

Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI Ibu Nifas di Wilayah RS Haji

Imelda Diana Marsilia^{1*}, Sastrawati², Nurulicha³

^{1,3}Program Studi Profesi Bidan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

^{2,3}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

Jl. Karya Bakti No.3 8, RT.8/RW.7, Cibubur, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, 13720, DKI Jakarta, Indonesia.

*Email Korespondensi: imeldadiana33@gmail.com

Submitted : 17/04/2023

Accepted: 07/09/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Success in exclusive breastfeeding is influenced by the smooth production of breast milk. As many as 60% of postpartum mothers at the Jakarta Hajj Hospital in 2022 experienced breast milk insufficiency. Food intake is one of the indirect factors that can affect the milk production of a nursing mother. Consumption of papaya leaf vegetables is an effort to increase the smoothness of breast milk, there is papain in papaya leaf sap which can increase milk production. The purpose of the study was to determine the effect of giving papaya leaf vegetables to the smooth breastfeeding of postpartum mothers in the Haji Hospital area. This study was a quasi-experimental, with one group pretest-posttest design without control. The study was conducted at the Hajj Hospital Jakarta. The population in the study was 33 postpartum mothers. The total sample is 30 people, with accidental sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate Wilcoxon signed rank test. The results showed that there was an effect of giving papaya leaf vegetables to the smoothness of postpartum mother's milk, the average value was 1.3 before being given papaya leaf vegetables and increased with an average value of 4.4 after the intervention of giving papaya leaf vegetables. Suggestions that consumption of papaya leaf vegetables can be one of the efforts to increase milk production for breastfeeding mothers.

Keywords: *papaya leaf, postpartum, smooth breast milk*

Abstrak

Keberhasilan dalam memberikan ASI Eksklusif dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI. Sebanyak 60% ibu *postpartum* di RS Haji Jakarta tahun 2022 mengalami ketidaklancaran ASI. Asupan makanan menjadi salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi produksi ASI seorang ibu menyusui. Konsumsi sayur daun pepaya menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI, terdapat zat papain pada getah daun pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI ibu nifas di wilayah RS Haji. Penelitian ini adalah quasi eksperimen, dengan *one group pretest-posttest design* tanpa kontrol. Penelitian dilakukan di RS Haji Jakarta. Populasi dalam penelitian adalah 33 orang ibu nifas. Total sampel sebanyak 30 orang, dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI ibu nifas, nilai rata-rata sebesar 1,3 sebelum diberikan sayur daun pepaya dan meningkat dengan nilai rata-rata menjadi 4,4 setelah dilakukan intervensi pemberian sayur daun pepaya. Saran bahwa konsumsi sayur daun pepaya dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.

Kata Kunci : *daun pepaya, kelancaran ASI, postpartum*

PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam memberikan ASI Eksklusif dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI. Menurut WHO dan UNICEF (2012) laporan anak di dunia 2011 yaitu dari 136,7 juta yang lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SKDI) tahun 2017, diketahui angka kematian bayi di Indonesia mencapai 24 kematian per 1000 kelahiran hidup. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Bayi adalah melalui pemberian air susu segera setelah lahir. (Unicef, 2013) Cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai 6 bulan berdasarkan Profil kesehatan Indonesia tahun 2021 di Indonesia adalah 82,7% dan di DKI Jakarta sebesar 98,5%. (RI, 2021)

Pemberian ASI Eksklusif juga dapat meningkatkan status gizi balita yang dapat meningkatkan status gizi masyarakat menuju tercapainya kualitas sumber daya manusia yang memadai, jika bayi tidak diberikan ASI Eksklusif dan diganti dengan susu formula maka bayi tidak akan mendapatkan kekebalan tubuh dan kekurangan gizi pada bayi balita. (Prasetyo, 2012)

Prosentase terendah pada anak umur 6 bulan yaitu 30,2%. Suatu kondisi yang masih memprihatinkan apabila dilihat dari potensi ASI dalam mendukung kualitas hidup anak kedepannya. Beberapa jenis bahan makanan yang berasal dari tumbuhan telah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI (*lactagogue*). Salah satu manfaat yang bisa dirasakan oleh ibu yang sedang menyusui dari daun pepaya adalah kemampuan daun pepaya dalam melancarkan ASI. Selain itu, salah satu manfaat dari daun pepaya yang jarang diketahui umum adalah melancarkan keluarnya ASI. Ini sangat bagus untuk ibu yang sedang menyusui dan sedikit air ASI nya. (Kusumaningrum, 2019)

Daun pepaya yang merupakan bahan baku ini mengandung protein dan kalori tinggi sehingga mempengaruhi volume ASI yang diproduksi. Untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang mencukupi, ibu memerlukan tambahan energi sebanyak 500 kalori setiap hari. Jika jumlah energi dan protein yang dikonsumsi ibu tidak mencukupi, maka akan sangat mempengaruhi volume ASI yang diproduksi tetapi tidak mempengaruhi kualitasnya. (Sri., 2017)

Daun pepaya mengandung saponin, alkaloid, mineral, vitamin dan enzim papain. Getah daun pepaya yang mengandung enzim papain ini memiliki efek yang sama dengan oksitosin. Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi ASI.⁶ Studi pendahuluan pada bulan Februari 2022 menunjukkan sebanyak 60% ibu nifas mengalami ketidaklancaran ASI. Dari hasil wawancara diketahui ibu sudah mengetahui beberapa upaya untuk melancarkan produksi ASI, salah satunya konsumsi daun pepaya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI Ibu nifas di wilayah RS Haji tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu kelancaran ASI dan variabel independen yaitu pemberian sayur daun pepaya. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen dengan desain *one group one group pretest-posttest* tanpa kontrol. Penelitian ini dilakukan bulan Mei–Juni di RS Haji Jakarta tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini merupakan ibu nifas yang menyusui di RS Haji sebanyak 33 orang. Jumlah sampel sebanyak 30 orang didapatkan secara *accidental sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu: bersedia menjadi responden, menyukai sayur daun pepaya, dan merupakan ibu nifas hari ke 1-3 dan kriteria eksklusi yaitu: tidak

menyukai masakan sayur daun pepaya dan mengundurkan diri saat penelitian berlangsung. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi dan kuesioner penelitian. Sebelum dilakukan intervensi pemberian sayur daun pepaya, kelancaran ASI di nilai terlebih dahulu sebagai data *pre-test*, selanjutnya diberikan intervensi sebanyak 5 kali masing-masing 150 gram sayur daun pepaya kemudian kelancaran ASI dinilai kembali dan menjadi data *post-test*. Kelancaran ASI dinilai sesuai karakteristik kelancaran ASI pada kuesioner penelitian, yang terdiri dari: a) ASI banyak dapat merembes keluar melalui puting susu ibu; b) payudara terasa tegang; c) bayi berkemih sekitar 8 kali sehari; d) bayi akan tidur atau tenang selama 3-4 jam setelah menyusui; dan e) bayi menyusui 8 kali atau lebih dalam sehari, ASI dikatakan tidak lancar jika memiliki <3 poin dan dikatakan ASI lancar jika memiliki ≥ 3 poin. Analisis uji kemaknaan secara statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
20-35 tahun	24	80.0
<20 tahun dan >35 tahun	6	20.0
Paritas		
Primipara	22	73.3
Multipara	8	26.7
Jenis persalinan		
Normal (PP)	7	23.3
Operasi (PSC)	23	76.7
Kelancaran ASI Sebelum Intervensi		
Tidak lancar	30	100.0
Lancar	0	0.0
Kelancaran ASI Setelah Intervensi		
Tidak lancar	4	13.3
Lancar	26	86.7

Berdasarkan tabel 1 diketahui distribusi frekuensi ibu nifas sebanyak 30 orang, proporsi lebih banyak pada responden berusia 20–35 tahun yaitu 24

orang (80,0%). Status paritas responden lebih banyak paritas primipara yaitu 22 orang (73,3%). Dari riwayat persalinan diketahui lebih banyak responden dengan persalinan operasi sesar (PSC) sebanyak 23 orang (76,7%). Selanjutnya diketahui dari wawancara dan observasi kepada responden, seluruhnya yaitu 30 orang (100%) memiliki ASI yang tidak lancar pada saat sebelum diberikan intervensi. Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian sayur daun pepaya, diketahui sebanyak 26 orang (86,7%) memiliki ASI yang lancar. Sedangkan 4 orang lainnya (13,3%) masih dengan ASI yang tidak lancar.

Tabel 2 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Responden

Kelancaran ASI	Mean	SD	Median	Min-Max	p-value
Sebelum	1,3	1,0	1,00	0-3	0,000*
Sesudah	4,4	0,7	5,00	3-5	

*Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan tabel 2 diketahui distribusi kelancaran ASI ibu nifas sebanyak 30 orang, dengan sebelum dilakukan intervensi pemberian sayur daun pepaya memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI sebesar 1,3 poin dengan standar deviasi 1,0. Nilai terendah adalah 0 dan nilai tertinggi adalah 3 poin. Kemudian nilai rata-rata kelancaran ASI sesudah diberikan sayur daun pepaya yaitu 4,4 poin dengan standar deviasi 0,7. Diketahui nilai terendah adalah 3 poindan nilai tertinggi adalah 5 poin. Maka diketahui adanya peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* adalah 0,000 dimana $p\text{-value} < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI ibu nifas di wilayah RS Haji tahun 2022.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia ibu menyusui yang lebih muda dapat mengakibatkan kondisi fisiologis dan psikologis ibu belum siap dan berpengaruh pada pemberian ASI pada bayi. Usia 20-35 tahun pada wanita merupakan usia subur atau produktif, dimana pada usia tersebut sistem reproduksi wanita dalam kondisi optimal dan kondisi jiwa yang matang sehingga mempengaruhi cara berpikir, bertindak, dan emosi. (Iskandar F, 2013) Dalam penelitian ini, proporsi lebih banyak pada ibu nifas berusia 20-35 tahun dibandingkan pada rentang usia <20 tahun dan >35 tahun. Bagi ibu menyusui, usia ibu akan mempengaruhi kesiapan dalam memberikan ASI bagi bayinya. (Elizabeth, 2017)

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Banyaknya angka paritas yang dimiliki ibu menyusui akan mempengaruhi pemberian ASI kepada bayi melalui pengalaman menyusui sebelumnya dan ibu dengan paritas primipara dapat mengalami kondisi psikis yang lebih buruk dibandingkan dengan paritas multipara. Angka paritas dikaitkan dengan pengalaman menyusui dengan pencarian informasi tentang pengetahuan yang lebih banyak dalam memberikan ASI pada bayi. (Jati, 2020)

Dalam penelitian ini, proporsi lebih banyak pada ibu nifas dengan paritas primipara dibandingkan paritas multipara. Ibu dengan status paritas primipara belum memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup pada proses menyusui. Sedangkan pada ibu dengan multipara dapat memiliki pengalaman dari proses laktasi sebelumnya dan giat dalam memberikan ASI nya, sehingga memungkinkan paritas multipara merupakan paritas yang baik dalam menyusui. (Ariani, 2021)

Pengalaman laktasi sebelumnya juga membantu ibu meredakan kecemasan dalam memberikan ASI pada bayinya. Ibu yang primiparitas tidak memiliki pengalaman laktasi sebelumnya sehingga dapat menyebabkan stres. Stres yang dialami ibu primiparitas dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah. Peningkatan hormon kortisol ini akan menyebabkan penurunan kadar hormon oksitosin yang mengakibatkan keterlambatan onset laktasi. (Katuuk M, 2018)

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Persalinan

Jenis persalinan responden mempengaruhi kesiapan proses menyusui dan keberhasilan pemberian ASI. Ibu dengan persalinan sesar memiliki waktu pemulihan yang lebih lama dibandingkan ibu dengan persalinan normal. Dalam penelitian ini, proporsi lebih banyak pada ibu nifas dengan persalinan operasi (PSC) dibandingkan persalinan normal. Cara persalinan yang dimiliki berkaitan dengan pemberian ASI kepada bayi, baik segi kuantitas dan kualitas ASI. Persalinan melalui operasi sesar dilakukan sesuai dengan standar bedah, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti merasakan nyeri hebat dan umumnya ibu relatif tidak sadar dalam beberapa jam pertama setelah lahir, terutama jika ibu menjalani anestesi umum. Menyusui agak sulit karena kondisi luka operasi. Selain itu obat penghilang rasa sakit yang dikonsumsi ibu paska operasi dapat membuat bayi yang disusui kurang merespon karena rasa kantuk. Sedangkan pada proses persalinan normal, proses menyusui dapat langsung dan akan membuat ibu lebih mudah berinteraksi dengan bayinya. (Novi Indrayati, 2018)

Kelancaran ASI Sebelum Pemberian Sayur Daun Pepaya

Intervensi pemberian sayur daun pepaya dilakukan selama tiga hari dengan

5 kali pemberian masing-masing 150 gram sayur daun pepaya per sajian. *Pre-test* dilakukan untuk menilai kelancaran ASI sebelum dilakukan intervensi yang dilakukan pada hari pertama penelitian sebelum intervensi 1 hari ke-1 diberikan. Dari hasil analisis, seluruh responden mengalami ketidaklancaran ASI sebelum diberikan intervensi. Penelitian Widiastuti & Riani menunjukkan hasil yang sama dimana sebagian besar ibu *post partum* yang operasi sesar mengalami ASI yang tidak lancar.⁹ Nilai rata-rata distribusi kelancaran ASI responden pada pengisian kuesioner *pre-test* adalah 1,3 yang menunjukkan rata-rata responden hanya memenuhi 1-2 kriteria kelancaran ASI dengan maksimum 3 kriteria terpenuhi dan terdapat responden yang tidak memenuhi semua kriteria.

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.⁹ Dari hasil wawancara dengan ibu *postpartum* yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI kemungkinan disebabkan karena kondisi fisik ibu setelah melahirkan yang belum sepenuhnya pulih. Proses kelahiran dengan operasi sesar dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, ketegangan, kecemasan dan rasa nyeri akibat luka jahitan dan memungkinkan untuk ketidaklancaran produksi ASI dan menghambat proses menyusui. (Widiastuti YP, 2020)

Diketahui pula masih rendahnya pengetahuan dan perilaku mengenai

upaya-upaya lain yang dapat dilakukan untuk melancarkan ASI seperti melakukan perawatan pijat pada payudara, dan mengonsumsi makanan seimbang serta jenis bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin diketahui mampu mempengaruhi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* primipara. (Handayani ET, 2020)

Kelancaran ASI Sesudah Pemberian Sayur Daun Pepaya

Penilaian kelancaran ASI sesudah pemberian sayur daun pepaya sebagai intervensi dilakukan dengan pengisian kuesioner *post-test* kelancaran ASI. Pengisian *post-test* dilaksanakan pada hari ke tiga penelitian sesudah intervensi ke 5 diberikan.

Dari hasil analisis, diketahui setelah pemberian sayur daun pepaya sebagian besar memiliki ASI yang lancar. Nilai rata-rata distribusi kelancaran ASI responden pada pengisian kuesioner *post-test* adalah 4,4 yang menunjukkan rata-rata responden memenuhi 4-5 kriteria kelancaran ASI dengan responden dapat memenuhi paling sedikit 3 kriteria dan maksimum memenuhi 5 kriteria.

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu terus menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. (Ariani, 2021) Terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengonsumsi daun

pepaya, kacang panjang dan jantung pisang. (Handayani Ernawati Tri, 2020) Penelitian ini menunjukkan pemberian sayur daun pepaya dapat membuat sebagian besar responden mengalami kelancaran produksi ASI. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Karena daun pepaya merupakan salah satu makanan yang dapat melancarkan produksi ASI pada ibu. Selain itu, kondisi ibu *post partum* perlahan pulih dan sudah menerima paparan informasi lain nya terkait upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI sudah banyak diterapkan pada responden.

Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI

Daun pepaya yang mengandung protein dan kalori tinggi serta adanya zat alami dalam kandungannya, apabila dikonsumsi akan mempengaruhi jumlah produksi ASI. Adanya penambahan jumlah kalori dan protein pada total kebutuhan gizi ibu menyusui untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang mencukupi. Angka kecukupan gizi tahun 2019 menyebutkan tambahan energi sebanyak 330 kkal dan protein 20 gram pada usia bayi 0-6 bulan. Kemudian sebanyak 400 kkal dan 15 gram protein perlu ditambahkan pada usia bayi 6 bulan berikutnya. Apabila peningkatan kebutuhan ibu selama menyusui tidak tercukupi, maka akan berpengaruh pada kuantitas dan kualitas ASI yang dikeluarkan. (Nara Puspita Lintan Mega, 2021)

Dalam 100 gram daun pepaya mengandung 87 kalori, 8 gram protein, 2 gram lemak, 12 gram karbohidrat dan 1,5 gram serat. Selain itu zat gizi mikro dalam daun pepaya adalah kalsium 353 mg, fosfor 63 mg, kalium 927 mg, besi 0,8 mg, seng 1,5 mg dan vit. C sebanyak 140 mg. Zat lain nya yang terkandung pada daun pepaya adalah papain, laktogoum,

alkaloid, karpai, karposit, laktogogum, dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Pada daun pepaya muda, jumlah zat papain dan alkaloid diketahui lebih banyak dibandingkan pada daun pepaya tua. Getah yang terdapat pada daun pepaya memiliki efek yang sama dengan hormon oksitosin, yang bersama dengan hormon prolaktin berperan untuk meningkatkan produksi ASI. (Hapsari Hesty Winda, 2016) Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di RS Haji tahun 2022. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* menyebutkan ada perbedaan yang signifikan pada skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Dengan rata-rata konsumsi sayur daun pepaya 300 gram perhari, daun pepaya menyumbangkan energi sebanyak 261 kal, 24 gram protein, 6 gram lemak dan 36 gram karbohidrat.

Hasil ini didukung oleh penelitian Reni Aprilia, dkk bahwa ada pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019. (Aprilia R, 2020) Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nara Puspita Lintan Mega, 2021) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fikawati, ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Semua kebutuhan nutrisi yaitu protein, kabohidrat, lemak, vitamin, dan mineral sudah tercukupi dari ASI. (Fikawati Sandra, 2009) ASI awal mengandung zat kekebalan tubuh dari ibu yang dapat melindungi bayi dari penyakit penyebab kematian bayi diseluruh dunia

seperti diare, ISPA dan radang paru-paru. Dimasa dewasa terbukti bahwa bayi yang diberi ASI memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit degenerative, seperti darah tinggi, diabetes tipe 2, dan obesitas. Sehingga WHO sejak 2001 merekomendasikan agar bayi mendapat ASI Eksklusif sampai umur 6 bulan. Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitas nya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga dapat mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI. (Fikawati Sandra, 2009)

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Hapsari Hesty Winda, 2016) tentang pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen diperoleh hasil penelitian bahwa ada pengaruh ekstrak daun papaya terhadap kecukupan ASI ($p=0,038$, $\alpha=0,05$). Penelitian lain juga menjelaskan pada penelitiannya bahwa terjadi kenaikan yang signifikan dari produksi ASI ssebelum dan ASI sesudah, peningkatan antara 2-3 poin pada hasil sebelum dilakukan intervensi, kenaikan setelah konsumsi sayur daun papaya ini membuktikan bahwa daun papaya yang diolah dan dijadikan menu makanan bagi ibu menyusui dapat meningkatkan kelancaran ASI, senyawa *lactogagum* pada daun papaya yang membantu memperlancar produksi ASI ibu, selain itu frekuensi pemberian ASI pada bayi juga berpengaruh pada kelancaran ASI, karena ketika bayi menyusu pada ibu, secara otomatis hormon oksitosin juga akan ikut terangsang, dan menimbulkan reflek

oksitosin sehingga ASI dapat keluar. (Aprilia R, 2020)

Masalah kesehatan merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan, salah satunya adalah pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Dengan memberikan ASI Eksklusif pada bayi dapat memberikan pertahanan tubuh yang kuat dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan ASI, serta dapat membantu pembentukan jaringan otak karena mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah makanan ibu. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah RS Haji, dapat disimpulkan: Berdasarkan karakteristik menunjukkan lebih banyak ibu nifas berumur 20-35 tahun, memiliki jenis paritas primipara, dan riwayat persalinan operasi sesar di RS Haji. Seluruh ibu nifas mengalami ketidaklancaran ASI dengan nilai rata-rata kelancaran ASI adalah 1,3 poin sebelum dilakukan pemberian sayur daun pepaya. Sebanyak 86,7% ibu nifas memiliki ASI yang lancar dengan nilai rata-rata kelancaran ASI adalah 4,4 poin sesudah dilakukan pemberian sayur daun pepaya. Terdapat pengaruh antara pemberian sayur daun pepaya terhadap ASI ibu nifas di wilayah RS Haji.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan media edukasi untuk ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui dalam rangka menambah pengetahuan bahan makanan yang dapat melancarkan ASI dan menjadi acuan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan keterampilan dalam

konseling. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kelancaran produksi

ASI seperti faktor psikologis, pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD), status gizi dan penggunaan jenis alat kontrasepsi.

DAFTAR PUSTAKA

- RI, Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Prasetyo, D. S. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Kusumaningrum, I. (2019). Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2);120.
- Unicef. (2013). *ASI adalah penyelamat hidup paling murah dan efektif di dunia*. Archive: Unicef.
- Sri., A. (2017). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan Buku Ajar Kebidanan Antenatal Care*. Bandung: Erlangga.
- Iskandar F, P. D. (2013). Hubungan antara Sikap Wanita Usia Subur (usia 20-35 tahun) terhadap perilaku Pencegahan servicitis dengan pemeriksaan Skrining di Kelurahan Klibanteng Kulon Lebidosari. *Jurnal Unimus*, 1-5.
- Elizabeth, H. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jati, Y. P. (2020). Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *Cendedia Utama Kudus*, 282-290.
- Ariani, P. (2021). Hubungan Umur, Paritas, Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2021. *BEST Journal Of Biology Education, Science & Technology*, 243-248.
- Katuuk M, K. R. (2018). Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu POst Partum di Ruangan Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*, 1-8.
- Novi Indrayati, N. A. (2018). Perbedaan Produksi ASI Pada Ibu Dengan Persalinan NOrmal dan Sectio Caesarea. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 95-104.
- Handayani Ernawati Tri, R. E. (2020). Perawatan payudara dan pijat oksitosin meningkatkan produksi asi pada ibu post partum primipara. *Portal Jurnal Malahayati*, 255-263.
- Nara Puspita Lintan Mega, A. M. (2021). engaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Pintar* , 199-208.
- Hapsari Hesty Winda, A. L. (2016). Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen. *Jurnal Smart Kebidanan Karya Husada Semarang*.
- Aprilia R, A. L. (2020). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal STIKBA*, 5-12.
- Fikawati Sandra, S. A. (2009). Penyebab Keberhasilan dan Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Gizi Masyarakat UI*, 120-131.