PENGARUH KONSUMSI OLAHAN BUAH PEPAYA MUDA TERHADAP KELANCARANASIPADAIBUMENYUSUIDIDESATERENTANGHULU

Gloria Fortunata Bunga Elo[1], Petrus Budi Raharjo[2], Ayu Putri Marieta[3]

[1,2,3]Prodi Diploma III Kebidanan STIKES panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi : bungaelo@gmail.com[1]

Abstrak

Latar belakang : Pemberian ASImerupakanaspek krusial dalamperkembangan dan kesehatan bayi karena ASI sebagai nutrisi alamiah terbaik, yang menyediakan kebutuhan energi dan zat perlindungan terhadap penyakit yang diperlukan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kendala utama dalam pemberian ASI eksklusif seringkali muncul dalam produksi ASI yang tidak lancar, menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir.**Tujuan penelitian :**menganalisispengaruhkonsumsiolahanbuahpepayamuda terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Desa Terentang Hulu.**Metode penelitian:**penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain quasi-eksperimen*one group pre-test post-test design*, dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang. Teknik sampling dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan kuesionerdanobservasi.**Hasil**: Hasil penelitian menggunakan UjiPairedSampleT-Test menunjukkan adanya peningkatan kelancaran ASI sebelum dansesudahkonsumsiolahanbuahpepayamuda dengan selisih nilai mean -3,435 dan nilai Sig.2-tailed sebesar 0,000 (p-value< 0,05) yang menunjukkan bahwa konsumsiolahan buahpepaya muda memilikipengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Desa Terentang Hulu.**Kesimpulan:**Konsumsi olahan buah pepaya muda dapat meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui dengan di ikuti adanya dukungan suami dan keluarga, frekuensi menyusui sesering mungkin dan pola istirahat yang cukup. Diharapkan masyarakat khususnya ibu nifas dan menyusui dapat memanfaatkan olahan buah pepaya muda untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI.

Kata kunci:KelancaranASI,OlahanBuahPepaya,IbuMenyusui, Produksi ASI

Abstract

Background: Breastfeeding is a crucial aspect in the development and health of infants because breast milk is the best natural nutrition, which provides the energy needs and disease protection substances needed during the first six months of a baby's life. The main obstacle in exclusive breastfeeding often arises in the production of breast milk that is not smooth, which is a contributing factor to the low coverage of exclusive breastfeeding for newborns. Research objectives: to analyze the effect of consumption of processed young papaya fruit on the smoothness of breast milk in breastfeeding mothers in Terentang Hulu Village. Research method: quantitative research using experimental methods with quasi-experimental design one group pre-test post-test design, with a total sample of 23 people. Sampling technique with purposive sampling technique. Data collection instruments using questionnaires and observation. Results: The results of the study using the Paired Sample T-Test test showed an increase in breast milk fluency before and after consumption of processed young papaya fruit with a mean difference of -3.435 and a Sig.2-tailed value of 0.000 (p-value <0.05) which indicates that consumption of processed young papaya fruit has an influence on breast milk fluency in breastfeeding mothers in Terentang Hulu Village. Conclusion: Consumption of processed young papaya fruit can increase the fluency of breast milk in breastfeeding mothers with the support of husbands and families, the frequency of breastfeeding as often as possible and adequate rest patterns. It is expected that the community, especially postpartum and breastfeeding mothers, can utilize processed young papaya fruit to increase and smooth breast milk production.

KeywordsBreast milk fluidity, papaya fruit preparations, breastfeeding mothers, milk production

Pendahuluan

Pemberian ASI merupakan aspek krusial dalam perkembangan dan kesehatan bayi karena ASI sebagai nutrisi alamiah terbaik,yang menyediakan kebutuhan energi dan zat perlindungan terhadap penyakit yang diperlukan selama enambulanpertamakehidupanbayi.PemberianASImemilikibanyakmanfaatbagi ibu dan bayi yaitu sebagai perlindungan dan menurunkan risiko kematian bayi terhadapinfeksi*gastrointestinal*,sumberenergidannutrisibagianakusia6sampai 23 bulan. KelancaranproduksiASImenjadiperhatianutamakarenamemilikidampakpositif pada bayi, dan ibu. Kendala utama dalam pemberian ASI eksklusif seringkali munculdalamproduksiASIyangtidaklancar, menjadifaktorpenyebabrendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir. Ibu yang mengalami kendala ini bisa menghadapi masalah seperti bendungan ASI yang jika dibiarkan dapat menimbulkan mastitis.

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), tingkat pemberian ASI eksklusif secara globalmencapai rata-rata 36%. Di antara negara - negara ASEAN, India mencapai 46%, Filipina mencapai 34%, Vietnam mencapai 27%, dan Myanmar mencapai 24%, sementara Indonesia mencatat tingkat 33,6% pada tahun yang sama (Jaurino & Dwiana, 2020). Sementara itu, cakupan ASI eksklusifpadabayidiPontianakpadatahun2022mencapaisekitar64,7%sedangkancakupan ASIeksklusifdiKalimantanBaratmencapai72,29%danKubu Raya 68,12% menunjukkan peningkatan yang positif.

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit, masalah pada puting susu(28%),payudarabengkak(25%),pengaruhiklanpadasusuformula(6%),ibu bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%). Oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes,2020).

Pemerintah umumnya mengambil berbagai upaya untuk meningkatkan produksiASIdanmendukungpraktikpemberianASIeksklusif.Pentingnya keterlibatanmasyarakat,promosipraktikmenyusui,dandukunganpsikologisuntuk ibu menyusui juga ditekankan dalam rangka meningkatkan keberhasilan praktik pemberian ASI eksklusif.Program konseling ibumenyusui dan kerjasama dengan lembaga kesehatan internasional serta organisasi non-pemerintah juga menjadi komponen kunci dalam mendukung upaya ini (Mustika, 2024). Beberapaupayauntukmeningkatkanproduksi ASIdengancara istirahatyang cukup, teknik menyusui yang benar, dukungan emosional, hindari penggunaan botol dan dot serta dengan memperhatikanpolamakanibu menyusui, termasuk mengkonsumsi olahan buah pepaya muda.

Buah pepaya (*Carica papaya*) adalah buah tropis yang dikenal dengan

rasanyayangmanisdantekstur nyayanglembut.Buahpepayamudamengandunglebihbanyak*enzimpapain*,vitaminC, dan serat dibandingkan dengan buah pepaya yang sudah matang(Lestari, 2021). Di sisi lain, pada buah pepaya matang, kandungan *enzim* papainmungkin lebihrendah,sedangkanvitaminyangdominan termasukvitaminAdanantioksidan lainnya. Mengkonsumsi buah pepaya muda dapat melancarkan produksi ASI karenakandungannya dapatmeningkatkanhormonoksitosinyangmengaturproduksi ASI. Pepayamuda dapat diolah dan ditambahkan ke menu makan setelah melahirkan.BerdasarkanpenelitianYuktiana et al., (2017)menyebutkanbahwapepayamudamerupakansalahsatu*latogogumalternatif*yangdapatmeningkatkan produksiASIdanjugamengandungsaponin,alkaloid,mineral,vitamindanenzim yang akan memberikan efek meningkatkan jumlah ASI.

Berdasarkan penelitian Muhartono, R., Graharti & Gumandan, (2018)menyatakan bahwa pepaya mudamemilikikhasiatmeningkatkanproduksiASI,halinidibuktikanbahwasampel yang diteliti sebelum dan sesudahmengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali. Sedangkan berdasarkan penelitian Nurmisih, Hindriati & Nuraidah, (2022)menyebutkanbahwabuahpepayamuda merupakansalahsatu buah yang mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Terentang Hulu sebanyak 17 ibu menyusui telah disurvei melalui wawancara. Dari 17 orang tersebut, 9 orang diantaranya mengalami pengeluaran air ASI yang kurang lancar. Selanjutnya, peneliti menanyakantentang makananyangdikonsumsiibuuntukmemperlancarproduksiASI. Hasilnya menunjukkan bahwa 3 ibu mengkonsumsi kacang hijau, 7 ibu mengkonsumsicangkokmanis,1ibumengkonsumsisuplemenpelancarASI,1ibu mengkonsumsi buah pepaya, dan 5 ibu tidak mengkonsumsi apapun untuk meningkatkan kelancaran ASI. Hal ini menunjukan variasi dalam pola konsumsi makanan dan suplemen di antara ibu menyusui di Desa Terentang Hulu.

Berdasarkanlatarbelakangdiatas,penelititertarikuntukmengetahuilebih dalam mengenai pengaruh olahan buah pepaya muda dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitianquasieksperimen*onegroupprete st-posttestdesign*yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel

independent yaitukonsumsi olahan buah pepaya dengan variabel dependent yaitu kelancaran ASI.Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 23 orang ibu yang menyusui dengan usia anak antara 0-6 bulan. Teknik sampling dengan teknik *purposive sampling* adalahsuatuteknikpenentuandanpengambilansampelyangditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu(Sugiyono, 2014).Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakankuisionerdan lembar observasi. Peneliti meminta kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan membaca *informed consent* dan mengisi kuisioner yang diberikan. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dan analisa data.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian telah dilakukan untuk menganalisis pengaruh konsumsi olahan pepaya muda terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di Desa Terentang Hulu.

1. Analisis Univariat

Tabel1KelancaranASIpadaibu menyusui

Pretest		
Kelancaran ASI	**F**	**(%)**
Pengeluaran ASI tidak lancar	14	60,9
Pengeluaran ASI lancar	9	39,1
Jumlah	23	100
Mean	3,22	
Posttest		
Kelancaran ASI	**F**	**(%)**
Pengeluaran ASI tidak lancar	10	43,5
Pengeluaran ASI lancar	13	56,5
Jumlah	23	100
Mean	6,65	
Selisih mean	-3,435	

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa kelancaran ASI responden sebelum mengkomsumsi olahan buah pepaya di Desa Terentang Hulu diperoleh sebagian besar pengeluaran ASI tidak lancar berjumlah 104orang (60,9%) dan sebagian kecil responden pengeluaran ASI lancar berjumlah 9 orang (39,1%).Kelancaran ASI setelah mengkonsumsi olahan pepaya muda pada ibu menyusui didapatkan sebagian responden dengan pengeluaran ASI lancar berjumlah 13 orang (56,5%) dan sebagian kecil responden pengeluaran ASI tidak lancar berjumlah 10 orang (43,5%). Terdapat perbedaan rata-rata dari kelancaran ASI dengan selisih mean sebesar3,435.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Konsumsi Olahan Buah Pepaya Muda terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Terentang Hulu

Tabel 2HasilujistatisticT-Testpairedpengaruholahanbuahpepayamuda terhadap peningkatan ASI

	N	**Mean**	**Df.**	**Correlation (Sig.)**	**t**	**Sig.(2-tailed)**
Pretest	23	3,22	22	0,815 (0.000)	-15,887	0,000
posttest	23	6,65	22			
Selisih mean		-3,43				

Berdasarkan Tabel 2diketahui hasil analisisPaired SampleT test menunjukkanbahwanilaiposttestlebihbesardaripretest denganselisih-3,43,makasecaradeskriptifterdapatperbedaanrata-ratapeningkatankelancaran ASI pada ibu menyusui.

Telahdiketahuinilaitpadahasilpretestdanposttestsebesar-15.887dengan nilai signifikansi

(Sig.) sebesar 0.000 < 0.05 (p < 0.05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara hasil pretest dan posttest. Diketahui pada nilai Sig.2- tailed sebesar 0.000 < 0.05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwaadaperbedaanrata-rataantarapretestdanposttestyangartinyaadapengaruh pemberianolahanbuahpepayaterhadapkelancaranASIpadaibumenyusuidiDesa Terentang Hulu.

Pembahasan

KelancaranASIpadaIbu Menyusui

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kelancaran ASI responden sebelum mengkonsumsi olahan buah pepaya di Desa Terentang Hulu diperoleh sebagian besar pengeluaran ASI tidak lancar berjumlah 104orang (60,9%) dan kelancaran ASI setelah mengkonsumsi olahan pepaya muda pada ibu menyusui didapatkan sebagian responden dengan pengeluaran ASI lancar berjumlah 13 orang (56,5%) dengan perbedaan rata-rata sebesar3,435.

Pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi. Berdasarkan pengambilan data ibu yang memberikan ASI nya sedini mungkin dan menyusui bayinya sesering mungkin dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI.

Adapun kriteria untuk mengetahui lancarnya produksi ASI pada ibu nifas antara lain : ASI yang banyak merembes keluar putting, ASI keluar secara spontan tanpa penggunaan alat bantu, sebelum disusukan payudara terasa tegang, bayi kencing sering sekitar 8x sehari, berat bayi naik sesuai dengan umur, dan jika ASI cukup bayi akan tertidur selama 3-4 jam(Aprilia & Krisnawati, 2017).

Faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah isapan bayi. Isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya, oleh sebab itu menyusui yang dijadwalkan berakibat kurang baik. Jika bayi mendapatkan makanan lain termasuk air dapat mengakibatkan bayi sakit dan produksi ASI menurunkan karena ibu memproduksi ASI tergantung pada seberapa banyak ASInya dihisap oleh bayi(Widatiningsih, 2017).

SebelumDanSesudahKonsumsiOlahanBuah PepayaTerhadapKelancaran ASI

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanyapengaruh pemberianolahanbuahpepayaterhadapkelancaranASIpadaibumenyusuidiDesa Terentang Hulu dengan nilai Sig.2- tailed sebesar 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukan bahwa konsumsi olahan buah pepaya muda dapat melancarkan produksi ASI secara signifikan. Peningkatan ini diduga karena kandungan enzim papain dalam buah pepaya yang berperan dalam memecah protein menjadi asam amino, yang kemudiandapatmeningkatkanketersediaannutrisiyangdibutuhkanuntukproduksi ASI.Selainitu,pepayajugamengandungvitamin AdanCsertafolatyangpenting untuk kesehatan ibu menyusui dan produksi ASI.

Adanya peningkatan produksi ASI karena Zat Sapoin dan Alkaloid serta kandungan lainya yang terkandung di dalam buah pepaya

muda yang sangat berperan penting dalam proses meningkatkan kadar prolaktin dan menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin sehingga volume ASI menjadi meningkat. Faktor utama yang dapat mempengaruhi volume ASI adalah faktor hormonal, yaitu Hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Bayi memiliki refleks memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut *rooting reflex* (refleks menoleh), hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin(Kharisma, 2017).

Buah pepaya dikenal sebagai *Carica Papaya* yang mengandung senyawa laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI. Senyawa aktifdidalamnya,termasukenzimpapain,karotenoid,flavonoid,danvitamin, memberikan beragammanfaat bagi kesehatan. Kandungan laktagogum dalam pepaya dapat merangsang aktivitas sel-sel sekretoris kelenjar susu, meningkatkan produksi ASI, dan membantu dalam laktasi. Ini telah terbukti secara ilmiah dan merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah produksi ASI yang rendah.(Istiqomah, 2015).

Menurut hasil penelitian (Kurniasari et al., (2022), pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L*) lebih baik dilakukan pada ibu post partum hari ke 1 - 7 karena pada masa ini masih dalam fase laktogenesis II dimana pada fase ini apabila payudara dirangsang kadar hormon prolaktin akan meningkat, peningkatan hormon prolaktin akan menstimulasi sel didalam alveoli untuk memroduksi ASI sehingga volume ASI akan meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhartono (2018) yang menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya adalah berbeda yang artinya buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh konsumsi olahan buah pepaya muda terhadap kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Desa Terentang Hulu. Diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan dan mengolah buah pepaya muda menjadi bahan makanan alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Daftar Pustaka

Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, *6*(1). https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199.

Istiqomah, S. B. (2015). Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health.*

Kharisma, Y. (2017). *Tinjauan Pemamfaatan Tanaman Pepaya dalam Kesehatan.* http://www.repositiory.unisba.co.id

Kurniasari, L., Lamtumiar, D. J., & Nurzia, N. (2022). Pengaruh Pemberian Sayur Pepaya Muda (Carica Papaya L) terhadap Volume Asi pada Ibu Menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.3048

Lestari, F. (2021). *Sifat Fisik dan Kadar Sukrosa Selama Proses Pematangan Buah Pisang Kepok (Musa paradisiaca Var. Formantipyaza) dan Buah Pepaya.*

Muhartono, R., Graharti, R., & Gumandan, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula.*

Mustika, N. (2024). *Hubungan breastfeeding self efficacy dengan pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang*. https://repository.unissula.ac.id/33832/2/30902000165_fullpdf.pdf

Nurmisih, Hindriati, T., & Nuraidah, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kademangan, Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan.*

Sugiyono. (2014). *Statistik*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Widatiningsih, T. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *4*(1).

Yuktiana, K., Armaya, A., & Sastramihardja, H. S. (2017). *Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (Carica papaya L.) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi*.