

PENGARUH REBUSAN BUAH PEPAYA (*CARICA PAPAYAL*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SARI

Ervina Mulia¹, Gevy Septriyani², Nisa Andini³, Lenni Sofia⁴, Indah Amalia Pulungan⁵, Hotrayani Hasibuan⁶, Suci Nice Daulay⁷

Program Studi Kebidanan STIKes Paluta Husada Gunung Tua, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oktober 1, 2025
Revised Nopember 5, 2025
Accepted Desember 30, 2025

Keywords:

Rebusan buah pepaya
Peningkatan produksi ASI
Ibu menyusui

ABSTRACT

Menyusui pada ibu pasca persalinan sering menemui hambatan akibat terlambat keluarnya ASI. Upaya untuk meningkatkan gizi ibu menyusui dengan menyediakan makanan kaya nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI yaitu rebusan buah pepaya Tujuan artikel ini adalah mengetahui pengaruh rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di PMB Saribulan Aek Haruaya Tahun 2025. Berdasarkan penelitian karakteristik responden berdasarkan usia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (63 %) dari 27 orang. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen yang rancangannya menggunakan one group Pretest-posttest design, (Arikunto, 2016. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu menyusui usia 0-24 bulan di PMB Saribulan sebanyak 37 orang pada bulan April - Mei 2025. Tidak ada Peningkatan Produksi ASI sebelum diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 27 orang. Ada Peningkatan Produksi ASI sesudah diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 22 orang (81,5 %). Disarankan bagi ibu menyusui agar meningkatkan pemahaman cara perawatan payudara dan manfaat mengkonsumsi rebusan buah pepaya secara teratur agar produksi ASI nya tetap meningkat sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif. Selain itu diharapkan kepada responden agar membudidayakan buah pepaya.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Gevy Septriyani,
Program Studi Kebidanan STIKes Paluta Husada Gunung Tua, Indonesia.
Email: gevyseptriyani54@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Dinkes, 2016). ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi. WHO merekomendasikan ibu sebaiknya memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun disertai dengan makanan pendamping ASI (WHO, 2019). ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber terbaik untuk bayi dan anak-anak, dan mengandung antibodi yang berguna untuk melindungi terhadap beberapa penyakit anak yang umum (Kristiyanti, 2017).

World Health Organization (WHO) secara internasional menargetkan angka pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Indonesia telah mencapai target secara global dengan angka 55,7%. Angka tersebut masih rendah bila dibandingkan dengan negara berpendapatan menengah kebawah lainnya seperti Sri Lanka (76%),

Cambodia (74%), Mongolia (66%), dan Bangladesh (64%) (WHO, 2018). Demikian juga yang diungkapkan oleh WHO (2019) bahwa hampir 90% kematian anak balita terjadi di negara berkembang dan 40% lebih kematian disebabkan oleh diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang sebenarnya dapat dicegah dengan pemberian ASI Eksklusif (WHO, 2019)

Secara nasional cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif 0-6 bulan di Indonesia berfluktuasi dalam enam tahun terakhir, menurut data Susenas cakupan ASI Eksklusif sebesar 34,3% pada tahun 2018 menunjukkan bahwa baru 33,6% bayi kita mendapatkan ASI, tahun 2019 angka itu naik menjadi 42% dan menurut SDKI tahun 2019 cakupan ASI Eksklusif sebesar 27%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2019 adalah sebanyak 41,3% (Dinkes Sumut, 2019).

Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya*. Tanaman pepaya didalamnya terdapat enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. 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 (Syarif, 2018).

Pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2017 dalam rangka menurunkan AKB, dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian ASI (Air susu Ibu) eksklusif. Sehubungan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan 2030, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera, namun tidak semua orang mengetahui hal tersebut. Di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu yang bekerja namun tidak menyusui bayinya secara eksklusif, rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Maryunani, 2017).

World Health Organization (WHO) secara internasional menargetkan angka pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Indonesia telah mencapai target secara global dengan angka 55,7%. Angka tersebut masih rendah bila dibandingkan dengan negara berpendapatan menengah kebawah lainnya seperti Sri Lanka (76%), Cambodia (74%), Mongolia (66%), dan Bangladesh (64%) (WHO, 2018). Demikian juga yang diungkapkan oleh WHO (2019) bahwa hampir 90% kematian anak balita terjadi di negara berkembang dan 40% lebih kematian disebabkan oleh diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang sebenarnya dapat dicegah dengan pemberian ASI Eksklusif (WHO, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan dengan desain Quasi Eksperimen yang rancangannya menggunakan one group Pretest- posttest design, karena penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pretest kelompok intervensi dan posttest kelompok intervensi (Arikunto, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pendidikan responden mayoritas SLTA yaitu sebanyak 12 orang (44,4 %). Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurjanah, 2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dan pemberian ASI. Mengingat pentingnya ASI bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya, maka perlu perhatian agar dapat terlaksana dengan benar. Hasil tersebut didukung dengan penelitian Gesit (2018), dimana mayoritas pendidikan ibu adalah SLTA sebanyak 6 orang (31,6 %).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden sebagai IRT. yaitu sebanyak 16 orang (59,3 %). Sebagai ibu rumah tangga maka ibu jarang berinteraksi dengan sumber-sumber informasi yang dapat memberikan informasi tentang cara peningkatan produksi ASI, hal ini menyebabkan responden dalam proses menyusui tidak melakukan segala sesuatu yang dapat mendukung produksi ASI misalnya dengan meningkatkan kualitas konsumsi dan melakukan perawatan payudara yang dapat mendukung proses produksi ASI (Cornita, 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian rebusan buah pepaya pada ibu menyusui, terdapat 27 ibu menyusui produksi ASI nya tidak meningkat. Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada putting susu ibu. Gerakan

tersebut merangsang kelenjar Pictuitary Anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin, hormon utama yang mengandalkan pengeluaran Air Susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada Let Down Replex, dimana hisapan puting dapat merangsang kelenjar Pictuitary Posterior untuk menghasilkan hormon oksitolesin, yang dapat merangsang serabutotot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar. Pengeluaran ASI selama masa nifas yang tidak meningkat memberikan dampak bagi ibu menyusui, apabila kurang pemberian ASI pada baayi akan terjadi bendungan payudara mastitis dan abses. Sedangkan dampak yang ditimbulkan bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas adalah makanan yang dapat menunjang kelancaran ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian rebusan buah pepaya pada ibu nifas, terdapat 22 ibu menyusui yang produksi ASI nya lancar dan 5 ibu menyusui yang produksi ASI nya tidak lancar.

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value: 0,001 dengan batas kemaknaan (α) adalah $<0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di PMB Sari Bulan Aek haruaya Kecamatan Portibi. Dengan diuraikannya hasil penelitian dimana produksi ASI setelah diberikan rebusan buah pepaya selama 7 hari yaitu 22 orang (81.5%) yang ASI nya meningkat dan 5 orang (18.5%) ASI nya tidak meningkat.

4. KESIMPULAN

1. Tidak ada Peningkatan Produksi ASI sebelum diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 27 orang.
2. Ada Peningkatan Produksi ASI sesudah diberikan rebusan buah pepaya yaitu sebanyak 22 orang (81,5 %).
3. Ada pengaruh pemberian rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Saribulan Aek Haruaya Kecamatan Portibi Tahun 2025 dengan nilai P Value 0,001.

Disarankan bagi ibu menyusui agar meningkatkan pemahaman cara perawatan payudara dan manfaat mengkonsumsi rebusan buah pepaya secara teratur agar produksi ASI nya tetap meningkat sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif. Selain itu diharapkan kepada responden agar membudidayakan buah pepaya.

REFERENCES

- Agustina. (2018) 'Analisis Kadar vitamin C pada Buah pepaya Segar (Ananas Comusus (L) Merr) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS', Jurnal Gi zi dan Pangan, 8(2).
- Aminah. (2018). Penyebab keberhasilan dan kegagalan praktik pemberian asi eksklusif. Jurnal Kesmas. Vol 4(3):120131.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahiyatun. (2015). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. Jurnal Medula. 8(1):
- Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan (2020). Data Cakupan ASI Eksklusif. Padangsidimpuan : Dinkes