

## PENGARUH PEMBERIAN DAUN PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS.

Nara Lintan Mega Puspita<sup>1</sup>, Mayasari Putri Ardela<sup>2</sup>, Galuh Pradian Y<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Email : [naralintan@unik-kediri.ac.id](mailto:naralintan@unik-kediri.ac.id)

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi, mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit. Dari hasil studi pendahuluan ibu *postpartum* (64,28%) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri mengalami masalah pengeluaran ASI. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental. Populasi yang diteliti seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri yang pengeluaran ASI tidak lancar. Menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan responden berjumlah 16. Instrumen penelitian lembar observasi. Analisis data dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan 12 dari 16 responden yang daun pepaya pengeluaran ASI menjadi lancar . Hasil analisis  $\rho$  value  $0,001 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Diharapkan dengan hasil penelitian ini pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI dapat menjadi alternatif menangani ASI tidak lancar.

**Kata kunci** :Daun Pepaya, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Nifas

### Abstract

Breastmilk is the best food for babies because it is a perfect natural food, easily digested by babies, contains nutrients that are in accordance with the baby's needs for growth, immunity and preventing various diseases. From the results of a preliminary study, postpartum mothers (64.28%) in the Work Area of the City Health Center in the Southern Region of Kediri City experienced breastfeeding problems. The purpose of this study was to determine the effect of giving papaya leaves on the smooth production of breast milk in postpartum mothers in the working area of the City Health Center in the Southern Region of Kediri City. The research design used was pre experimental. The population studied was all postpartum mothers in the Work Area of the City Health Center in the Southern Region of Kediri City . whose breastfeeding was not smooth. Using a purposive sampling technique, the number of respondents was 16. The research instrument was the observation sheet. Data analysis using the Wilcoxon test. The results showed 12 out of 16 respondents whose papaya leaves were released from breast milk smoothly. The results of the analysis  $\rho$  value  $0.001 < 0.05$ , which means that there is an effect of giving papaya leaves on the smooth production of breast milk in postpartum mothers in the Work Area of the City Health Center, Southern Region of Kediri City. It is hoped that with the results of

this study, giving papaya leaves to the smooth production of breast milk can be an alternative in dealing with unsanitary breastfeeding.

Keywords: Papaya Leaves, Smooth Milk Production, Postpartum

## LATARBELAKANG

ASI merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi lengkap untuk bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan akan terjalin rasa kasih sayang antara ibu dan anak, menunjang kepribadian, dan kecerdasan emosional, mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi lebih pandai (Anggraini, 2010).

WHO telah mengkaji dari 3000 peneliti selama 6 bulan adalah jangka waktu paling optimal untuk pemberian ASI eksklusif. Menurut UNICEF cakupan rata-rata ASI eksklusif di dunia (38%) Amerika Serikat mempromosikan ASI eksklusif berpotensi menyelamatkan 720 kematian sesudah kelahiran dinegaranya. Peneliti dari 42 negara berkembang menunjukkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan merupakan intervensi terbesar untuk menurunkan angka kematian bayi (AKB) 13% (Sentra Laktasi Indonesia, 2009).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, bahwa 35% dari 57,208 ibu yang memberikan ASI eksklusif dan terdapat 65% ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif. Dari data yang sudah didapat berdasarkan catatan Dinkes propinsi Jawa Timur terdapat 2% / 1700 anak mengalami gangguan perkembangan motorik khususnya pada usia toddler (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2019).

Data Dinas Kesehatan Kota Kediri pada tahun 2019, ASI Eksklusif sebesar 1355 (65,7%), sedangkan pada tahun 2020 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dari bulan januari sampai bulan agustus didapatkan data sebesar 2236 (64,6%), (Dinkes Kota Kediri, 2020).

Dari hasil survey pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan selama bulan oktober 2020 di Laporkan ada sekitar 34 ibu nifas. Dari hasil survey pada 14 ibu nifas, ada 9 (64,28 %) ibu nifas yang masih mengalami masalah pengeluaran ASI dan ada 5 (35,72 %) ibu nifas yang tidak mengalami masalah pengeluaran ASI. Ibu yang mengalami masalah pengeluaran ASI masih tergolong tinggi. Berdasarkan data hasil survei diatas maka masalah yang terjadi adalah masih banyak ibu nifas yang mengalami masalah pengeluaran ASI. (Puskesmas Kota Wilayah Selatan , 2020).

Penyebab secara praktis yaitu ibu nifas tidak memberikan ASI segera setelah persalinan yaitu karena tidak lancarnya produksi ASI dan beberapa juga mengeluhkan bahwa volume ASI yang diberikan kepada bayi sangatlah kurang dan bayi tidak mendapatkan cukup ASI. (Judarwanto,2011). Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun pepaya, kacang panjang dan Jantung pisang (Wahyuni, 2012).

Daun pepaya mengandung *Enzim Papain* dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui, karena jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Wiknjosastro, 2009). Berdasarkan permasalahan diatas jantung pisang dan daun pepaya dipercaya dapat melancarkan ASI, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan judul “ Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimen* dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design*. Populasi yang diteliti seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri yang pengeluaran ASI tidak lancar. Menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan responden berjumlah 16. Instrumen penelitian lembar observasi. Analisis data dengan uji Wilcoxon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase
< 20 tahun	2	12,5
20 – 35 tahun	14	87,5
>35 tahun	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden (87,5 %) yaitu 14 orang berusia antara 20-35 tahun.

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
Dasar	6	37,5
Menengah	10	62,5
Tinggi	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (73,3 %) yaitu 10 orang ibu nifas berpendidikan SMA

Tabel 1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi	Presentase
Primipara	9	56,3
Multipara	7	43,8
Grandemultipara	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden 9 ( 56,3 %) merupakan primipara.

Tabel 1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	11	68,8
Petani	0	0

Buruh	0	0
PNS	0	0
Wiraswasta	5	31,3
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden 11 (68,8 %) merupakan ibu nifas yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Kelancaran produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Pemberian Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase
ASI Tidak Lancar	16	100
ASI Lancar	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh responden 16 (100%) ibu nifas sebelum pemberian daun pepaya ASI nya tidak lancar.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sesudah Pemberian Daun Pepaya Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase
ASI Tidak Lancar	4	25,0
ASI Lancar	12	75,0
Jumlah	16	100

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden 12 ( 75 %) sesudah pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya ASI nya menjadi lancar.

Tabel 1.7 Analisis Pengaruh Pemberian Kombinasi Jantung Pisang Dan Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Kelancaran ASI	Sebelum pemberian dan daun pepaya		Sesudah pemberian daun pepaya	
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentase
ASI Tidak Lancar	16	100	4	25,0
ASI Lancar	0	0	12	75,0
Jumlah	16	100	16	100
	<i>P value</i>	0,001	$\alpha = 0,05$	

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum pemberian daun pepaya 16 ( 100%) mengalami ASI tidak lancar, sesudah pemberian daun pepaya sebagian kecil dari responden 4 ( 25 % ) ibu nifas mengalami ASI tidak lancar. Sesudah pemberian daun pepaya sebagian besar responden 12 ( 75 % ) ibu nifas ASI nya menjadi lancar.

Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai  $\rho\ value = 0,001$  dan pada  $\alpha = 0,05$  sehingga  $\rho\ value < \alpha$  diartikan H0 ditolak H1 diterima. Sehingga terdapat pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pemberian Daun Pepaya Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitian bahwa seluruh responden 16 (100%) ibu nifas sebelum pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya ASI nya tidak lancar.

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormone, 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 (Marmi, 2011).

Dari hasil wawancara terhadap 16 orang ibu post partum yang mengalami ketidاكلancaran produksi ASI yang disebabkan karena faktor nutrisi, kurangnya pengetahuan ibu mengenai makanan apa saja yang dapat membantu memperlancar produksi ASI. Ibu yang mengalami ketidاكلancaran produksi ASI sebelum pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan yang dapat membantu kelancaran ASI dan kurangnya mengonsumsi makanan yang membantu kelancaran ASI, sehingga produksi ASI tidak cukup untuk bayi dan menyebabkan kebutuhan nutrisi bayi berkurang.

### **Identifikasi Kelancaran Produksi ASI Sesudah Pemberian Kombinasi Jantung Pisang Dan Daun Pepaya Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden 12 ( 75,0 %) ibu nifas sesudah pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya pengeluaran ASI nya menjadi lancar dan sebagian kecil responden 4 (12,5 %) ASI nya tidak lancar.

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 (Murtiana, 2011).

Ada 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 (Wahyuni, 2012).

Berdasarkan teori dan fakta bahwa sesudah pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya 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.

### **Analisis Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Daun Pepaya Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Berdasarkan Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan data bahwa nilai  $\rho = 0,001$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  dapat dikatakan bahwa  $p\text{-value} < \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga terdapat pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Dari data diatas menunjukkan negative ranks 12 yang berarti sesudah pemberian kombinasi jantung pisang dan daun pepaya kelancaran produksi ASI terdapat 12 responden. Sedangkan *ties* 4 menunjukkan jika terdapat 4 responden yang produksi ASI nya tidak lancar.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Agil dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan: (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), (2) mengandung bahan aktif senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin. Sedangkan daun pepaya mengandung *Enzim Papain* dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui, karena jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Wiknjosastro, 2009).

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahanmakanan 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 (Murtiana, 2011). Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun pepaya, kacang panjang dan Jantung pisang (Wahyuni, 2012).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskemas Kota Wilayah Selatan



Kota Kediri sebagian besar responden mengalami kelancaran produksi ASI, sedangkan sebagian kecil responden mengalami ketidaklancaran produksi ASI setelah pemberian daun pepaya. Dengan mengkonsumsi daun pepaya secara rutin setiap hari selama proses menyusui akan didapatkan hasil yang maksimal, dengan itu maka ASI akan memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan bayi akan tercukupi dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Diharapkan ibu nifas dapat mengetahui dan memahami tentang kegunaan dan khasiat dari daun pepaya yang dapat membantu melancarkan produksi ASI tanpa mengonsumsi obat pelancar ASI.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada semua yang membantu ,memberikan saran dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga bisa terselesainya dalam mengerjakan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, dan Diah W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anggraini, Yetti (2010). *Obstetri Williams Edisi 21 Vol.1*. Jakarta : EGC
- Dinas Kehutanan Provinsi Jawa Barat.
- Dinkes Kota Kediri (2017) *Profil Dinas Kesehatan Kota Kediri*.
- Hastono, Sutanto (2011). *Analisa Data Kesehatan Jakarta*. : Universitas Indonesia
- Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Tehnis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maritalia. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas “Peuperium Care”*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Murtiana, T. 2011. *Pengaruh Konsumsi Daun Katuk Dengan Peningkatan Produksi ASI pada ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2011*.

Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Bengkulu : Bengkulu

Proverawati, A. (2010). *Kapital Selektasi ASI Dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha

Medika

Purwanti. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.

Saleha, Sitti. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Cetakan 14. Bandung : CV. Alfa  
Beta.

Sujiyatini, dkk (2010). *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas Askeb III*. Yogyakarta : Cyrillus  
Publisher

Sulistyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta Andi Offset

Wahyuni, E. 2012. *Pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi asi  
di wilayah puskesmas srikuncoro, kecamatan pondok kelapa Bengkulu tengah*. 15(4)  
Oktober 2020

Wiknjosastro, H. 2009. *Ilmu Kebidanan Edisi 3*. Jakarta: yayasan Bina Pustaka.