

**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN BUAH PAPAYA DALAM
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PUSKESMAS MANUTAPEN**

Aning Pattypeilohy, Dina Melanieka Sitikhe Henukh*

* Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Husada Mandiri Kupang
aning@chmk.ac.id

ABSTRAK

Angka kematian bayi dan balita merupakan suatu ukuran atau parameter dari kesejahteraan suatu negara. Setidaknya terdapat 3 penyebab yang menyumbangkan 75% penyebab AKB itu sendiri, salah satunya adalah diare, kejadian diare pada bayi bisa disebabkan karena kesalahan dalam pemberian makanan yang tepat pada bayi, dimana bayi sudah diberikan makanan selain ASI sebelum menginjak usia 6 bulan. Namun di Indonesia hanya 49% bayi yang menyusui secara eksklusif hingga 6 bulan. Mengonsumsi air rebusan buah papaya merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan buah papaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Manutapen tahun 2018. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang, dengan metode *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan air rebusan buah papaya selama 7 hari dengan lembar observasi. Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan sebagian besar atau 87,5% ibu mengalami peningkatan produktivitas ASI. dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan air rebusan buah pepaya.

Kata Kunci : Air Susu Ibu, Produksi, Pepaya

ABSTRACT

Infant and under-five mortality rates are a measure or parameter of a country's welfare. At least there are 3 causes that contribute 75% of the causes of AKB itself, one of which is diarrhea, the incidence of diarrhea in infants can be caused by errors in giving the right food to the baby, where babies have been given food other than breast milk before entering the age of 6 months. But in Indonesia only 49% of babies breastfeed exclusively for up to 6 months. Consuming papaya boiled water is one way to increase milk production. The purpose of this study was to determine the effect of giving papaya fruit stew to increase breast milk production in postpartum mothers at Manutapen Health Center in 2018. The research design used was Pre Experimental with the design of the One Group Pretest Posttest. The number of samples in this study were 16 people, with a purposive sampling method. Measurements were made before and after being given papaya stew water for 7 days with an observation sheet. The results of the Wilcoxon test showed that most or 87.5% of mothers experienced increased milk productivity. with a value of $p\text{-value}$ of $0.001 < \alpha (0.05)$, this indicates that there is a significant effect of ASI production before and after being given papaya fruit boiled water.

Keywords: Breast milk, Production, Papaya

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya⁽¹⁾. Suatu penelitian di Ghana yang diterbitkan oleh jurnal *pediatrics* menunjukkan bahwa 16% kematian bayi dapat dicegah melalui pemberian ASI dan Ibu yang mendapat konseling laktasi dapat menyusui dengan baik dan benar⁽²⁾. Target *Millennium Development Goals* (MDGs) adalah meminimalisir sedemikian rupa berbagai penyebab mortalitas bayi dan balita sehingga AKB bisa mencapai 16 per kelahiran hidup, yang tadinya AKB pada tahun 2012 menunjukkan AKB 32/1000 kelahiran hidup (SDKI 2012) dapat turun sesuai yang ditetapkan MDGs,. Untuk melanjutkan program MDGs yang belum tercapai maka ada satu program yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang mengharuskan pada 2030 dapat menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 KH. Setidaknya terdapat 3 penyebab yang menyumbangkan 75% penyebab AKB itu sendiri, ke tiga penyebab itu sendiri antara lain ISPA, komplikasi perinatal dan diare, mengatasi ke tiga hal ini merupakan tantangan besar. Sedangkan kejadian diare pada bayi bisa disebabkan karena kesalahan dalam pemberian makanan yang tepat pada bayi, dimana bayi sudah diberikan makanan selain ASI sebelum menginjak usia 6 bulan. Namun kegiatan menyusui di Indonesia masih jauh dari yang diharapkan.

Menurut SDKI 2012, hanya 10% bayi yang mendapat ASI pada hari pertama, yang diberikan ASI kurang dari 2 bulan sebanyak 73%, yang diberikan ASI 2-3 bulan sebanyak 53%, yang diberikan ASI 4-5 bulan sebaanyak 20%, dan yang menyusui secara eksklusif hingga 6 bulan hanya 49%.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Manutapen , dari bulan Maret sampai April 2018 terdapat 15 ibu nifas dan 47% dari ibu nifas tersebut tidak secara rutin menyusui bayinya ,sehingga dari data yang diperoleh, di Puskesmas Manutapen masih ditemui ibu nifas yang tidak menyusui bayinya dengan rutin. Ada beberapa sebab ibu tidak menyusui bayinya, salah satunya adalah produksi ASI yang kurang. Kurangnya produksi ASI itu sendiri disebabkan karena beberapa hal diantaranya jenis makanan yang tidak mengandung cukup gizi, tidak melakukan perawatan payudara, faktor kejiwaan ibu yang terganggu, trauma pasca kontrasepsi hormonal. Makanan yang tidak mengandung cukup gizi untuk mendukung meningkatkan produksi ASI merupakan salah satu penyebab produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Manutapen menjadi terganggu atau tidak lancar. Dampak bagi ibu menyusui apabila kurang pemberian ASI pada bayi yaitu akan terjadi bendungan payudara, mastitis, abses ⁽³⁾. Sedangkan dampak bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun⁽⁴⁾. Jika hal ini terus berlangsung maka akan terjadi morbiditas ibu nifas dan juga kemungkinan terjadinya morbiditas/ mortalitas bayi sehingga AKB pun akan meningkat.

Indonesia merupakan negara yang terkenal dengan keanekaragaman tanaman terutama hasil pertanian dan rempah-rempah⁽⁵⁾. Sekian banyak tanaman obat di Indonesia, ada beberapa tanaman obat yang berguna sebagai laktogogum, salah satu tanaman tersebut yang digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI adalah buah papaya dengan cara pemakaian buah papaya direbus lalu air rebusan tersebut di minum, selain daun katuk dan daun pare, buah papaya juga merupakan suplemen dari tanaman

tradisional yang memiliki potensi meningkatkan produksi ASI ⁽⁶⁾. Selain mudah didapatkan, budidaya papaya juga sangat mudah karena iklim Indonesia yang sangat cocok untuk tanaman ini. Tujuan penelitian ini untuk menilai pengaruh air rebusan buah papaya terhadap gambaran histology kelenjar mamma laktasi. Gambaran histology berupa peningkatan produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*, dimana sampel tidak dibagi menjadi beberapa kelompok melainkan hanya terdiri dari satu kelompok⁽⁷⁾, kemudian diberikan air rebusan buah papaya. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan air rebusan buah papaya. Rancangan ini dapat diilustrasikan sebagai berikut :

0	X	02
---	---	----

Keterangan :

01 : Observasi Produksi ASI (*pretest*)

X : Pemberian air rebusan buah papaya (Perlakuan/intervensi)

02 : Observasi produksi ASI (*posttest*)

Teknik uji statistik yang di pilih berdasarkan tujuan uji yaitu tujuan komparatif (perbandingan) menggunakan uji t sampel berpasangan atau *paired sample t Test* (Uji non Parametrik) ⁽⁸⁾. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Pengujian ini dimaksudkan untuk menyelidiki apakah ada pengaruh pemberian air rebusan buah papaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Manutapen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan pemberian air rebusan buah papaya kepada 16 orang ibu nifas yang sedang menyusui untuk mengetahui produksi ASI dari ibu nifas tersebut dan akan dilihat perubahannya sebelum dan sesudah 7 hari pemberian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelompok Sebelum Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak lancar	16	100,0	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum pemberian air rebusan buah pepaya, dari 16 ibu nifas di Puskesmas Manutapen, semuanya atau 100% air susu ibu pada saat menyusui bayinya tidak lancar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Sesudah Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak lancar	2	12,5	12,5	12,5
Valid lancar	14	87,5	87,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa sesudah pemberian air rebusan buah pepaya selama 7 hari, dari 16 ibu nifas di Puskesmas Manutapen, terdapat 14 orang yang produksi ASI nya lancar dan 2 orang tidak lancar. Dari hasil yang diperoleh maka selanjutnya dilakukan analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air rebusan buah papaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Tabel 3. Descriptive Statistics Wilcoxon Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum pemberian air rebusan buah pepaya	16	6,4375	1,54785	4,00	8,00

Sesudah pemberian air rebusan buah pepaya	16	11,2	3,0000	4,00	16,00
		500	0		

Berdasarkan tabel 3, sebelum pemberian air rebusan buah pepaya, nilai rata-rata produksi air susu adalah 6,4375 dan setelah pemberian air rebusan buah pepaya, nilai rata-rata produksi air susu adalah 11,2500

Tabel 4. Test Statistics^a

	Sesudah pemberian air rebusan buah pepaya - sebelum pemberian air rebusan buah pepaya
Z	-3,309 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan uji *wilcoxon*, didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) atau p adalah $0,001 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Manutapen tahun 2018.

Produksi ASI Sebelum Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan produksi ASI sebelum pemberian air rebusan buah pepaya memiliki nilai mean 6,4375, hal ini dapat diartikan bahwa sebelum pemberian air rebusan buah pepaya pada ibu nifas, semuanya atau 16 ibu nifas produksi ASI nya tidak lancar. Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada putting susu ibu. Gerakan tersebut merangsang kelenjar Pictuitary Anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin, hormon utama yang mengandalkan pengeluaran Air Susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada Let Down Replex, dimana hisapan putting dapat merangsang kelenjar Pictuitary Posterior

untuk menghasilkan hormon oksitolesin, yang dapat merangsang serabutotot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan karena beberapa sebab, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu, ketentraman jiwa dan pikiran, pengaruh persalinan, kontrasepsi hormonal dan juga perawatan payudara, sehingga diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama periode menyusui baik yang dilakukan pada masa kehamilan, persalinan dan menyusui.

Penyebab kurangnya produksi ASI yang dialami setiap ibu nifas berbeda-beda, dan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Mautapen adalah factor pendidikan ibu yang secara langsung mempengaruhi ibu menerima informasi dalam mengasuh bayinya, factor makanan yang dikonsumsi ibu yang tidak mengandung cukup gizi untuk membantu melancarkan ASI dan juga isapan bayi yang kurang karena frekuensi menyusui yang jarang. Untuk mengatasi masalah Produksi ASI yang kurang pada ibu nifas, Puskesmas Manutapen telah melakukan penyuluhan terhadap ibu nifas mengenai teknik menyusui yang benar, dan juga melakukan penyuluhan pada ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara sebagai langkah awal persiapan proses menyusui nantinya.

Produksi ASI setelah diberikan Air Rebusan Buah Pepaya

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan produksi ASI setelah pemberian air rebusan buah pepaya memiliki nilai mean 11,2500, hal ini dapat diartikan bahwa setelah pemberian air rebusan buah pepaya pada ibu nifas, terdapat 14 ibu nifas yang produksi ASI nya lancar dan 2 ibu nifas yang produksi ASInya tidak lancar.

Pengeluaran ASI selama masa nifas yang tidak lancar memberikan dampak bagi ibu menyusui, apabila kurang pemberian ASI pada bayi akan terjadi bendungan payudara mastitis dan abses. Sedangkan dampak yang ditimbulkan bagi bayi yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, daya tahan tubuh menurun. Dan salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas adalah makanan yang dapat menunjang kelancaran ASI. Menurut penelitian yang dilakukan oleh⁽⁹⁾, mengatakan bahwa selain daun katuk dan daun pare buah pepaya juga merupakan suplemen dari tanaman tradisional yang memiliki potensi meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti menggunakan air rebusan buah pepaya sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dari 16 ibu nifas di Puskesmas Manutapen, dan setelah 7 hari pemberian air rebusan buah pepaya, 14 responden mengalami peningkatan produksi ASI, hal ini disebabkan karena selain rutin mengkonsumsi air rebusan buah pepaya, mereka juga rutin dalam menyusui bayinya sehingga produksi hormone yang bekerja untuk proses pengeluaran ASI meningkat. Dari 16 responden yang diberikan air rebusan buah pepaya, 2 diantaranya produksi ASI nya tidak meningkat, hal ini terjadi karena ibu yang jarang menyusui bayinya. Faktor pekerjaan ibu yang menuntut waktu yang lebih untuk bekerja dan juga 2 responden ini mengasuh bayinya sendirian tanpa suami dan hanya dibantu oleh keluarga sehingga ketentraman jiwa dan pikiran ibu juga berpengaruh dalam produksi ASI nya.

Dengan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian air rebusan buah pepaya, maka dari pihak Puskesmas Manutapen bersama dengan peneliti melakukan penyuluhan kepada ibu nifas

lainnya mengenai manfaat dari air rebusan buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI.

Analisis Pengaruh Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Manutapen Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Buah Pepaya

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat hasil uji *wilcoxon* didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) atau p adalah $0,001 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan air rebusan buah pepaya. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian air rebusan buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Manutapen. Hal ini terjadi karena pemberian air rebusan buah pepaya mengandung laktogogum yang merupakan obat untuk meningkatkan produksi ASI serta mengandung enzim papain dan kalium, fungsi fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia⁽¹⁰⁾.

Buah pepaya juga diperkaya dengan hormone pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormone. Dari hormon tersebut kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin ideal. Menurut Enten (2002) ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi bahan makanan yang mampu merangsang produksi ASI. Responden mengatakan bahwa 7 hari setelah pemberian air rebusan buah pepaya, dapat meningkatkan produksi ASI ditandai dengan napsu makan ibu yang meningkat

dan payudara terasa penuh sedangkan ibu juga mengatakan bahwa bayinya jarang rewel.

SIMPULAN

Setelah peneliti menganalisa data dan melihat hasil analisa data maka peneliti mengambil suatu kesimpulan bahwa sebanyak 16 ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Manutapen mengalami pengeluaran ASI Tidak Lancar atau produksi ASI nya kurang. Hampir seluruhnya atau 87,5% ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Manutapen setelah mengkonsumsi air rebusan buah pepaya, mengalami pengeluaran ASI Lancar. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Manutapen tahun 2018.

Bagi Puskesmas Manutapen, dengan adanya hasil penelitian tersebut, diharapkan bidan yang bertugas di wilayah kerja Puskesmas Manutapen dapat memberikan penyuluhan pada ibu post partum tentang manfaat air rebusan buah pepaya muda yang dapat melancarkan ASI. Bagi Profesi Bidan, Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan alternatif untuk mengembangkan rencana asuhan kebidanan pada ibu post partum terutama dalam hal perawatan payudara. Bagi ibu nifas, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman cara perawatan payudara dan manfaat minuman air rebusan buah pepaya, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi Peneliti Selanjutnya, Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang ada hubungannya pada pengaruh pemberian air rebusan buah pepaya terhadap kelancaran ASI, serta diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mempelajari pengaruh pemberian air rebusan buah pepaya terhadap kelancaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Ari, D. 2015. *Membesarkan Anak Hebat dengan ASI*. Yogyakarta, BUKU KITA
- (2) Ambarwati Ria. 2013. Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Sampai 3 Bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2(1): 4-5
- (3) Roesli 2000. *Mengenal ASI Eksklusif* . Jakarta, Trubus Agriwidiya
- (4) Maryunani, A. 2015. *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor, IN MEDIA
- (5) Hariana, A. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta, PS
- (6) Plantamor. 2008. *Situs Dunia Tumbuhan, Informasi Spesies Pepaya*.
- (7) Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta
- (8) Aryono 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta, Nuha Offset
- (9) Entin, W. 2002. Kinetika Fermentabilitas daun pepaya (*carica pepaya L*), (Skripsi), Jurusan Ilmu Nutrisi dan Makanan Ternak, Fakultas Peternakan Institusi Pertanian.
- (10) Ayuni, Renata. 2012. *Khasiat selangit daun ajaib tumpas beragam penyakit*. Yogyakarta, Araska