



Penelitian



PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN PEPAYA (*CARICA PAPAYA*) TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU NIFAS

Mutia Felina¹, Pipi Lestari²^{1,2} Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi Sumatera Barat, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Januari 31, 2023
 Revised: Februari 09, 2023
 Accepted: Februari 28, 2023
 Available online: Maret 31, 2023

KEYWORDS

Ibu Postpartum, Volume ASI, Rebusan Daun Pepaya

CORRESPONDING AUTHOR

Mutia Felina

E-mail: mutiafelina84@gmail.com

ABSTRAK

Menurut WHO, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di dunia hanya 36% pada tahun 2007-2013. Persentase menyusui eksklusif hanya 15% pada tahun 2010, tetapi telah meningkat sebesar 36,2% pada tahun 2013, dan 30,2% target pemberian ASI eksklusif sebesar 80% pada tahun 2015. Dampak ASI yang tidak lancar membuat ibu berfikir bayi mereka tidak mendapat cukup ASI sehingga ibu berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula serta ada juga yang merasa takut dan menghindari menyusui, akibatnya terjadi pembendungan ASI dan ASI yang keluar sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap volume ASI pada wanita nifas di BPM "F" Ladang Laweh Kabupaten Agam, sampel 10 ibu nifas anemia menggunakan teknik non-probability sampling menggunakan teknik purposive sampling. Setiap responden diberi perlakuan dengan memberikan 200 gram rebusan daun pepaya selama 7 hari. Pengukuran volume ASI dilakukan dua kali, yaitu sebelum mengonsumsi rebusan daun pepaya dan pada hari ke 8 setelah mengonsumsi rebusan daun pepaya. Hasil penelitian ini memperoleh volume rata-rata ASI sebelum diberikan rebusan daun pepaya 25.9000 dan setelah diberikan rebusan daun pepaya 37,6000 dengan perbedaan rata-rata 1.17000, nilai $p = 0,001$. Ini menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap volume ASI pada ibu nifas. Disarankan pada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan variable yang berbeda atau menambah variable penelitian, lebih menghomogenkan sampel dan mengontrol pola makan atau asupan gizi lain selama penelitian.

According to WHO, the coverage of exclusive breastfeeding for infants aged 0-6 months in the world was only 36% in 2007-2013. The percentage of exclusive breastfeeding was only 15% in 2010, but has increased by 36.2% in 2013, and 30.2% the target of exclusive breastfeeding is 80% in 2015. The impact of breastfeeding that is not smooth makes mothers think their baby is not getting enough breast milk so that mothers stop breastfeeding and replace with formula milk and some are afraid and avoid breastfeeding, as a result there is damming of breast milk and little milk comes out. This study aims to determine the effect of papaya leaf decoction on the volume of breast milk in postpartum women at BPM "F" Ladang Laweh, Agam Regency, a sample of 10 anemic postpartum women using a non-probability sampling technique using a purposive sampling technique. Each respondent was treated by giving 200 grams of boiled papaya leaves for 7 days. Measurement of breast milk volume was carried out twice, namely before consuming papaya leaf decoction and on day 8 after consuming papaya leaf decoction. The results of this study obtained that the average volume of breast milk before being given boiled papaya leaves was 25.9000 and after being given boiled papaya leaves was 37.6000 with an average difference of 1.17000, p value = 0.001. This shows that there is an effect of giving boiled papaya leaves on the volume of breast milk in postpartum mothers. It is recommended that further researchers conduct research with different variables or add research variables, homogenize the sample and control diet or other nutritional intake during the study.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita sangat ditentukan oleh jumlah air susu ibu (ASI) yang di peroleh. termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung didalam ASI. Asi merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung
 DOI: <http://dx.doi.org/10.35730/jk.v14i1.1029>

diserap. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disereksi oleh kedua kelenjar payudara ibu merupakan makan terbaik untuk bayi (kristianasari,2009).

Menurut data riset kesehatan dasar (RIKESDAS) 2013, cakupan ASI di Indonesia hanya 42% angka ini jelas dibawah target

WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50%. Data dari profil kesehatan Indonesia, ASI selama tahun 2011-2015 mengalami penurunan yaitu tahun 2011 (54%), tahun 2012 (52%), tahun 2013 (51,07%), dan pada tahun 2014 (49%), dan tahun 2015 mengalami peningkatan (55,7%), rentang menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7% (Profil Kesehatan RI,2015), cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2016 hanya sebesar 29,55 dan 34 provinsi di Indonesia.

Menurut data Dinas Kesehatan Sumatra Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif di provinsi Sumatra Barat tiga tahun terakhir cenderung mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2013 cakupan pemberian ASI eksklusif adalah 67,4% dengan target 75,0% tahun 2014 cakupannya adalah 72,5% dengan target 80,0% dan provinsi Sumatra Barat menempati posisi kesepuluh dengan cakupan ASI eksklusif 37,6% angka ini lebih rendah jika dibandingkan pada tahun 2015 yaitu sebesar 75,1% (Kemenkes RI,2017).

Penelitian terkait, buah pepaya merupakan tanaman yang banyak mengandung senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin A, B dan C serta mineral. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, anti bakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum (*lactagogue*) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi ASI meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktogonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pre eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui segala gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Pendekatan yang digunakan pada pra eksperimen ini adalah "one group pretest posttest" (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilakukan BPM Fifi Yanti, STR. Keb Ladang Laweh Kab. Agam pada bulan Juli-Agustus tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini

adalah ibu nifas sebanyak 10 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Rata-Rata Volume Asi Ibu Sebelum Pemberian Rebusan Daun Pepaya

Volume ASI	Mean	Standar deviasi	Min-Max
Pre-Test	225.9	6.04520	16.0-37.0

Rata-rata volume ASI sebelum diberikan rebusan daun pepaya adalah sebesar 25.9 Berdasarkan tabel 4.1 diketahui rata-rata volume ASI sebelum konsumsi rebusan daun pepaya adalah 25.9 dengan standar deviasi 6.04520. Volume ASI minimum adalah 16.0 dan max 37.0. Hasil estimasi dapat disimpulkan bahwa 95% CI (*Confident Interval*) diyakini rata-rata volume ASI sebelum konsumsi rebusan daun pepaya adalah -13.17 - 10.22.

Menurut penelitian terkait dilakukan pada bulan Maret 2016 dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *stati group comparassion/posttest only control grup desain*. Sampel penelitian diperoleh dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel 32 responden, masing-masing 16 responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecukupan ASI adalah lembar observasi. Pengumpulan data dilakukan sendiri oleh peneliti dan data yang diperoleh dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian: adanya pengaruh daun pepaya terhadap kecukupan ASI ($p=0,038, a=0,05$).

Menurut penelitian terkait dari Lilin Turlina Rindy Wijayanti tahun 2015 menunjukkan bahwa sebagian besar atau 57,14% pada kelompok kontrol pengeluaran ASI 3 hari setelah persalinan dan sebagian besar atau 71,4% pada kelompok kontrol perlakuan pengeluaran ASI pada hari ke 2, dari uji statistik diperoleh hasil terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian minuman daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$).

Menurut asumsi peneliti sebelum mengkonsumsi rebusan daun pepaya ibu nifas memiliki volume ASI yang sedikit. Menurut penelitian ini disebabkan oleh beberapa factor antara lain ibu mengosumsi makanan yang dapat menurunkan volume ASI seperti kacang dikarenakan pada kacang dapat menghambat suplai pengeluaran ASI, BB tidak mempengaruhi volume ASI.

Tabel 2: Rata-Rata Volume Asi Ibu Setelah Pemberian Rebusan Daun Papaya

Volume ASI	Mean	Standr devisiasi	Min-Max
Pos-test	37.6	7.10555	28.0-53,0

Rata-rata volume ASI setelah diberikan rebusan daun papaya adalah sebesar 37,6. Berdasarkan tabel 4.2 diketahui rata-rata volume ASI sesudah mengkonsumsi rebusan daun pepaya adalah 37.6 dengan standar deviasi 7.10555. volume ASI minimum adalah 28.0 dan maximum 53.0. hasil estimasi dapat disimpulkan bahwa 95% CI (*Confident Interval*) diyakini rata-rata volume ASI sesudah mengkosumsi rebusan daun pepaya adalah 13.17-10.22.

Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan (Sri Banun TitiIstiqomah,dkk Chotimah,2015) dengan judul pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa wononokerto wilayah puskesmas perterongan jombang tahun 2014. yang diberikan buah pepaya mengalami peningkatan dikarenakan puding buah pepaya mengandung laktogogum yang bisa mengerkresikan hormon prolaktin dan hormon oksitosin seperti alkhalioid,felifenol steroid,flafonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Dengan responden 20 orang bahwa produksi ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya rata-rat frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar devisiasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatkan menjadi 9,75 kali dengan standar devisiasi 0.78604. kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya adalah 4.05000 sengan sig 0.001. karena sig <0,05 maka berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di desa wononokerto wilayah puskesmas peterongan jombang.

Menurut asumsi peneliti, selain faktor makanan tambahan bagi Ibu, Ibu yang mengalami peningkatan volume ASI tinggi, bisa dipengaruhi oleh frekuensi menyusui ibu, dimana semakin sering ibu menyusui akan semakin meningkat volume ASI. Volume ASI semakin optimal ketika ibu menyusui bayinya 5 kali atau lebih per hari. Berdasarkan hasil wawancara terdapat 3 responden yang umurnya > 25 tahun dengan paritas primipara, menurut peneliti jumlah anak dapat mempengaruhi volume ASI, karena pada ibu yang baru pertama kali melahirkan pengalamannya kurang dalam menyusui atau belum siap menyusui secara fisiologis biasanya pada ibu primipara sering terjadi masalah seperti papila ibu lecet ibu belum tahu cara menyusui yang benar sehingga puting susu lecet

dan ibu jarang menyusui karena ibu merasa sakit pada putingnya pada saat menyusui dan juga perubahan bentuk serta kondisi puting susu yang tidak baik. Selain itu ibu juga tidak tahu cara perawatan payudara yang baik yang dapat meningkatkan ASI dan kurangnya pengalaman ibu dalam merawat bayinya sehingga ibu tidak terbiasa dalam aktifitas baru setelah memiliki bayi seperti seringnya begadang mengakibatkan ibu kurang istirahat dan kelelahan hal ini juga dapat mempengaruhi volume ASI ibu.

Tabel 3: Pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas

Paired differences						
95% confidence interval of the difference						
	Mean	Standar deviasi	Standar error	Lower	Upper	P
Volume ASI Pre test Post test	-1.17000	2.05751	.65064	-13.17185	-10.22815	0.000

Uji statistik yang dilakukan yaitu dengan menggunakan paired Sample T-test didapatkan nilai p= value 0.001 yang artinya secara signifikan menunjukkan hipotesis diterima dan terdapat perubahan yang bermakna terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui setelah dilakukan pemberian rebusan daun pepaya. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan volume ASI ibu adalah 1.17 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pada volume ASI ibu sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun pepaya dengan rata-rata volume ASI sebelum diberikan intervensi sebesar 25.9 sedangkan volume ASI setelah dilakukan intervensi berupa pemberian rebusan daun pepaya sebesar 37.6.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan rebusan daun pepaya selama 7 hari pada ibu menyusui diperoleh hasil bahwa volume ASI ibu mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian endang suwanti (2016) pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di klaten yaitu uji pengaruh *chi square* diperoleh hasil nilai p=0,002, kesimpulan ada pengaruh yang signifikan konsumsi daun katuk terhadap kecukupan ASI (p=0,001).

Menurut asumsi peneliti adanya peningkatan volume ASI ini karena pada rebusan daun pepaya mengandung alkhalioid dan enzim papain memiliki potensi dalam menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang efektif dalam meningkatkan ASI kandungan lain seperti enzim bromelin,glukosid, saponin, kalsium serta mengandung vitamin A,B dan C substansi lain lain yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga volume ASI meningkat. Reflek prolaktin secara hormonal untuk

memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting susu dan areola ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis melalui nervos vagus*, kemudian ke *lobulus anterior*. Dari lobus ini mengeluarkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI konsumsi rebusan daun pepaya yang dilakukan secara teratur selama 7 hari menyebabkan adanya efek meningkatkan jumlah ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ade benih Nirwana.2011.psikologi ibu bayi dan anak Yogyakarta: Nuha Medika
- [2] Anonim,2015. modul ajar kebidanan nifas, Medan: Prodi DIII kebidanan poltekes Medan.
- [3] Kemkes Ri Bonny dan dkk.2012.9 bulan yang menabjubkan. Jakarta Aspirasi muda Casemore, stephanie.2013.exclusivelypumping.
- [4] Kemenkes RI.2014. pedoman gizi seimbang =.kementrian kesehatan RI:rektorat Bina Gizi.
- [5] Proverati dan asuhah.2009.buku ajar gizi untuk kebidanan, yogyakarta: nuha medika
- [6] Sandra,fikawati,.2015.gizi ibu dan bayi:jakarta raja wali
- [7] Kemenkes RI.2011.Makanan sehat Ibu hamil.Kementrian kesehatan RI:Rektorat Bina Gizi.
- [8] Mardalena,Ida. 2017. Dasar dasar ilmu gizi dalam keperawatan. Yogyakarta:pustaka baru.
- [9] Marmi.2014.gizi dalam kesehatan reproduksi. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- [10] Minantyo, hari.2011. dasar-dasar pengolahanmakanan. yogyakarta: Nuha medika.
- [11] Sandra,fikawati.2015.gizi ibu dan bayi.jakarta: rajawali pers.
- [12] Infodatin .2014. mother's day. Jakarta: kementrian kesehatan republik indonesia.
- [13] Sandara fikawati dan ahmad syafiq. 2012. status gizi ibu dan persepsi ketidak cukupan ASI. jurnal kesehatan masyarakat nasional Vol.6, No.2, Agustus 2011.
- [14] Dewi, vivian Nanny lia dan Tri Sunarsih.2011. asuhan kebidanan pada ibu nifas.jakarta:salemba medika.
- [15] Ai Yeyeh, Rukiyah dkk. 2011 Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). Cetakan Pertama. Jakarta : Trans Info Media
- [16] Arikunto, S. 2010. Metodologi Penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

SIMPULAN

Rerata volume ASI sebelum diberikan rebusan daun pepaya adalah sebesar 25.9 setelah diberikan rebusan daun pepaya adalah sebesar 37.6. Ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap volume ASI pada ibu dengan nilai p -value 0.001.

- [17] Astutik, Reni Yuli. 2015. Payudara Dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika. 2014. Payudara Dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- [18] Cadwell, Karin. & Cindy Turner. 2011. Buku Saku Manajemen Laktasi(Terjemahan). Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- [19] Kemenkes RI. 2018. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta : Kemenkes RI. Di akses pada bulan mei 2016.
- [20] KemenkesRi. 2013.Riset Kesehatan Dasar;RISKESDAS.Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri. Diakses pada bulan mei 2015.
- [21] Monika, F.B. 2014. Buku Pintar ASI Dan Menyusui. Jakarta: PT Mizan Publika. Diakses pada bulan mei 2014.
- [22] Mufdlilah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diakses pada bulan mei 2015.
- [23] Notoatmodjo,S.2012.Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [24] Permenkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 15 Tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui Dan/Atau Memerah Air Susu Ibu. Diakses pada bulan mei 2013.
- [25] Pemerintah Kota Bukittinggi. 2014. Diakses pada bulan mei 2016.
- [26] Pollard, Maria. 2015. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Diterjemahkan oleh: E. Elly Wiriawan. Jakarta: EGC.
- [27] Prawiharjo, Sarwono. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka.
- [28] Risa Pitriani, Rika Andriyani. (2014) Panduan Lengkap Asuhan Kebidan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Yogyakarta: Depublish CV Budi Utama
- [29] Syaifuddin. 2011. Anatomi Fisiologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Edisi 4 Jakarta: EGC
- [30] World Health Organization (WHO). 2016. Asthma Fact Sheets. Diakses pada bulan mei 2016.