Yogyakarta, Gosyen Publishing, 2011
- Yuktiana, "Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (Carica Papaya L) terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamae Mencit

Laktasi," 2011

Zonneveld M. I. *et al.* (2014).  
Recovery of extracellular  
vesicles from human breast  
milk is influenced by  
sample collection and  
vesicle isolation  
procedures. *Journal of  
Extracellular Vesicles*, 3(1).  
[https://doi.org/10.3402/jev.  
v3.24215](https://doi.org/10.3402/jev.v3.24215)