

Konsumsi Buah Pepaya pada Ibu Menyusui dan Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat

Iin Prima Fitriah¹, Faridah BD², Lisa rahmawati³, Putri Gamara⁴

^{1,2,3} Program Studi Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian kesehatan Padang, Gunung Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia

⁴ Program Studi Diploma IV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian kesehatan Padang, Jl. Lintas Siteba Pondok Kopi, Sumatera Barat, Indonesia

Email: ie2n_85@yahoo.com¹, faridahbd140@gmail.com², lisarahmawati@yahoo.com³, putrigamara@gmail.com⁴

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi. Data cakupan ibu menyusui di Puskesmas Silaping Kabupaten Pasaman Barat adalah 60%. Rendahnya cakupan menyusui pada ibu dapat disebabkan rendahnya produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktogogum dan vitamin A sehingga dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy experiment*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan April 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berjumlah 63 orang di wilayah kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *t dependen* dengan komputerisasi. Hasil dari penelitian rata-rata pengeluaran ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya didapatkan yaitu 20,44 cc dengan standar deviasi 6,772, rata-rata pengeluaran ASI sesudah diberikan buah pepaya yaitu 34,52. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan selisih rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah 14,75 cc dan standar deviasi 4.328 cc. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai $p=0.000$, berarti pada $\alpha = 0,05$. Kesimpulan Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar menambah literatur kebidanan, dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI penelitian yang lebih lanjut.

Kata Kunci : Buah Pepaya , *Produksi ASI*, Ibu Menyusui

The Effect of Papaya Consumption on Breastfeeding Mothers on Increasing Breast Milk Production in the Silaping Public Health Center Working Area, West Pasaman

Abstract

Mother's milk is the main food for babies. Data coverage of breastfeeding mothers at the Silaping Health Center, West Pasaman Regency is 60%. The low coverage of breastfeeding in mothers can be caused by low milk production. Papaya as a fruit that contains Lactogogum and vitamin A so that it can increase or facilitate the release of milk. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design. The sampling technique was purposive sampling and one group pretest posttest design. The study was conducted in April 2020. The population in this study were all breastfeeding mothers, totaling 63 people in Silaping Health Center Working Area. Analysis of univariate and bivariate data using a computerized dependent t test. The results of the study The average expenditure of breast milk before consuming papaya fruit was found to be 20.44 cc with a standard deviation of 6.772, the average expenditure of breast milk after being given papaya fruit was 34.52. Based on the results of the study, it was found that the average difference in milk expenditure before and after consumption of papaya fruit was 14.75 cc and the standard deviation was 4,328 cc. The results of the statistical test t-test obtained p value = 0.000, meaning at = 0.05. Conclusion Based on the results that have been obtained regarding the effect of papaya consumption on increasing breast milk production, it is hoped that this research can be used as a basis for adding to the midwifery literature, it can be used as an alternative to increase breast milk production for further research.

Keywords: *Papaya Fruit, Breast Milk Production, Breastfeeding Mother*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi (Proverawati & Siti Asfuah, 2009). Terkait pemahaman pentingnya ASI bagi bayi dan ibu menyusui, terdapat kendala-kendala yang sering dihadapi dengan pemberian ASI pada bayi. Masalah utama adalah kurangnya produksi ASI, kurangnya produksi ASI membuat bayi rewel dan sering menangis, sehingga ibu panik dan dengan mudah memberikan makanan *prelektal* seperti susu formula, madu, air kelapa, pisang dan air tajin. Pemberian makanan *prelektal* pada bayi yang belum mencukupi umur 6 bulan menjadi salah satu penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif di Indonesia (Rahmawati, 2010; Sarwono Prawirohardjo, 2010).

Untuk mendukung ibu menyusui, pemerintah memberikan kebijakan dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI) tercantum dalam Undang - Undang kesehatan No. 36 tahun 2009 pasal 128 tentang pemberian ASI dimana ayat 1 menegaskan bahwa setiap bayi berhak mendapatkan ASI sejak dilahirkan selama enam bulan kecuali atas indikasi medis (Kementerian Kesehatan RI, 2009).

Menurut Riskesdas tahun 2013, proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran 35,2% dan kurang dari 1 jam/inisiasi menyusui dini sebesar 34,5%, dan ≥ 48 jam 13,7%, sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7%. Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan menurut provinsi tahun 2013 dimana presentase Nusa Tenggara Barat yaitu 74,1% dan Nusa Tenggara Timur 77,0%, Bengkulu 75,0%, Sumatera Barat 74,1%, dan presentase yang terendah adalah Sulawesi Utara 26,3%. Menurut Riskesdas dari tahun 2013-2018 proporsi pola ASI eksklusif Nusa Tenggara Barat mengalami penurunan yaitu 50% dan Nusa Tenggara Timur 55%, Bengkulu 60%, Sumatera Barat 60% dan presentase terendah adalah Nusa Tenggara Barat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Cakupan persentase ASI eksklusif di Indonesia tahun 2017 dan 2018 adalah 61,33% dan 65,16%, cakupan tersebut sudah terjadi peningkatan, tetapi pencapaian tersebut masih kurang dengan target pemerintah 80%. Pencapaian ASI eksklusif di Sumatera Barat tahun 2017 dan 2018 sudah meningkat dengan persentase 65,7% dan 77,09%. Cakupan ASI

eksklusif paling rendah tahun 2017 yaitu Kabupaten Pesisir Selatan dengan persentase 24,3%, Kabupaten Mentawai 26%, Kabupaten Sijunjung 51% dan Kabupaten Pasaman Barat 53% dan pada tahun 2018 pencapaian ASI eksklusif di Pasaman Barat hanya naik 3% yaitu 53,3% dengan demikian pencapaian tersebut masih kurang dengan target pemerintah 80%. Puskesmas Silaping salah satu puskesmas di Kabupaten Pasaman Barat yang cakupan ASI eksklusif masih kurang dengan target pemerintah, dengan cakupan persentase Puskesmas Silaping yaitu 66% (Barat, 2018; Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2017; kementerian Kesehatan, 2018).

Salah satu penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu kurangnya produksi ASI sehingga ibu memberikan makanan tambahan pada bayi. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Beberapa jenis makanan yang dapat menambah produksi ASI salah satunya adalah buah pepaya atau *carica pepaya*. Pepaya atau *Carica Pepaya* sebagai salah satu buah yang mengandung *Laktogogum*. *Laktogogum* adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Disamping itu buah pepaya juga mengandung vitamin A, *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI yang juga memicu kelancaran produksi ASI (I Gde Bagus Manuaba, 2010; Sarwono Prawirohardjo, 2010).

Laktogogum juga dapat dikonsumsi dalam bentuk tablet/ekstra, akan tetapi kandungan laktogogum yang diproduksi dalam berbentuk tablet/ekstra tidak banyak dikenal karena harganya yang relatif mahal. Penelitian yang dilakukan oleh Bibi Ahmad Chahyanto, A, B. Rosita, tahun 2013 tentang kaitan asupan vitamin A dengan produksi air susu ibu pada ibu nifas dan melahirkan diperoleh hasil sebagian besar subjek memiliki produksi ASI yang cukup bagi bayinya, hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi ASI. Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas dan ibu menyusui, maka produksi ASI untuk bayi akan semakin tercukupi. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk

merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otoak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu didalam payudara. Pemberian buah pepaya (*Carica Pepaya*) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI) (Budi Hieronymus Santoso, 2017; Sarwono Prawirohardjo, 2010; Siangian, 2019).

Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Selain buah pepaya ada beberapa jenis tumbuhan dan buah-buahan yang dapat memperlancar produksi ASI yang mengandung lakotogogum seperti daun katuk, lampes, adas manis, bidara upas, dadap ayam, jinten hitam pahit, jantung pisang, kelor, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak, turi. Akan tetapi beberapa jenis tumbuhan tersebut susah untuk mendapatkannya, harganya yang lebih mahal dari buah pepaya, sebagian ibu yang tidak suka dengan sayur dan rasanya yang asing sehingga ibu tidak suka mengkonsumsinya (Siangian, 2019).

Buah pepaya mengandung vitamin A yaitu sebesar 365 mg pada 100 gram buah pepaya sedangkan kandungan vitamin A pada 100 gram jantung pisang 170 mg, dengan demikian kandungan vitamin A pada buah pepaya lebih tinggi dari pada jantung pisang. Kelebihan dari buah pepaya yaitu vitamin A pada buah pepaya lebih tinggi dari jantung pisang, buah pepaya mudah didapatkan dan harganya yang relatif murah (Budi Hieronymus Santoso, 2017; Elshabrina, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Wuri Handayani, dkk tahun 2019 dengan Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya Untuk Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. Pemberian serbuk instan manis daun papaya diberikan selama 3 hari berturut-turut dan dievaluasi pada hari ketiga, pembuatan serbuk instan manis daun pepaya dikombinasikan dengan madu untuk menghilangkan rasa pahit pada ibu post partum yang dilihat dari yang dilihat dari frekuensi BAK, BAB, lamanya tidur bayi dan warna feces pada bayi. Kriteria kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI yaitu bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis. Frekuensi menyusui bayi juga 8x/hari dan tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan si bayi (Purnomo & Utami, 2018).

Penelitian Sri Banun dkk (2015) tentang Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Jombang. Distribusi frekuensi rata-rata sebelum mengkonsumsi pisang batu pada ibu menyusui 5,7 kali dan ibu yang mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 9,75 kali. Kolerasi antara 2 variabel sebesar 0,793 perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI sig 0,000. Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan buah pepaya selama 7 hari (Istiqomah, Wulanadari, & Azizah, 2015).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya pada ibu menyusui terhadap peningkatan produksi asi di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping, Pasaman Barat tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *quasy eksperimen*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping, Pasaman Barat. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan November – April tahun 2020. Populasi adalah seluruh ibu menyusui yang berjumlah 63 orang di wilayah kerja Puskesmas Silaping. Pengolahan data secara statistik menggunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat

Pengeluaran ASI	Mean	SD	Min-Max	N
<i>Pretest</i>	20,44	6,772	10-35	16
<i>Postest</i>	34,52	6,703	24 – 48	16

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa jumlah responden (N) 16 orang. Diketahui rata-rata pengeluaran ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya yaitu 20,44cc dengan standar deviasi = 6,772. Jumlah

pengeluaran ASI terendah adalah 10cc dan terbanyak adalah 35cc. Rata-rata pengeluaran ASI sesudah diberikan buah pepaya yaitu 34,52 cc. Jumlah pengeluaran ASI terendah adalah 24 cc dan terbanyak adalah 48cc.

Tabel 2. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat

T-Test	Mean	Std. Deviasi	p value
Pretest dan Posttest	-14.125	4.544	0,000

Berdasarkan tabel 2 didapatkan selisih rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah mean -14.125 cc. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai *p value* = 0,000, maka dapat diartikan ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat.

a. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata pada saat pretest yaitu 20,44 cc sedangkan pada posttest meningkat menjadi 34,52 cc. Demikian juga rerata pengeluaran ASI sesudah konsumsi buah pepaya yaitu 34,52 cc dengan standar deviasi adalah 6,703 cc. Jumlah pengeluaran ASI terendah adalah 24 cc dan terbanyak adalah 48 cc di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman.

ASI (Air Susu Ibu) adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjer payudara wanita melalui proses laktasi. ASI terdiri dari berbagai komponen gizi dan non gizi. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjer payudara yang berguna sebagai makanan utama bagi bayi.(Proverawati & Siti Asfuah, 2009)

Buah pepaya masak yang populer sebagai buah pencuci mulut dan sumber nutrisi, terutama vitamin A, C, B kompleks. Pepaya mengandung laktogogum, kandungan laktogogum dalam buah pepaya dapat menjadi

instan manis daun pepaya dikombinasikan dengan madu untuk menghilangkan rasa pahit

salah satu untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh pengeluaran ASI yang tidak lancar.(Budi Hieronymus Santoso, 2017)

Laktogogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Disamping itu buah pepaya juga mengandung vitamin A, *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI yang juga memicu kelancaran produksi ASI.(I Gde Bagus Manuaba, 2010; Sarwono Prawirohardjo, 2010)

Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otoak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu didalam payudara. Pemberian buah pepaya (*Carica Pepaya*) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI).(Budi Hieronymus Santoso, 2017; I Gde Bagus Manuaba, 2010; Siangian, 2019)

Disaat bayi menghisap puting payudara, terjadi rangsangan hormonal, dan diteruskan pada lobus anterior dan kelenjer pembuat ASI. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormonal prolaktin didalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu dalam payudara. Vitamin A, prolaktin, steroid, polifenol, merangsang poliferasi epitel alveolus yang baru, kemudian alveolus terdorong keluar menuju saluran susu (*duktus*) sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu sintesis air susu berikutnya. Laktogogum menstimulasi prolaktin, alkaloid, polifenol, steroid merangsang aktifitas protoplasma pada sel-sel sekresi dan ujung saraf sehingga terjadi sekresi air susu meningkat, dan oksitosin mendorong sekresi air susu (Agil, 2011).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Wuri Handayani, dkk tahun 2019 dengan Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya Untuk Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. Pemberian serbuk instan manis daun pepaya diberikan selama 3 hari berturut-turut dan dievaluasi pada hari ketiga, pembuatan serbuk

pada ibu post partum yang dilihat dari yang dilihat dari frekuensi BAK, BAB, lamanya tidur

bayi dan warna feces pada bayi. Kriteria kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI yaitu bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis. Frekuensi menyusui bayi juga 8x/hari dan tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan si bayi. (Purnomo & Utami, 2018)

Asumsi peneliti, jumlah pengeluaran ASI sebelum konsumsi buah pepaya yang dihitung dengan cara memompa ASI dengan menggunakan pompa payudara yang kemudian diukur dengan menggunakan botol susu dalam satuan cc. didapatkan rata-rata pengeluaran ASI adalah 20,44 cc dilihat dari hasil setelah dilakukan pompa ASI masih terbilang sedikit. Hal ini bisa terjadi karena upaya-upaya ibu menyusui dalam mengatasi masalah dalam ASI belum optimal dan ibu mengaku belum pernah mengkonsumsi makanan yang dapat menambah produksi ASI.

b. Pengaruh konsumsi buah pepaya Terhadap peningkatan produksi ASI Pada ibu menyusui.

Rata-rata pengeluaran ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya didapatkan yaitu 20,44 cc dengan standar deviasi adalah 6,772. Dari tabel tersebut jumlah pengeluaran ASI terendah adalah 10 cc dan terbanyak adalah 35 cc dan rata-rata pengeluaran ASI sesudah diberikan buah pepaya yaitu 34,52 cc dengan standar deviasi 6,703 cc. Jumlah pengeluaran ASI terendah adalah 24 cc dan terbanyak adalah 48 cc di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping, Pasaman Barat.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan selisih rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah 14,75 cc dan standar deviasi 4.328 cc. Hasil uji statistic t-test didapatkan nilai $p=0.000$, berarti pada $\alpha = 0,05$, terlihat adanya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya, artinya ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat.

Penelitian Sri Banun dkk. Tahun 2015 Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Jombang. Distribusi frekuensi rata-rata sebelum mengkonsumsi pisang batu pada ibu menyusui 5,7 kali dan ibu yang mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 9,75 kali. Kolerasi antara 2 variabel

sebesar 0,793 perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI sig 0,000. Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan buah pepaya selama 7 hari. (Istiqomah et al., 2015)

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung vitamin A dan mengandung laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya, paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol dan juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. (Budi Hieronymus Santoso, 2017)

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica pepaya*. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Buah pepaya mengandung polifenol, alkaloid, flavonoid dan steroid. Penanaman pepaya membutuhkan suhu rendah untuk menopang pertumbuhan sehingga sangat cocok ditanam di daerah tropis. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar bila populasi pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara kita. (Agil, 2011)

Kandungan per 100 gram buah pepaya mengandung gizi yang sangat baik untuk kesehatan. Dalam buah pepaya terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 365 mg. Kebutuhan vitamin A pada ibu menyusui sebanyak +350 mg yang berguna untuk menambah produksi ASI. Ibu menyusui membutuhkan 200 gram buah pepaya untuk memperlancar produksi ASI yang sesuai dengan ukuran takaran rumah tangga. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas dan menyusui. Fungsi vitamin A adalah, pertumbuhan sel-sel dan epitel, proses oksidasi dalam tubuh, mengatur rangsangan saraf pada mata, memperlancar ASI pada ibu menyusui. (Budi Hieronymus Santoso, 2017; Koes Irianto, 2014; Sukarni, 2013; Susulawati & Husnul Khotimah, 2020)

Dapat disimpulkan bahwa dengan konsumsi buah pepaya pada masa nifas dan masa menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dengan meningkatnya produksi ASI maka ibu tidak akan cemas dan tidak akan mudah memberikan susu formula pada bayi.

Dalam meningkatkan produksi ASI banyak jenis tumbuhan yang mampu meningkatkan produksi ASI, namun penelitian ini hanya meneliti buah pepaya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan tumbuhan lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Silaping Pasaman Barat serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agil. (2011). Tanaman yang berkhasiat Dalam Meningkatkan Sekresi Air Susu IBU. *Jurnal Pertanian*, 9(9).
- Barat, D. K. P. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Pasaan Barat Tahun 2017*. Pasaman Barat.
- Budi Hieronymus Santoso. (2017). *Sukses Budidaya Pepaya California di Pekarangan dan Perkebunan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Dinas Kesehatan Sumatera Barat. (2017). *Profil Kesehatan Sumatera Barat*. Jakarta.
- Elshabrina. (2013). *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Cemerlang Publisher.
- I Gde Bagus Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kkelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health*, 5(2).
- kementerian Kesehatan. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Diabetes Mellitus*. jakarta. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Kementerian Kesehatan RI. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 (2009). Indonesia.
- Koes Irianto. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Proverawati, A., & Siti Asfiah. (2009). *Buku ajar gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnomo, D., & Utami, P. N. (2018). pemberian Serbuk Instan Manis daun pepaya Untuk Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *URECOL*, 224–230.
- Rahmawati, M. D. (2010). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Jurnal KESMADASKA*, 1(1).
- Sarwono Prawirohardjo. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Paradigma Kuantitaif*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Siagian. (2019). *Konsumsi Pepaya Hijau terhadap peningkatan Produksi ASI*. Jakarta: Swadaya.
- Sukarni. (2013). *kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susulawati, N., & Husnul Khotimah. (2020). Diffrent of Weight Gain in baby Mother Giver Boiled of Papaya Fruit. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).