



PERBEDAAN KONSUMSI BUAH PEPAYA HIJAU DAN DAUN KATUK TERHADAP PENINGKATAN ASI PERAH PADA IBU NIFAS DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG PESAK KABUPATEN BELITUNG TIMUR TAHUN 2022

Sri Mulyaningsih¹, Uci Ciptiasrini², Agus Santi Br Ginting³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

Email: ningsihrymulya36@gmail.com¹, uci.ciptiasrini@uima.ac.id², santiginting84@gmail.com³

Article History:

Received: 27-03-2023

Revised: 06-03-2023

Accepted: 17-04-2023

Keywords:

Daun Katuk, Pepaya Hijau, ASI

Abstract: Upaya meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan meningkatkan asupan lactogogum. Daun katuk dan buah pepaya hijau mempunyai efek lactogogum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Konsumsi Buah Pepaya Hijau dan Daun Katuk terhadap Peningkatan ASI Perah Pada Ibu Nifas. Penelitian menggunakan desain Quasi eksperimental yaitu dengan rancangan pre-post two treatment comparison. Responden yaitu ibu nifas sejumlah 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok Daun katuk dan kelompok Buah pepaya hijau. Uji statistik dengan menggunakan independent sample t-test. Hasil penelitian pada hari ke-1 Kelompok pemberian Daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 10,7 ml. Kelompok pemberian buah pepaya hijau juga mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 11,4 ml. Ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada hari ke-1 pada kelompok daun katuk dan buah pepaya hijau. Pada hari ke-7 Kelompok pemberian Daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 138,7 ml. Kelompok pemberian buah pepaya hijau juga mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 116,7 ml. Ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada hari ke-7 pada kelompok daun katuk dan buah pepaya hijau. Tidak ada perbedaan pemberian Daun katuk dan Buah pepaya hijau dengan peningkatan volume produksi ASI perah pada ibu nifas.

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menyarankan bahwa sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Menurut data WHO (2018), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya

32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif. Pada Benua Eropa cakupan ASI Eksklusif sebesar 20%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Amerika Latin dan Karibia sebesar 32%, Afrika Tengah sebesar 25%, Asia Timur sebesar 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan Negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan masih kurang dari 40 % anak yang memiliki usia sebelum enam bulan yang diberikan ASI secara Eksklusif.(WHO 2018)

Menurut WHO, cakupan ASI eksklusif di beberapa Negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain India (46%), Philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (54,3%).² Menurut Riskesdas (2018), angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 dan mengalami peningkatan menjadi 30,2% pada tahun 2013. Hasil pemantauan pada tahun 2018 terjadi peningkatan kembali disbanding tahun-tahun sebelumnya menjadi 35,7%, walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50%. Propinsi Kepulauan Bangka Belitung memiliki cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi yaitu 56,7%.¹ Kabupaten Belitung Timur meruapakan salah satu wilayah administratif Propinsi Kepulauan Bangka Belitung memiliki Capaian pemberian ASI Eksklusif sebesar 60,4%, meningkat menjadi 63,8% pada tahun 2021.(Dinkes Belitung Timur 2021)

Studi pendahuluan di Puskesmas Simpang Pesak diketahui cakupan ASI Eksklusif bayi usia 0-5 bulan pada tahun 2020 sebesar 61,4% dan mengalami penurunan menjadi 48% pada tahun 2021, sehingga capaian pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Simpang Pesak masih di bawah target sebesar 50%. Salah satu faktor rendahnya cakupan ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Simpang Pesak yaitu karena banyak ibu menyusui yang mengalami produksi ASI yang sedikit. Berdasarkan hasil pra survey penelitian pada ibu postpartum diperoleh informasi salah satu keluhan para ibu menyusui terhadap sedikitnya produksi ASI yang dihasilkan adalah karena ibu menyadari selama hamil ibu kurang mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI saat akan menyusui. Pengeluaran ASI yang belum lancar bisa disebabkan karena produksi ASI yang belum maksimal. Sebagian besar faktor penyebab rendahnya produksi ASI adalah status pola konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Produksi ASI yang sedikit akan membuat ibu mendorong ibu mencari cara yang praktis yaitu dengan memberikan susu formula.

Pemberian ASI eksklusif berpengaruh pada kualitas kesehatan bayi. Semakin sedikit jumlah bayi yang mendapat ASI eksklusif, maka kualitas kesehatan bayi dan anak balita akan semakin buruk. Masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya sehingga berdampak buruk pada kesehatan gizi dan tingkat kecerdasannya. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif lebih rentan terhadap penyakit yang dapat menyerang ibu dan bayinya. Menyusui dapat menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan atas hingga sepertiga, diare hingga setengahnya, dan gangguan usus serius pada bayi prematur hingga lima per delapan. Risiko kanker payudara juga dapat diturunkan sebesar 6–10% pada ibu.(Wirdaningsih 2020)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yang dihasilkan melalui peningkatan konsumsi laktogogum. Komponen makanan yang memiliki efek laktogogum antara lain daun katuk,(Aliyanto and Rosmadewi 2019) dan pepaya.(Persagi 2018) Daun katuk mengandung 59 kalori, 6,4 gram protein, 1 gram lemak, 9,9 gram karbohidrat, 0,31 miligram vitamin B2, 2,3 miligram vitamin B3, dan 164 miligram vitamin C per 100 gram, sedangkan daun pepaya mengandung 79 kalori. 8 gram

protein, 2 gram lemak, 11,9 gram karbohidrat, 353 miligram kalsium, 63 miligram fosfor, 0,8 miligram.(Istiqomah, Wulanadari, and Azizah 2015)

Pemanfaatan olahan daun katuk dan buah pepaya oleh masyarakat sudah banyak ditemui dan dipercaya memiliki manfaat kesehatan yang baik. Manfaat daun katuk dan buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI ibu setelah melahirkan sudah dipercaya secara turun temurun oleh masyarakat. Baik daun katuk maupun buah pepaya merupakan sumber makanan bergizi yang mudah tumbuh di pekarangan dan mudah dijangkau oleh masyarakat.(Nasution 2018)

Hasil Penelitian terdahulu yang dilakukan Sa'roni (2004) diketahui Pemberian tiga dosis ekstrak daun katuk 300 mg/hari kepada sekelompok ibu menyusui selama 15 hari, dimulai pada hari kedua, dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 50,7% lebih banyak dibandingkan dengan pemberian daun katuk tanpa tambahan pada ibu.(Sa'roni et al. 2004) Menurut penelitian, Suryanti & Angraeni (2020) menemukan rata-rata jumlah ASI yang cukup sebelum diberikan daun katuk adalah 6,8 kali dan meningkat menjadi 8,47 kali setelah pemberian daun katuk.(Suyanti and Anggraeni 2020). Disamping itu melalui studi penelitian (Kurniati, Mardiyanti, and Suprihatin 2018), menyatakan rerata produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya adalah 5,05 dan setelah rerata mengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan menjadi 8,20. Perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI adalah 3,15 dan dengan sig < 0,05 sehingga rerata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda.

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan observasi peneliti sampai saat ini, maka perlu dilakukan suatu penelitian tentang Perbedaan Konsumsi Buah Pepaya Hijau dan Daun Katuk terhadap Peningkatan ASI Perah Pada Ibu Nifas diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Pesak .

LANDASAN TEORI

(Kemenkes RI 2018) mendefinisikan ASI eksklusif adalah memberikan hanya ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik pada bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama.

Bahan kimia yang disebut lactagogum memiliki kemampuan untuk mempercepat dan meningkatkan produksi ASI. Karena telah dibuktikan melalui pengalaman yang diwariskan dari generasi ke generasi, orang terus memiliki kepercayaan yang besar terhadap lactagogum yang terbuat dari komponen tradisional alami dibandingkan dengan manufaktur industri kontemporer atau sintetik.(Kaliappan and Viswanathan 2008)

Ekstrak daun katuk banyak digunakan sebagai bahan fortifikasi pada produk makanan yang diperuntukkan bagi ibu menyusui. Konsumsi sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperlama waktu menyusui bayi secara nyata dan untuk bayi pria hanya meningkatkan frekuensi dan lama menyusui. Kandungan yang terdapat dalam daun katuk untuk ibu menyusui adalah asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI.(Santoso 2012)

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 ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang

merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi. (Istiqomah, Wulanadari, and Azizah 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental design dengan menggunakan rancangan *pre-post two treatment comparison*. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah papaya hijau dan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI perah pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu: 1). kelompok eksperimen 1 perlakuan dengan pemberian buah papaya hijau sebanyak 100 gram yang disesuaikan dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan frekuensi pemberian sebanyak 3 kali sehari selama 7 hari. 2). kelompok eksperimen 2 perlakuan dengan pemberian daun katuk hijau sebanyak 100 gram yang disesuaikan dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan frekuensi pemberian sebanyak 3 kali sehari selama 7 hari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum atau ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Simpang Pesak. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok yang digunakan sebanyak 15 orang. Penelitian ini menggabungkan pendekatan Consecutive Sampling dengan jenis *non-probability sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang melahirkan normal, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah bayi yang memiliki gangguan Kesehatan dan ibu yang memiliki penyakit menular. Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini adalah buah papaya, daun katuk, alat pumping, botol penyimpan ASI dan lembar observasi yaitu lembar ceklis konsumsi buah papaya hijau dan daun katuk dan produksi ASI perah.

Analisis bivariate dalam penelitian ini menggunakan uji beda *Paired T-test* dilakukan dengan cara membandingkan perbedaan antara dua nilai rata – rata produksi ASI perah ibu nifas sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kontrol. Uji analisis statistik *Independen sampel T test* digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kedua kelompok sampel yang diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden menurut Kelompok Penelitian di UPT Puskesmas Simpang Pesak.

Variabel	Katuk		Buah Pepaya		Total	
	N	%	N	%	N	%
Pekerjaan						
a. IRT	15	100	13	86,7	28	93,3
b. Pegawai Negeri Sipil	0	0	2	13,3	2	6,7
c. Karyawan Swasta	0	0	0	0	0	0
d. Wiraswasta	0	0	0	0	0	0
Tingkat Pendidikan Ibu						
a. Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0
b. SD	5	33,3	4	26,7	9	30
e. SMP	3	20	5	33,3	8	26,7
f. SMA/SMK	4	26,7	3	20	7	23,3
g. PT	3	20	3	20	6	20

Paritas Ibu						
a. 1	6	40	6	40	12	40
b. 2	6	40	6	40	12	40
c. 3	2	13,3	2	13,3	4	13,3
d. 4	1	6,7	1	6,7	2	6,7

Tabel 1 menunjukkan analisis karakteristik subjek penelitian berdasarkan peningkatan asi perah pada ibu nifas yang mengkonsumsi daun katuk dan buah pepaya muda. Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui status yang mengkonsumsi daun katuk lebih banyak ditemukan pada ibu yang status pekerjaan ibu yaitu sebagai ibu rumah tangga sebesar 100% (15 orang), sedangkan yang mengkonsumsi buah pepaya muda lebih banyak ditemukan pada ibu yang status pekerjaan ibu yaitu sebagai ibu rumah tangga sebesar 86,7% (13 orang). Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan ibu diketahui status yang mengkonsumsi daun katuk sama banyak ditemukan pada ibu yang memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 33,3% (5 orang), sedangkan status yang mengkonsumsi buah pepaya muda sama banyak ditemukan pada ibu nifas yang memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu 33,3% (5 orang). Karakteristik berdasarkan paritas (jumlah anak) ibu diketahui status yang mengkonsumsi daun katuk sama banyak ditemukan pada ibu yang memiliki status paritas ibu (jumlah anak) 1 yaitu 40% (5 orang), sedangkan status yang mengkonsumsi buah pepaya muda sama banyak ditemukan pada ibu yang memiliki status paritas (jumlah anak) 2 yaitu 40% (6 orang).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Perbedaan Volume Produksi ASI setiap Kelompok Hari ke-1 Sampai Hari ke-7 di UPT Puskesmas Simpang Pesak.

Kelompok	<i>Pre-test (Awal)</i>			<i>Post-test (Hari ke-1)</i>			<i>p-value</i>
	Mean	Min-Max	Std Deviasi	Mean	Min-Max	Std Deviasi	
Hari Ke-1							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	174	80-260	61,272	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	192	80-280	61,318	0,000
Hari Ke-2							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	193,3	90-280	59,481	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	208	90-290	60,497	0,000
Hari Ke-3							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	214,67	110-300	59,023	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	224,7	100-310	59,625	0,000
Hari Ke-4							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	234	130-310	57,916	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	242,7	120-320	57,998	0,000
Hari Ke-5							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	279,33	170-350	56,67	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	262	150-340	56,719	0,000
Hari Ke-6							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	279,33	170-350	57,004	0,000

Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	279,3	160-360	58,121	0,000
Hari Ke-7							
Daun Katuk	163,3	70-250	62,754	302	200-380	56,086	0,000
Buah Pepaya Hijau	180,6	70-270	62,503	297,3	180-370	56,501	0,000

Tabel 2 Menunjukkan peningkatan rerata volume ASI perah setelah satu hari intervensi. Kelompok pemberian Daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 10,7 ml. Kelompok pemberian buah papaya hijau juga mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 11,4 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji *paired t-test* diperoleh hasil kelompok pemberian Daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$), ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi setelah satu hari. Kelompok pemberian Buah papaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti juga ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi setelah satu hari.

Berdasarkan hasil observasi hari ke-7 diketahui peningkatan rerata volume ASI perah setelah tujuh hari diberikan intervensi. Kelompok pemberian Daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 138,7 ml. Kelompok pemberian buah papaya hijau juga mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 116,7 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji *paired t-test* diperoleh hasil kelompok pemberian Daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$), ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi setelah tujuh hari. Kelompok pemberian Buah papaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti juga ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi setelah tujuh hari.

Tabel 3. Efektifitas dan Peningkatan Volume ASI antara Daun Katuk dan Buah Pepaya Hijau di UPT Puskesmas Simpang Pesak.

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	Selisih	p-value
Daun Katuk	15	236,19	57,699	6,98	0,726
Buah Pepaya Hijau	15	243,17	58,490		

Hasil analisis Tabel 3 menunjukkan rata-rata peningkatan volume produksi ASI pada kelompok pemberian Daun katuk sebesar 236,19 ml, sedangkan rata-rata peningkatan volume produksi ASI pada kelompok Buah papaya hijau selama 7 hari sebesar 56,501 ml. Selisih perbedaan peningkatan volume produksi ASI pada kelompok pemberian Daun katuk dan Buah papaya hijau adalah 6,98 ml. Pada kelompok pemberian Daun katuk dan Buah papaya hijau keduanya mempunyai peningkatan volume produksi ASI Perah sebelum dan sesudah pemantauan 7 hari. Namun, rata-rata peningkatan volume produksi ASI pada pemberian buah papaya hijau lebih besar dibandingkan pemberian daun katuk.

Perbedaan peningkatan volume produksi ASI antara kelompok pemberian Daun katuk dan Buah papaya hijau dilakukan uji statistik dengan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,726 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan pemberian Daun katuk dan Buah papaya hijau dengan peningkatan volume produksi ASI perah pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Simpang Pesak. Nilai ini menunjukkan jika kelompok pemberian daun katuk dan buah papaya hijau masing-masing dapat meningkatkan produksi volume ASI perah pada ibu nifas.

Pembahasan

Peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya hijau di UPT Puskesmas Simpang Pesak

Berdasarkan hasil observasi hari pertama setelah diberikan intervensi buah pepaya hijau menunjukkan peningkatan rerata volume ASI perah setelah satu hari intervensi kelompok pemberian buah pepaya hijau mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 11,4 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji paired t-test diperoleh hasil kelompok pemberian Buah pepaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti ada perbedaan peningkatan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian buah pepaya hijau setelah satu hari. Hari terakhir observasi dalam penelitian ini adalah hari ke-7 yang menunjukkan setelah diberikan intervensi pemberian buah pepaya hijau menunjukkan peningkatan rerata volume ASI perah. Kelompok pemberian buah pepaya hijau mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 116,7 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji paired t-test diperoleh hasil kelompok pemberian buah pepaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti ada perbedaan peningkatan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian buah pepaya hijau setelah enam hari.

Hasil penelitian ini didukung oleh studi penelitian yang dilakukan oleh (Istiqomah, Wulanadari, and Azizah 2015) menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pemberian buah pepaya pada ibu menyusui dapat berdampak pada peningkatan suplai ASI mereka. Pepaya, juga dikenal sebagai *Carica papaya*, adalah buah tropis yang mengandung *lactogogum*.

Menurut (Natania D 2018), Buah pepaya merupakan salah satu jenis tanaman yang mengandung laktagogum, yang memiliki kemampuan untuk mengaktifkan hormon oksitosin dan prolaktin serta senyawa lain yang sangat berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, seperti alkaloid, polifenol, flavonoid steroid, dan lain-lain. Saat bayi menghisap puting ibu, puting dan areola ibu mengalami rangsangan neorohormonal, yang memicu hormon prolaktin untuk membuat ASI. Saraf vagus membawa rangsangan ini ke hipofisis, yang kemudian mengirimkannya ke lobus anterior. Hormon prolaktin diproduksi dari lobus ini, di mana ia berjalan melalui aliran darah ke kelenjar penghasil susu. Kelenjar ini akan meningkatkan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan sebelum pemberian buah pepaya hijau dan sesudah diberikan buah pepaya hijau terhadap kelancaran ASI terlihat dari banyaknya jumlah ASI yang diperah Sebelum dan Sesudah mengkonsumsi buah pepaya hijau selama 7 hari. Hal ini disebabkan buah pepaya memiliki zat yang dapat merangsang produksi ASI, yang memungkinkan untuk makan buah tersebut. Mengonsumsi buah pepaya dapat meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin untuk membuat dan mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI meningkat. Diawali dengan ibu memakan buah pepaya, produksi air susu ibu meningkat, diikuti dengan isapan bayi pada puting dan areola ibu, yang akhirnya berjalan ke otak dan hipofisis untuk mengontrol proses pengeluaran ASI, sehingga proses pengeluaran ASI lancar dan berkembang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa buah pepaya muda dapat meningkatkan produksi ASI, untuk itu alangkah baiknya jika ibu mengkonsumsi buah pepaya muda setiap hari agar ibu dapat menyusui secara eksklusif. Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Katuk pada Ibu Nifas di UPT Puskesmas Simpang Pesak

Berdasarkan hasil observasi hari pertama setelah diberikan intervensi daun katuk menunjukkan peningkatan rerata volume ASI perah setelah satu hari intervensi kelompok pemberian daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 10,7 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji paired t-test diperoleh hasil kelompok

pemberian daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti ada perbedaan peningkatan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun katuk setelah satu hari. Hari ke tujuh setelah berikan intervensi pemberian daun katuk menunjukkan peningkatan rerata volume ASI perah. Kelompok pemberian daun katuk mengalami peningkatan rerata volume ASI sebesar 138,7 ml. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji paired t-test diperoleh hasil kelompok pemberian daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$) yang berarti ada perbedaan peningkatan volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun katuk setelah tujuh hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suwanti 2016), yang menunjukkan pada analisis statistik uji pengaruh *Chi square* diperoleh hasil nilai $p = 0.002$ sehingga ada pengaruh yang signifikan konsumsi ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI ($p = 0.002$). (Santoso 2012), menambahkan bahwa Ekstrak daun katuk komponen penguat sering dimasukkan dalam makanan yang dirancang untuk wanita menyusui. Masa menyusui bayi dapat sangat diperpanjang dengan wanita menyusui yang mengonsumsi sayuran katuk, dan untuk bayi laki-laki, frekuensi dan lamanya menyusui hanya ditingkatkan. Bagi ibu menyusui, daun katuk mengandung asam amino, saponin, tanin, dan zat lain yang dapat merangsang produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan sebelum pemberian sayur daun katuk dan sesudah diberikan sayur daun katuk terhadap kelancaran ASI terlihat dari banyaknya jumlah ASI yang diperah Sebelum dan Sesudah mengonsumsi daun katuk selama 7 hari. Hal ini karena daun katuk mengandung polifenil dan steroid yang mempengaruhi refleksi prolaktin, meningkatkan produksi ASI di alveoli, dan merangsang pelepasan oksitosin yang pada gilirannya merangsang aliran ASI. Beberapa zat alifatik juga terdapat pada daun katuk. Aksi hormonal komponen kimia sterol yang bersifat estrogenik diduga menjadi sumber efektivitas daun katuk sebagai penambah suplai ASI. Jadi sayuran daun katuk khususnya di wilayah operasi UPT sebenarnya sangat membantu ibu dalam menyukseskan ASI Eksklusif sehingga dapat membantu tercapainya ASI Eksklusif yang komprehensif. Puskesmas Simpang Pesak dapat membantu inisiatif pemerintah untuk mencapai tujuan pemberian ASI eksklusif.

Perbedaan Volume Produksi ASI antara Kelompok Daun Katuk dan Buah Pepaya Hijau Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa menunjukkan rata-rata peningkatan volume produksi ASI pada kelompok pemberian Daun katuk sebesar 236,19 ml, sedangkan rata-rata peningkatan volume produksi ASI pada kelompok Buah pepaya hijau sebesar 243,17 ml. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,726 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan pemberian Daun katuk dan Buah pepaya hijau dengan peningkatan volume produksi ASI perah pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Simpang Pesak. Nilai ini menunjukkan jika kelompok pemberian daun katuk dan buah pepaya hijau masing-masing dapat meningkatkan produksi volume ASI perah pada ibu nifas.

Menurut (Istiqomah, Wulanadari, and Azizah 2015), wanita menyusui sering mengalami masalah termasuk suplai ASI rendah, manajemen laktasi yang tidak tepat, relaktasi (ingin menyusui lagi setelah bayi diberi susu formula), yang pernah dialami bayi sebelumnya, Pemberian makanan prelakteal (hari pertama kehidupan pemberian air gula/dekstroza dan susu formula ASI) Ketidakteraturan ibu termasuk puting yang tidak nyaman, payudara bengkak, dan pekerjaan ibu, sedangkan masalah dengan bayi baru lahir, seperti penyakit atau kelainan bentuk, sering terjadi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI melalui perawatan payudara secara dini dan

teratur, meningkatkan keterampilan menyusui, atau mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti buah pepaya.

Laktagogum dalam buah pepaya terdiri dari alkaloid, polifenol, flavonoid steroid, dan senyawa lain yang sangat membantu dalam meningkatkan dan memfasilitasi produksi ASI. Ini memiliki kapasitas untuk meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin. Saat bayi menghisap puting ibu, puting dan areola ibu mengalami rangsangan neurohormonal, yang memicu hormon prolaktin untuk membuat ASI. Saraf vagus membawa rangsangan ini ke hipofisis, yang kemudian mengirimkannya ke lobus anterior. Hormon prolaktin diproduksi dari lobus ini, di mana ia berjalan melalui aliran darah ke kelenjar penghasil susu. Kelenjar ini akan meningkatkan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti yaitu mengonsumsi rebusan daun katuk dan Buah pepaya hijau yang sudah diolah sangat bermanfaat untuk ibu menyusui yang ASI nya kurang lancar, ibu nifas yang terkendala menyusui bayinya karna ASI nya kurang lancar, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran daun katuk dan rebusan Buah pepaya hijau, supaya ASI nya lancar dan banyak sehingga anak yang di susuinya bisa mendapatkan nutrisi yang baik dan terpenuhi ASI nya, juga berguna bagi tumbuh kembang anak itu sendiri. Buah pepaya hijau dan sayuran daun katuk sangat mudah didapatkan dan harganya sangat ekonomis, sehingga ibu nifas tidak perlu membeli produk pelancar ASI yang mahal. Cukup memanfaatkan disekitar lingkungan dan terjangkau harganya.

Berdasarkan hasil pengamatan, produksi susu responden meningkat setelah mengonsumsi daun katuk dan buah pepaya hijau yang telah dimasak. Sehingga para peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan suplai ASI yang sehat dan tidak membahayakan bayi. Oleh karena itu, agar anak yang diasuh mendapatkan nutrisi yang cukup dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak itu sendiri, ibu menyusui perlu mengonsumsi sayur daun katuk dan buah pepaya hijau.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji *paired t-test* diperoleh hasil pada ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$) dan kelompok Buah papaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) pada ari ke-1. Hasil observasi hari terakhir (hari ke-7) diketahui ada perbedaan volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok daun katuk ($p= 0,000 > 0,05$) dan kelompok Buah papaya hijau ($p= 0,000 > 0,05$) pada hari ke-7.

Hasil analisis perbedaan dua kelompok diketahui hasil uji statistik menggunakan *Independent T-test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,726 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan pemberian Daun katuk dan Buah papaya hijau dengan peningkatan volume produksi ASI perah pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Simpang Pesak. Nilai ini menunjukkan jika kelompok pemberian daun katuk dan buah papaya hijau masing-masing dapat meningkatkan produksi volume ASI perah pada ibu nifas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini. Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

DAFTAR REFERENSI

[1] Aliyanto, Warjidin, and Rosmadewi Rosmadewi. 2019. "Efektifitas Sayur Pepaya

- Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara.” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 1: 84. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>.
- [2] Dinkes Belitung Timur. 2021. *Profil Situasi Penyelenggaraan Kesehatan Masyarakat. Belitung Timur. Belitung Timur.*
- [3] Istiqomah, S., D. Wulanadari, and N. Azizah. 2015. “Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang.” *Jurnal EduHealth* 5, no. 2: 102–8.
- [4] Kaliappan, NirmalaDevi, and PeriyamayagamKasi Viswanathan. 2008. “Pharmacognostical Studies on the Leaves of *Plectranthus Amboinicus* (Lour) Spreng.” *International Journal of Green Pharmacy* 2, no. 3: 182. <https://doi.org/10.4103/0973-8258.42740>.
- [5] Kemenkes RI. 2018. *Situasi Dan Analisis Asi Eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [6] Kurniati, Dewi, Siti Mardiyanti, and Suprihatin. 2018. “Perbedaan Produksi ASI Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan* 7, no. 2: 1–8.
- [7] Nasution. 2018. *Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di PMB Afriana Tahun 2018*. *Energies*. Vol. 6. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>.
- [8] Nataria D, Oktiarini S. 2018. “Peningkatan Produksi ASI Dengan Konsumsi Buah Pepaya.” *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi* 9, no. 1.
- [9] Persagi. 2018. *Data Komposisi Pangan Indonesia*. Indonesia: Kemenkes RI.
- [10] Sa’roni, Sa’roni, Tonny Sadjiman, Mochammad Sja’bani, and Zulaela Zulaela. 2004. “Effectiveness of the *Sauropus Andrynus*(L.) Merr Leaf Extract in Increasing Mothers.Pdf.” *Warta Tumbuhan Obat Indonesia*. <https://media.neliti.com/media/publications/156600-ID-effectiveness-of-the-sauropus-androgynus.pdf>.
- [11] Santoso. 2012. *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [12] Suwanti, Endang. 2016. “PENGARUH KONSUMSI EKSTRAK DAUN KATUK TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLATEN Endang Suwanti, Kuswati.” *Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan* 5, no. 2: 132–35.
- [13] Suyanti, Suyanti, and Kiki Anggraeni. 2020. “Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka.” *Journal of Midwifery Care* 1, no. 1: 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>.
- [14] WHO. 2018. “Breast Feeding.”
- [15] Wirdaningsih. 2020. “Pengrauh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak.” *Skripsi*, ii–13.