

PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (*Carica Papaya L.*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Wellina BR Sebayang

Universitas Imelda Medan, Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayon Darat I Kecamatan Medan Timur,
Medan - Sumatera Utara.

Email : wellinasebayang@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dapat mencegah kematian anak balita di dunia. Di Indonesia cakupan ASI eksklusif belum memuaskan. Salah satu penyebab kegagalan tersebut adalah produksi ASI yang tidak lancar, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, dan hormone prolactin berhubungan erat dengan jenis jenis nutrisi yang dikonsumsi. Salah satu jenis nutrisi yang dapat meningkatkan kerja hormone prolactin adalah buah pepaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dipengaruhi oleh konsumsi buah pepaya. Metode penelitian quasi eksperiment desain kohort. Kelompok sampel intervensi (mengkonsumsi pepaya) 16 responden dan kelompok sampel kontrol 16 responden. Uji statistik yang digunakan adalah man whytney test. Hasil uji statistik 0,003 ($p < 0,05$). Kesimpulan konsumsi buah pepaya berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Saran diharapkan penelitian lanjut dengan desain berbeda untuk keberhasilan ASI eksklusif.

Kata kunci: pepaya, produksi ASI, prolactin, oksitosin

ABSTRACT

The death of children under five in the world can be prevented through exclusive breastfeeding. Coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia has not been satisfactory. One of the causes of the failure is the non-smooth production of breast milk, milk production and expenditure is influenced by hormones prolactin and oxytocin, and the hormone prolactin is closely related to the types of nutrients consumed. One type of nutrition that can increase the work of the hormone prolactin is papaya. This study aims to determine the effect of papaya fruit consumption on increasing milk production in postpartum mothers. Quasi experimental cohort design research methods. The intervention sample group (consuming papaya) and the control sample group each amounted to 16 respondents. The statistical test used is the man whyney test. Statistical test results were 0.003 ($p < 0.05$). Conclusions papaya consumption affects the increase in milk production in nursing mothers. Suggestions are expected to further research with different designs for the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: papaya, milk production, prolactin, oxytocin

PENDAHULUAN

Pemberian ASI kepada bayi yang baru lahir merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan dalam mencegah kematian bayi dan balita dan masalah kekurangan gizi. Kematian bayi balita dapat diturunkan 13 % dengan cara mengaktifkan Asi eksklusif. Menurut World Health Organization (WHO) (2010) bayi baru lahir wajib diberikan ASI sampai umur 6 bulan, dan tidak boleh memberikan makanan pendamping atau cairan lain, kecuali vitamin, obat dan mineral, yang telah di sarankan karena adanya indikasi alasan medis. ASI Eksklusif adalah pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi tanpa diberikan makanan tambahan dan minuman pendamping sejak bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Sesudah bayi berusia 6

bulan baru dapat diberikan makanan tambahan pendamping ASI dengan tetap menganjurkan pemberian ASI sampai bayi berusia 2 tahun (Hartini, 2014).

Produksi Asi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah faktor hormonal, yaitu hormone prolactin dan hormone oksitosin, Hormon Prolaktin mempengaruhi produksi ASI, sementara oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Prolaktin berhubungan dengan nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui, semakin baik konsumsi nutrisi maka akan meningkat jumlah produksi ASI. Hormon oksitosin berhubungan dengan rangsangan atau sentuhan, semakin sering puting susu ibu dihisap bayi maka akan

memperlancar proses pengeluaran ASI. (Turlina, L).

ASI mengandung banyak zat yang tidak terdapat dalam makanan maupun minuman jenis apapun, termasuk susu formula termahal dan terbaik. Pemberian ASI memberikan manfaat kepada bayi dan juga ibu. bayi yang diberi ASI berpeluang lebih rendah 25 kali untuk meninggal dunia di satu bulan pertama pasca melahirkan dibandingkan dengan bayi yang mendapat makanan tambahan selain ASI. Manfaat pemberian ASI yang besar ini mendorong pemerintah di seluruh dunia untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dukungan pemberian ASI ini sangat diperlukan mengingat rendahnya cakupan pemberian ASI. Menurut UNICEF, cakupan rata-rata ASI eksklusif di dunia yaitu 38%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia (54,3%) (Kemenkes, 2014). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target Indonesia Sehat 2010 sebesar 80% (Budiharjo, 2013).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2013 pencapaian pemberian ASI eksklusif adalah 42%. Persentase bayi yang memperoleh ASI eksklusif untuk usia bayi kurang 6 bulan sebesar 41%, ASI eksklusif pada bayi umur 4-5 bulan sebesar 27%, dan melanjutkan pemberian ASI sampai usia anak 2 tahun sebesar 55% (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Data Cakupan ASI eksklusif Susenas Provinsi Sumatera Utara tahun 2013 sebesar 56,6%.

Menurut penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia menyatakan Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 37 responden yang berpengetahuan baik seluruhnya memberikan ASI Eksklusif, sedangkan dari 2 orang yang berpengetahuan kurang baik, ada 2 orang yang memberikan ASI Eksklusif dan 1 orang tidak memberikan ASI Eksklusif (Hutagaol, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan ada pengaruh buah pepaya terhadap produksi ASI yang dilakukan pada *one group eksperimen pre dan post intervensi*, yaitu *mean* produksi ASI saat belum mengkonsumsi pepaya 5,7 kali namun setelah mengkonsumsi pepaya meningkat menjadi 9,75 kali. (Istiqomah, SBT).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan quasi eksperimen menggunakan desain kohort. Sampel dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada awal penelitian pada kedua kelompok penelitian dilakukan observasi pengeluaran ASI Tahap berikutnya: selama empat belas hari kelompok intervensi mengkonsumsi buah pepaya 2-3 potong 3 kali dalam sehari (400-500 gr/hari), Pada kelompok kontrol tidak diberikan buah pepaya dan mengkonsumsi makanan seperti biasanya saja. Pada tahap akhir dilakukan kembali pengukuran pengeluaran ASI, jumlah ASI menggunakan botol ASI. Uji statistic menggunakan uji *mean whytney* dengan statistic kemaknaan *p value 0,05*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan, Jalan Bilal no 24 Pulo Brayan Darat I Medan Kecamatan Medan Timur, dilaksanakan mulai bulan Januari 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu yang mempunyai anak usia 0-12 bulan yang berkunjung ke BKIA Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan, dengan tehnik asidental sampel berjumlah 32 orang responden.

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur	<20	3 9,4
	20-35	24 75,0
	>35	5 15,6
Paritas	Primipara	13 40,6
	Multipara	19 59,4
Pendidikan	SMA sederajat	23 71,9
	Universitas	9 28,1

Data Primer, tahun 2020

Dari tabel dilihat bahwa mayoritas ibu usia 20-35 tahun 75% dan status paritas multigravida 59,4 % dengan latar belakang pendidikan paling banyak tingkat SMA sederajat 71,9%.

Tabel 2. Pengaruh buah pepaya terhadap produksi ASI

Variabel	Konsumsi buah pepaya	Produksi ASI		Nilai p
		Cukup	Kurang	
		p	ng	

kelo	Intervensi	13	3	0,00
mpok				3
	Kontrol	5	11	

Data Primer, tahun 2020

Hasil penelitian ditemukan bahwa kelompok intervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 responden dan pada kelompok control hanya 5 responden. Hasil uji statistic menunjukkan P value 0,03 yang berarti ada pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap meningkatnya produksi ASI.

PEMBAHASAN

Pepaya adalah tanaman dari family *Caricaceae* berasal dari negara Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan kawasan sekitar Costa Rica dan Meksiko. Tanaman pepaya tumbuh banyak di daerah tropis dan subtropis, di daerah pegunungan kering dan basah atau dataran sampai dengan 1000 meter diatas permukaan laut. Buah pepaya memiliki gizi tinggi. 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. (Kharisma, Y)

Buah pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. (Nadiyah, DL) Pepaya memiliki Kandungan laktagogum (*lactagogue*) yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. (Syarief, H). Hasil penelitian Muhartono, dkk menyatakan bahwa buah pepaya memiliki khasiat meningkatkan produksi ASI, Mean sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9, 75 kali.

Hasil penelitian menunjukkan perbandingan yang cukup bermakna antara kelompok control dan intervensi, dimana kelompok intervensi 81,3 % memperoleh ASI yang cukup. Pada kelompok control hanya 31,3 % responden dengan kategori ASI cukup. Dapat disimpulkan bahwa salah satu cara efektif meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi buah pepaya, cara ini cukup mudah, karena buah pepaya

sangat banyak dijual dipasar pasar di Indonesia dengan harga terjangkau. Buah pepaya juga memiliki rasa yang manis dan segar sehingga dapat langsung dikonsumsi oleh ibu ibu menyusui tanpa harus melalui pengolahan terlebih dahulu.

KESIMPULAN

Ada pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Anton Irianto, 2005 Kunci sukses yang tak pernah gagal. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Any Astuti, 2012. Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada anak usia 7-24 bulan di wilayah kerja puskesmas liwa kecamatan Balik Bukit kabupaten Lampung Barat tahun 2012. Di akses lib.ui.ac.id>file pada tanggal 28 Maret pukul 10.44
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Budiharjo.2013. Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri. Di akses di <http://media.neliti.com>>[publication](http://media.neliti.com/publication) (pada tanggal 13 Maret 2019 pukul 23.21)
- Dahlan, A., Mubin, F., Mustika, D.N., 2013. Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. <http://ejournal.kopertis10.or.id>>[viewFile](http://ejournal.kopertis10.or.id/viewFile) (di akses pada tanggal 13 maret 2019 pukul 23:21)
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara.2013.Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2013. Medan
- Dwi Sunar Prasetyo, 2017 Buku pintar ASI eksklusif pengenalan, praktik, dan kemanfaatannya. Yogyakarta, DIVA Press
- Fikawati, S., dan Syafiq,A.2012 Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri. Di akses di <http://media.neliti.com>>[publication](http://media.neliti.com/publication) (pada tanggal 13 Maret 2019 pukul 23.21)
- Hartini.2014. Hubungan Pendidikan Ibu dengan Keberhasilan ASI Eksklusif

- Pada Bayi di Puskesmas Kasihan Yogyakarta. Skripsi. Di Akses di pac.unisayogya.ac.id/1249/1/SUSI HARTINI 213101014375- NASKAH PUBLIKASI.PDF diakses pada tanggal 12 Maret 2019.
- Hutagaol, A. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan pemberian asi eksklusif di rumah sakit imelda pekerja indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 4(2), 565–571.
- Ida, 2011. Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada anak usia 7-24 bulan di wilayah kerja puskesmas liwa kecamatan Balik Bukit kabupaten Lampung Barat tahun 2012. Di akses lib.ui.ac.id>file pada tanggal 28 Maret pukul 10.44
- Indriyanto, W.2015. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Untuk Sembuh pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Ruang One Day Care RSU Moewardi, di akses dari <http://digilib.stikesusumahasada.ac.id/files/disk1/23/01-gdl-wahyudiind1113-1-Onaskah-i.pdf> pada tanggal 13 maret 2019 pukul 21.44
- Kharisma, Y. Tinjauan pemanfaatan tanaman pepaya dalam kesehatan. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung; 2017.
- Kreitner, Robert dan Kinici.2005.Hubungan antara karakteristik pekerjaan dengan kepuasan kerja karyawan. Di akses di <http://repository.usd.ac.id/022214024> (pada tanggal 17 Maret 2019 pukul 16.43)
- Muhartono, Risti G, Gumandang H.P ,Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui, 2018.
- Nadiyah DL, Kharisma Y, Yuniarti. Penentuan derajat toksisitas akut ekstrak air buah pepaya (*carica papaya l.*) muda pada mencit menggunakan purposed new recommended method. *J Jamu Indonesia*. 2016;1(2):15-9.
- Nursalam, 2001. Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada anak usia 7-24 bulan di wilayah kerja puskesmas liwa kecamatan Balik Bukit kabupaten Lampung Barat tahun 2012. Di akses lib.ui.ac.id>file pada tanggal 28 Maret pukul 10.44
- Notoatmojo, 2003. Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada anak usia 7-24 bulan di wilayah kerja puskesmas liwa kecamatan Balik Bukit kabupaten Lampung Barat tahun 2012. Di akses lib.ui.ac.id>file pada tanggal 19 Maret pukul 14.35
- Rahayu S, Tjitraesmi A. REVIEW ARTIKEL : tanaman pepaya (*carica papaya l.*) dan manfaatnya dalam pengobatan. *Farmaka*. 2016;14(1):1-17.
- Setiadi.2007. Konsep & penulisan riset keperawatan. Yogyakarta:Graha Ilmu
- Suradi, Rulina dkk. Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif pada anak usia 7-24 bulan di wilayah kerja puskesmas liwa kecamatan Balik Bukit kabupaten Lampung Barat tahun 2012. Di akses lib.ui.ac.id>file pada tanggal 28 Maret pukul 10.44
- Syarief H, Damanik RM, Sinaga T Doloksaribu TH. Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam pengembangan produk makanan tambahan fungsional untuk ibu menyusui. *JIPI*. 2014;19(April):38-42.