
Pengaruh Pemberian Tumisan Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor

Yenny Aulya^{1*}, Andi Julia Rifiana², Santi Eriska³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan, 12550, DKI Jakarta, Indonesia

*Email Korespondensi: yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

Submitted : 28/03/2023

Accepted: 21/07/2023

Published: 18/09/2023

Abstract

The achieving exclusive breastfeeding is difficult because breastfeeding is not smooth. This problem meant that no one could breastfeed the baby, which made breastfeeding difficult. According to the West Java Health Office, exclusive breastfeeding in Bogor City has only reached 49.95%, while exclusive breastfeeding in Bogor Regency is 45.52%, which means that exclusive breastfeeding is very low. Non-pharmacological treatment of breastfeeding can be done by giving papaya leaf vegetables. Knowing the effect of stir-fried papaya leaves on the smooth running of breast milk in puerperal mothers at TPMB IS Bogor Regency in 2022. Quasi experiment with pretest posttest approach total sample of 40 respondents. The sampling technique uses total sampling. Instruments in the study used observation sheets. Data analysis uses paired t-test to determine the effect and Wilcoxon test to determine the difference in the smooth production of breast milk. The average level of smoothness of breast milk before and after sautéing papaya leaves is 1.35 and 5.85. Wilcoxon test results obtained a p value of $0.000 < 0.05$. There is an influence of stir-frying papaya leaves on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at TPMB IS Bogor Regency 2022. Puerperal mothers can consume sautéed papaya leaves to facilitate breast milk production.

Keywords: papaya leaf vegetable, puerperal mother, smooth breast milk

Abstrak

Pencapaian ASI eksklusif sulit karena menyusui tidak lancar. Masalah ini menyebabkan tidak ada yang bisa menyusui bayinya, yang membuat menyusui menjadi sulit. Menurut Dinas Kesehatan Jawa Barat pemberian ASI eksklusif di Kota Bogor baru mencapai 49,95%, sedangkan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bogor sebesar 45,52%, yang berarti pemberian ASI eksklusif sangat rendah. Penanganan non farmakologi menyusui dapat dilakukan dengan pemberian sayuran daun pepaya. Mengetahui pengaruh tumisan daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di di TPMB IS Kabupaten Bogor Tahun 2022. Quasi eksperimen dengan pendekatan pretest - posttest pada kedua kelompok dengan jumlah sampel 40 responden. Teknik sampling memakai total sampling. Instrumen riset memakai lembar Observasi. Pengisian lembar observasi oleh peneliti dilakukan sebanyak 2 kali yakni pada saat hari ke 4 pemberian tumisan daun pepaya dan hari ke 7 pemberian tumisan daun pepaya untuk kelompok eksperimen, serta dilakukan observasi juga hari ke 4 serta ke 7 pada kelompok control. Analisis data memakai paired t-test dan uji Wilcoxon Tingkat rerata kelancaran ASI pra serta pasca pemberian tumisan daun pepaya yakni 1,35 dan 5,85. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh pemberian tumisan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor 2022. Ibu Nifas dapat mengkonsumsi tumisan daun pepaya untuk melancarkan produksi ASI.

Kata Kunci: kelancaran asi, ibu nifas, tumis daun pepaya

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling dianjurkan bagi bayi minimal saat kehidupan 6 bulan pertamanya. Kurangnya produksi ASI menjadi sebab utama seorang ibu secara dini menyetop pemberian ASI. Hal ini karena ibu merasa tidak mampu mencukupi jumlah ASI demi terpenuhinya kebutuhan bayi serta menyokong naiknya berat badan bayi yang adekuat. Tidak diberikannya ASI eksklusif berakibat turunnya daya tahan tubuh bayi sehingga rawan infeksi utamanya pada sistem pencernaan. Oleh sebab itu, pemberian ASI eksklusif amat berpengaruh bagi tumbuh kembang bayi (Suja, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, bayi yang memperoleh ASI eksklusif selama 6 bulan di seluruh dunia hanya sejumlah 38%. Sedangkan target WHO pemberian ASI eksklusif dengan target 100%, artinya 3 dari 5 bayi berumur 6 bulan tidak memperoleh ASI eksklusif. Secara global, 74% anak mendapat ASI pada usia 12-15 bulan, namun jumlah tersebut berkurang jadi 46% ketika anak berumur 20-23 bulan. Di negara berkembang, kurang lebih 47-57% bayi umur kurang dari dua bulan serta 25-31% bayi umur 2-5 bulan umur ASI eksklusif (Ari, 2022).

Sustainable Development Goals (SDGs) menjelaskan menyusui merupakan salah satu tahap pertama bagi seorang manusia demi memperoleh kehidupan secara sehat serta sejahtera. Disisi lain, hal ini tidak dipahami semua orang. Di beberapa negara maju serta berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu karir berkurang kuantitas ASInya karena efek dari mutu makanan yang dikonsumsi sehingga ASI tidak diberikan pada bayi. Hal ini dikarenakan adanya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (Aliyanto, 2019).

Data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF)

diprediksi 2 juta bayi tidak memperoleh ASI eksklusif sehingga Indonesia menduduki urutan ke empat negara dengan jangkauan ASI eksklusif terendah diantara negara berkembang (Suja, 2022).

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2021 memaparkan persentase pemberian ASI eksklusif bayi berumur 0-6 bulan sejumlah 71,58%. Skor ini memperlihatkan kenaikan dibanding tahun sebelumnya yakni 69,62%. Namun, mayoritas Provinsi mempunyai persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rerata nasional (Rizaty, 2022).

Menurut Data Riset Dinas Kesehatan yang dipublikasikan 1 tahun sekali memuat data persentase pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan berlandaskan kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat dari tahun 2018 hingga 2020 menyatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat berada diangka 66,7 % artinya cakupan ASI eksklusif rendah (Dinkes Jabar, 2020).

Hasil dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019 memaparkan jangkauan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional sejumlah 61,33%. Laporan Kinerja Departemen Kesehatan Tahun 2020 juga memaparkan persentase bayi kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif sejumlah 66,1%. Raihan persentase bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif saat tahun 2020 yakni 40% artinya telah mencukupi target (Apriyanti, 2022).

Menurut Dinas Kesehatan Jawa Barat jangkauan pencapaian pemberian ASI eksklusif di Kota Bogor hanya mencapai angka 49,95 %, begitupun dengan jangkauan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bogor hanya sampai diangka 45,52 %, artinya pemberian ASI Eksklusif sangat rendah (Profil Jawa Barat, 2019).

Target pencapaian ASI sulit diraih

salah satunya karena ASI tidak keluar. Persoalan tidak lancarnya proses keluarnya ASI jadi salah satu alasan seseorang tidak mampu menyusui bayinya. Oleh sebab itu, dibutuhkan pendekatan pada masyarakat agar mampu merombak kebiasaan buruk yakni sebelum bayi berusia 6 bulan telah diberikan makanan pendamping ASI serta menolong ibu saat proses menyusui dengan menginformasikan beragam cara demi memperlancar ASI (Nurainun, 2021).

Optimalnya pemberian ASI dapat menurunkan mortalitas serta morbiditas. Dalam jangka panjang bakal berdampak pada kecerdasan serta kinerja seseorang saat dewasa. Balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibanding balita yang diberi ASI eksklusif. Diare pada anak balita disebabkan oleh dua faktor utama yakni faktor perilaku seperti pemberian ASI tidak eksklusif serta faktor lingkungan seperti sanitas dan buruknya personal hygiene. Bagi ibu, menyusui mampu mengurangi risiko perdarahan serta depresi pasca persalinan (Asnidawati, 2021).

Kendati telah dikenal secara luas tentang manfaat ASI serta banyaknya program pemerintah, masih banyak ketidaksesuaian praktik pemberian makanan bayi serta angka anak gizi kurang beserta gizi buruk masih naik. Ketetapan ibu agar menyusui disebabkan beragam aspek. Beragam alasan diungkapkan seorang ibu mengenai tidak diberikannya ASI eksklusif, tidak sedikit ibu memberikan alasan yaitu sedikitnya air susu ibu yang keluar atau bahkan tidak keluar sehingga ibu merasa takut bayinya tidak cukup ASI dan berniat memberikan susu formula dan makanan tambahan lainnya (Karo, 2021).

Pentingnya edukasi mengenai ASI eksklusif, cara menyusui yang benar dan cara memperlancar ASI secara alami sehingga mendukung program ASI eksklusif dengan mengenalkan tanaman

herbal sebagai alternatif memperbanyak produksi ASI pada ibu. Salah satu tanaman herbal yang kandungannya dirasa baik untuk ibu menyusui yaitu bayam merah, daun katuk, daun kelor, daun pepaya serta lain sebagainya. Dari beberapa tanaman tersebut, daun pepaya merupakan tanaman yang paling mudah ditemukan diberbagai daerah. Selain itu daun pepaya memiliki kandungan quercetin yang tinggi sehingga mampu merangsang produksi hormon prolaktin dan enzim papain yang bisa membantu memecah protein serta kalium. Efektifitas daun pepaya juga berperan sebagai *Laktogogum* yang mampu menaikkan produksi ASI serta memperlancar pengeluaran ASI (Desyanti, 2022). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan memakai metode *quasi experiment*. Desain penelitian ini mempunyai dua kelompok dimana 20 sebagai kelompok eksperimen serta 20 sebagai kelompok kontrol, kedua kelompok ini dilakukan *pretest* serta *posttest* sebelum dan sesudah diberikan eksperimen. Populasi yang diambil dalam riset ini ialah seluruh ibu nifas yang ada di wilayah TPMB IS Kabupaten Bogor sebanyak 40 ibu nifas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Kriteria *Inklusi* : Ibu nifas hari ketiga yang bersedia jadi responden. Kriteria *Ekslusi* : Ibu nifas yang tidak *kooperatif*. Riset dilaksanakan pada bulan Desember 2022 sampai Februari 2023. Instrumen untuk menilai peningkatan produksi ASI menggunakan lembar observasi. Tumis daun papaya Diberikan selama 7 hari dengan frekuensi pemberian 2 kali sehari sebanyak 200 gr daun pepaya/hari dengan cara ditumis. Penulis

telah melakukan etichal clearance dengan No.10.697.B/KEPK-FKMUMJ/XII/2022. Analisis data yang digunakan adalah uji Wilxocon.

HASIL

Tabel 1. Analisis Univariat

Kelompok		N	Mi n	Ma x	Mea n	SD
Eksperime n	Pretest	2	0	2	1,35	0,74 5
	Postte st	2	5	6	5,85	0,36 6
Kontrol	Pretest	2	0	2	0,65	0,74 5
	Postte st	2	0	3	1,35	0,93 3

Tabel 2. Analisis Bivariat

		Mean ± SD	Selisi h Mean	Sig.
Eksperime n	Pretest	1,35 ± ,745	-4,5	0,00
	Posttest	5,85 ± ,366		
Kontrol	Pretest	,65± ,745	0,7	0,01
	Posttes t	1,35 ± ,933		

PEMBAHASAN

Hasil riset pada table 2 diiperoleh informasi bahwa rerata nilai *pretest* sebesar 1,35, sedangkan rerata nilai *posttest* sejumlah 5,85. Selisih *mean* sebesar -4,5 nilai tersebut negatif dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan nilai rerata kelancaran ASI dari sebelum ke sesudah pemberian tumis daun pepaya sebesar 4,5. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sejumlah $0,000 < 0,05$ dengan demikian bisa diputuskan bahwa rata-rata kelancaran ASI *pretest* dan kelancaran ASI *posttest* berbeda, maknanya ada pengaruh adanya pemberian tumis daun pepaya terhadap kelancaran ASI.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Aprilia pada tahun 2020

menyimpulkan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI dengan nilai ($0,000 < 0,05$). Hasil lain yang serupa juga didapatkan dari riset yang dilakukan oleh Nara (2021), hasil penelitian didapat peningkatan kelancaran produksi ASI pra serta pasca diberikan sayur daun pepaya dengan nilai $0,01 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian sayur daun pepaya sebelum dan sesudah pemberian mengalami perubahan dalam peningkatan kelancaran produksi ASI.

Peningkatan kelancaran produksi ASI tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kusumaningrum (2017) bahwa daun pepaya memuat enzim papain yang berguna mempercepat aliran ASI pada masa nifas. Daun pepaya sendiri adalah salah satu *galactagogues* yang memiliki kandungan *quercetin* untuk mengaktifkan hormon prolaktin serta membantu meningkatkan ASI. Selain itu daun pepaya memuat beberapa nutrisi esensial serta daun pepaya lebih banyak mengandung vitamin beserta kalium. Kalium dibutuhkan untuk mereduksi tingkat kelelahan ibu. Defisiensi kalium dikenal memicu depresi padahal depresi dapat menurunkan produksi ASI. Selain itu, daun pepaya pula memuat *tocophenol* yang tinggi.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa pemberian tumis daun papaya berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor. Peneliti berasumsi peningkatan kelancaran produksi ASI ini dikarnakan adanya *galactagogues* yang memiliki kandungan *quercetin* yang terkandung dalam daun papaya untuk mengaktifkan hormon prolaktin sehingga dapat membantu memperlancar produksi ASI.

SIMPULAN

Ada pengaruh signifikan pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran

produksi ASI pada ibu nifas di TPMB IS Kabupaten Bogor Tahun 2022.

SARAN

Diharapkan hasil riset ini dapat menambah wawasan dan pengalaman baru bagi responden dalam memperlancar produksi ASI sehingga penggunaan herbal ini dapat menjadi upaya untuk mengurangi penggunaan obat kimia yang dapat menimbulkan efek samping tertentu.

Dalam pelaksanaan riset ini ada beberapa keterbatasan dan hambatan yang dialami oleh peneliti, diantaranya yaitu waktu intervensi yang berbeda beda membuat riset ini memerlukan waktu yang cukup lama dalam menghimpun data

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. (2021). Penyuluhan Kesehatan Asi Eksklusif, Teknik Menyusui Dan Penanganan Puting Susu Lecet Di Jetis. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Aprilia, R., & Arianti, L. (2020). *Wellness and healthy magazine. 2*(February), 5–12.
- Apriyanti, F., & Syahda, S. (2022). Analisa Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Nipple Trauma Pada Ibu Menyusui Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Laboy Jaya. *Jurnal Ners, 6*(1), 114–118
- Ari Putri, A. H., Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 7-12 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Fauziah Palembang Tahun 2021.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10*(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Cadwell, K. (2017). Buku Saku Manajemen Laktasi. Jakarta: EGC
- Delvina, (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Human Care, 7*(1), 153–164
- 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.
- Desyanti, H. H. (2022). LITERATUR REVIEW: Pemberian Berbagai Jenis Sediaan Daun Pepaya (Carica Papaya L.) Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Profesional, 10*(2), 123–143.
- Dinas Kesehatan JawaBarat, (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Kota Bogor.
- Handayani, (2018). Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya. *Jurnal Urecol University research Colloquium*
- Pesak.E, (2021). Impact of Papaya (Carica papaya L.) on Breast Milk Production Enhancement of Nursing Mothers at Teling Atas Public Health Center, Wanea Subdistrict, Manado City. Scientific Foundation SPIROSKI, Skopje, Republic of Macedonia. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences.
- Erniwati.B,(2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadapkelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal. Vol. 4 No 2.*

- Harahap, R. A. (2022). *Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu tentang asi eksklusif di praktek mandiri bidan rahma lubis kecamatan pandan tahun 2021*.
- Hegar, B. (2018). *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*. IDI Cabang DKI Jakarta
- Jeklin, A. (2016). *Pengujian Terhadap Antioksidan Pada Daun Pepaya*. July, 123.
- Karo, M. B. (2021). *Perilaku Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif*. Penerbit NEM.
- Karomah, S. (2020). Morfologi Turi. *Kekuatan Hukum Lembaga Jaminan Fidusia Sebagai Hak Kebendaan*, 21(2), 12–36.
- Kasmawati, (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666–669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kusumaningrum, D. (2017). Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi Asi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 120–124.
- Murtiana, T. (2017). *Buah Pepaya*. Jakarta: Pustaka Cipta.
- Nasution, M. S. (2021). *Program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan universitas aufa royhan di kota padangsidempuan 2021*. 1–99.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Novi, R. Kebidanan, S. T., Kesehatan, F. I., & Nasional, U. (2020). *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Studi pengaruh Pemberian Tumis Daun Papaya (. 12*.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Oktavia, E. (2021). Deskripsi Potensi Kandungan Daun Pepaya dan Daun Putri Malu Terhadap Daya Hidup Hama Kutu Beras.
- Oyay, A. F., Sartono, A., & Handarsari, E. (2020). Dukungan Ibu Kandung, Mertua dan Suami dengan Praktek Asi Eksklusif (0-6 Bulan) di Kampung Sereh Wilayah Puskesmas Sentani Papua. *Jurnal Gizi*, 9(1), 159.
- Purwoastuti, Walyani. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Buku Pres.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Rizaty, M. A. (2022). Cakupan Pemberian Asi Eksklusif di 20 Provinsi Ini Masih di Bawah Nasional. *Databoks.Katadata.Co.Id*.
- Rizqiani, A. P. (2017). *Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primigravida di Rumah Bersalin Citra Insani Semarang*. 8–28.
- Sarwono,(2018).*Ilmu Kebidanan*.Jakarta.PT.Bina Pustaka Sarwono Prawihajo
- Siagian, N. A. (2022). Pengaruh Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Roslina Amd, Keb Desa Blang Pria Kecamatan Geudong Pase *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 3(1)
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : C.V Alfabeta

Suja, M. & Budiarti, I. (2022). Gambaran Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada Wanita 15-49 Tahun di Perkotaan Indonesia. *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v2i1.30977>

Susilawati, Chusnul.C (2017). Difference Od Weight Gain In Baby Mother

Given Boiled Of Papaya Fruit. *Jurnal Kesehatan* Vol. 5.

UNICEF. (2017). The UNICEF UK Baby Friendly Initiative Orientation to Breastfeeding for General Practitioners. Orientation Handbook. Oxford: Oxford University Press.

WHO (*World Health Statistics*). (2018). Angka capaian ASI Eksklusif. World Bank.