

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 1	Edition: Desember 2024 – Maret 2025
	<a href="http://ejournal.delihsada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihsada.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 16 Desember 2024	Revised: 20 Desember 2024	Accepted: 23 Desember 2024

## **MANFAAT PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN VOLUME ASI DAN PEMBEKALAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL**

### *The Benefits Of Papaya In Increasing Breast Milk Volume And Exclusive Breast Milk Protection*

**Septa Dwi Insani<sup>1</sup>, Nurul Aini Siagian<sup>2</sup>, Husna Sari<sup>3</sup>, Mediana Sari<sup>4</sup>**  
<sup>1234</sup>Institut Kesehatan Deli Husada

#### **Abstract**

*Efforts to increase breast milk production can be done by carrying out early and routine breast care, improving breastfeeding techniques, food intake that can increase breast milk production, one of which is consuming papaya fruit which contains lactagogum. The target of Community Service (PkM) is the Dusun II Sidodadi Women's group in the Sibiru Biru district. This PkM aims to increase knowledge about the benefits of papaya fruit for increasing breast milk volume and knowledge about the importance of exclusive breastfeeding. The method used was to give papaya fruit to pregnant women in this activity directly.*

**Keywords:** *pregnant mother, papaya, knowledge*

#### **Abstrak**

*Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, meningkatkan teknik menyusui, asupan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya mengonsumsi buah pepaya yang mengandung laktagogum. Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), yaitu kelompok Wanita Dusun II Sidodadi Kecamatan Sibiru-biru. Tujuan PkM ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat buah pepaya untuk peningkatan volume asi dan pengetahuan tentang pentingnya pemberian asi eksklusif. Metode yang digunakan pemberian langsung buah pepaya kepada ibu hamil dalam kegiatan ini dilaksanakan.*

**Kata kunci:** *ibu hamil, papaya, pengetahuan*

## **I. PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan makanan terbaik untuk usia 0-6 Bulan. ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, terhindar dari berbagai penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, “SIDs”, kanker anak, multiple scleroses, penyakit Crohn, Diabetes, radang usus buntu, dan obesitas. Disamping itu, hormon yang terdapat didalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman serta membantu menenangkan kolik, sedangkan untuk ibu manfaat ASI sendiri merupakan sebuah cara yang paling mudah untuk menurunkan berat badan, karena menyusui sendiri dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250/hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa tipe kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium.

Pepaya mengandung alkaloid, glikosida, tanin, saponin, flavonoid dan karbohidrat. Lactogagum yang terkandung dalam pepaya merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran ASI. Lactogagum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlunya mencari obat lactogagum alternatif. Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, meningkatkan teknik menyusui, atau dengan mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung lactogagum adalah buah tropis yang dikenal sebagai *Carica papaya*. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang memengaruhi refleks prolaktin untuk merangsang alveoli yang aktif dalam pembentukan ASI. Berdasarkan hasil survey awal lokasi PKM di Dusun II Sidodadi Kecamatan Sibiru-biru pada ibu hamil terdapat beberapa permasalahan yang diperoleh diantaranya; banyaknya ibu hamil yang belum mengetahui tentang manfaat buah papaya untuk peningkatan volume asi, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang apa saja persiapan dan pembekalan yang di perlukan pada saat memberikan asi eksklusif.

## **II. METODE**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Dusun II Desa Sidodadi Kecamatan Sibiru-Biru pada tanggal 29 November 2024, yang terdiri dari 3 orang Dosen Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Adapun sasaran PKM yang dilakukan ialah Ibu hamil TM 1 hingga Ibu Hamil TM 3 di Dusun II Desa Sidodadi Kecamatan Sibiru-Biru.

Adapun Alur kegiatan PKM yang dilakukan ialah:

1. Pembukaan yang berisi salam dan dibawakan oleh MC,
2. Selanjutnya pembacaan doa,
3. Kemudian dilanjut dengan Kata sambutan yang dibawakan oleh Ibu PKK, dan Ibu Dosen Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua,
4. Selanjutnya pemaparan materi PKM dengan judul “Manfaat Pepaya Terhadap Peningkatan Volume Asi dan Pembekalan Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil”, yang dibawakan oleh Mahasiswa Diploma-3 dan Mahasiswa Profesi Bidan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua dengan Metode Presentasi,
5. Setelah pemaparan materi selesai, pemateri mengajak para ibu hamil untuk bertanya seputar Asi Eksklusif yang mungkin masih membuat Para Ibu Hamil bingung.
6. Setelah sesi tanya jawab selesai, dari Pihak Dosen Institut kesehatan Deli Husada menambahkan sedikit pengetahuan kepada Ibu hamil,

7. Setelah itu, MC mengarahkan Mahasiswa yang menyelenggarakan PKM untuk membagikan Buah Pepaya yang sudah di siapkan kepada setiap Ibu Hamil yang datang pada kegiatan PKM , dan menutup acara PKM pada pagi hari ini.



**Gambar 1.** Pembagian Buah Pepaya Kepada Ibu Hamil



**Gambar 2.** Pemaparan Materi dari Dosen Kepada Ibu Hamil



**Gambar 3.** Pemaparan Materi dari Mahasiswa Kepada Para Ibu Hamil



**Gambar 4.** Para Ibu Hamil



**Gambar 5.** Foto Bersama Para Ibu Hamil, Dosen, serta Mahasiswa

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengetahuan yang diberikan kepada ibu hamil di Dusun II Desa Sidodadi Kecamatan Sibiru-biru, Hasil PKM ini sejalan dengan hasil data yang didapat bahwa pemanfaatan buah pepaya karena kurangnya pemahaman tentang manfaat dari kandungan buah pepaya. Kandungan *lactogagum* dalam pepaya dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu hamil yang memasuki kehamilan TM III dianjurkan untuk mengkonsumsi buah pepaya sebagai upaya mempersiapkan produksi ASI yang melimpah pada saat proses menyusui. Dimana ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, seperti halnya ibu bagi ibu hamil yang tinggal di Desa Sidodadi mereka menganggap bahwa selain sebagai makanan terbaik ASI juga merupakan obat bagi bayi (Antioksidan).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pemberian pertama di kehidupan bayi yang baru lahir. Untuk bayi baru lahir, ASI adalah sumber penting dan alami makanan. Memberikan penawaran ASI manfaatnya bagi bayi dan ibu. Berdasarkan studi diketahui 80% ibu bekerja gagal memberikan ASI eksklusif, rata-rata bayi diberikan susu formula pada usia 2–4 bulan dan berhenti menyusui pada usia 6–18 bulan. Buah pepaya merupakan salah satu galaktagog yang mengandung laktogugum yang dapat mengaktifkan hormon prolaktin dan membantu meningkatkan ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah pepaya pada ibu menyusui yang bekerja terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin dan berat badan bayi di sidodadi. Desain penelitian yang digunakan adalah model pre-eksperimental. Sampel yang diambil sebanyak 15 orang ibu hamil di desa sidodadi. Intervensinya adalah pemberian buah pepaya. pkm ini dibuat sebagai kumpulan informasi berharga mengenai subjek pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil sebelum kelahiran di desa sidodadi. untuk memastikan perkembangan bayi secara menyeluruh. Tujuan dari



pkm ini adalah untuk memberikan pengetahuan substansial kepada para ibu, terutama mereka yang tinggal di daerah pedesaan, mengenai pola makan yang tepat dan manfaat gizi selama masa menyusui guna meningkatkan kualitas pemberian ASI oleh ibu dan kesehatan bayi secara menyeluruh. Tujuan dari pkm ini adalah untuk memberi pengetahuan gizi yang ditawarkan sebagai panduan bagi para ibu dan alat bantu bagi para petugas kesehatan di desa sidodadi untuk menjamin informasi yang disampaikan sesuai bagi orang-orang dengan sedikit pengetahuan tentang subjek medis. Pertanyaan penelitian: Gizi apa yang dibutuhkan para ibu selama masa menyusui untuk menambah volume asi.

Pemerintah Indonesia, menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Tidak hanya bagi bayi, pemberian ASI juga bermanfaat bagi ibu, antara lain membantu menunda kehamilan, mempercepat pemulihan kesehatan dan memberikan efek psikologis yang positif. Namun, salah satu kendala pemberian ASI eksklusif adalah permasalahan ibu bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang pemberian ASI eksklusif oleh ibu bekerja sebagai kebiasaan baru. Penelitian ini merupakan kajian pustaka dengan tahapan perumusan masalah, pencarian pustaka, ekstraksi data, analisis data dan interpretasi. Namun, terbukti bahwa banyak ibu bekerja yang mengalami keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif. Manajemen yang baik menjadi salah satu kuncinya. Motivasi ibu dan keluarga harus dibangun sejak dini. Dengan edukasi yang tepat, pengetahuan dan sikap ibu serta keluarga terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif dapat terwujud. Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di desa sidodadi Kandungan Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di desa sidodadi Kandungan laktagogum pada buah pepaya merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, selain itu zat saponin dan alkaloid pada buah pepaya dapat mempengaruhi hormon prolaktin sehingga berfungsi dalam meningkatkan kelancaran proses pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di desa sidodadi. Saran dari penelitian ini semoga penelitian ini berguna sebagai acuan dalam pengabdian masyarakat untuk menerapkan pemberian buah pepaya untuk kelancaran produksi ASI dapat disosialisasikan kepada masyarakat.

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations of Children's Found (UNICEF) dalam strategi global pemberian makan bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang benar yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan bergizi. makanan pendamping ASI yang aman dan bergizi (MPASI) pada usia 6 bulan disertai pemberian ASI terus menerus hingga usia 2 tahun atau lebih. Pemberian ASI yang optimal pada saat anak berusia 0-23 bulan sangatlah penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahunnya (Permadi, 2017). Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan faktor penghambat paling umum yang menyebabkan terhentinya praktik pemberian ASI eksklusif. Kegagalan dalam menyusui disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu tentang menyusui, tentang teknik menyusui yang benar sehingga proses menyusui menjadi lancar. (Dewi Sartika, 2020). Asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu nutrisi seimbang dari buah-buahan dan daun hijau seperti daun ubi jalar, daun kelor, daun pepaya dan daun katuk. Indonesia mempunyai banyak tanaman yang mempunyai potensi sebagai tanaman obat, salah satunya dapat digunakan untuk memperlancar ASI, tanaman inilah yang secara tradisional digunakan untuk memperbesar payudara. Buah pepaya

merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *Laktogogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya*. *Laktagogum* adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Istiqomah, Wulandari, Azizah, 2015). Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon *oksitoksin* dan *prolaktin* seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* dan *substansi* lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah papaya. Kandungan lain yang terdapat di buah pepaya seperti, pati (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%) kelembaban (10,65%), serat (1,88%). Hal ini menunjukkan bahwa buah pepaya muda kaya nutrisi dan menjelaskan bahwa pepaya bermanfaat dalam banyak pengobatan (Kharisma, 2017). Menurut (Istiqomah,dkk,2014), ASI dapat di tingkatkan dengan mengkonsumsi sayur dan buah, salah satunya yaitu buah pepaya, Buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang, dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui adalah 5-7 kali atau sekitar 225-315 ml, dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9-12 kali atau sekitar 540-720 ml. Begitu juga Penelitian terdahulu yang dilakukan (Muhartono, 2018). tentang “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui”, menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat memengaruhi peningkatan sekresi dan produksi ASI ibu menyusui. Dari hasil pengamatan mulai dari kunjungan I sampai kunjungan IV tidak ada kesenjangan yang di rasakan ibu. asuhan ni dipengaruhi oleh faktor dukungan dari keluarga terutama suami yang tetap mendukung selama proses menyusui sehingga ibu sangat bersemangat untuk memperbanyak volume ASI-nya dengan mengkonsumsi buah pepaya selama 7 hari. Hasil dari kegigihan ibu untuk memperbanyak volume ASI-nya yang tadinya sedikit berubah menjadi banyak hingga menetes, Sehingga dapat di simpulkan bahwa hasil yang didapatkan dari asuhan yang telah dilakukan oleh penulis, yaitu asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan volume ASI yang sedikit dengan mengkonsumsi buah pepaya adalah cara yang efektif dalam upaya meningkatkan volume ASI.

Menurut Wilda, I., & Sarlis, N. (2021) menjelaskan tentang buah pepaya. Buah pepaya adalah sebuah buah yang berasal dari pohon pepaya (*Carica Papaya*). Pepaya memiliki bentuk yang lonjong dengan biji kecil ditengahnya. Pepaya dikenal rasa yang manis dan tekstur yang lembut dan kaya akan vitamin C, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K serta mineral seperti kalsium, magnesium dan kalium, Selain itu pepaya mengandung enzim papain yang memiliki sifat ensimatik dan dapat membantu dalam proses pencernaan. Menurut Istiqomah, 2015 dalam Ayu Putrianti, P.,et al (2023) Kandungan kimia buah pepaya mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kerja hormon prolaktin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI. Polifenol dan steroid juga berpengaruh pada kerja hormon oksitosin untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak mengkonsumsinya. Pepaya (*carica papaya*) merupakan salah satu buah yang mengandung *laktagogum* dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. *Laktagogum* merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. *Laktagogum* memiliki efek dalam merangsang pengeluaran *hormon oksitosin* dan *prolaktin* seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid*, yang efektif dalam meningkatkan sekresi

dan pengeluaran ASI (Murhatono, dkk, 2018 dalam Buulolo, E., et al (2021). Manfaat buah pepaya dapat digunakan untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya hijau/buah mentah dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung). Dalam 100 kg pepaya mengandung vitamin A 950 UI. (Buulolo, E., et al ,2021). Kusuma (2017) menambahkan bahwa zat saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya anti inflamasi, antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mammae.

Berdasarkan teori dan pendapat peneliti sebelumnya maka tidak ada kesenjangan sebelum dan sesudah diberikan yang mana pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian buah papaya dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Hasil penelitian ini menunjukkan uji statistic paires sampe t tes di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0,00 < 0,05$  maka dapat di simpulkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah, Sehingga hasil penelitian ini dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Biru-Biru Kecamatan Sibiru-biru, Kabupaten Deli Serdang. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI, Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi. Hal yang sama dengan peneliti Wirdaningsih, (2020) pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Dalam penelitiannya tertuangkan bahwa 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 laktogonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi. Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*) famili *Caricaceae* adalah tanaman yang banyak diteliti saat ini. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung *laktagogum* yang merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI. *Laktagogum* memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI. Berdasarkan dengan kesamaan hasil penelitian dengan peneliti sebelumnya maka peneliti berpendapat bahwa buah pepaya dapat dijadikan sebagai jenis makanan alami yang mudah di dapatkan dan dari segi rasa juga banyak menyukainya, maka dengan mengkonsumsi papaya dengan teratur dan dikonsumsi secara rutin akan lebih banyak manfaat di dapatkan baik bagi ibu menyusui maupun pada bayi. Maka dari itu, penelitian ini dinyatakan memiliki kesenjangan yang sudah dibuktikan khasiatnya terbukti dengan adanya peningkatan sebelum dan sesudah yang mana pada penelitian ini ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan jumlah produksi dengan jumlah pengeluaran volume ASI dalam takaran ml. Buah pepaya dimanfaatkan sebagai sayuran biasa dan buahnya dikonsumsi sebagai makanan penutup, bahkan ibu hamil mengkonsumsi sayur pepaya muda yang dimasak bening. Hal ini merupakan hal yang wajib ada dalam menu sehari-hari. Kandungan *laktagogum* dalam pepaya dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu hamil yang memasuki kehamilan Trimester II dianjurkan untuk mengonsumsi buah pepaya sebagai upaya mempersiapkan produksi ASI yang melimpah pada saat proses menyusui yang akan datang (pada saat proses menyusui).

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, seperti halnya bagi ibu hamil yang tinggal di kecamatan Biru-biru mereka menganggap bahwa selain sebagai makanan terbaik ASI juga

merupakan obat bagi bayi (anti oksidan) tidak sedikit dari mereka jika bayi mengalami demam ringan, maka ASI menjadi obatnya, yaitu dengan meningkatkan frekuensi pemberian ASI (Altafira, 2019). Selain itu, Pepaya sangat dianjurkan untuk dikonsumsi penderita sembelit (sulit buang air besar) karena kandungan serat makanannya tinggi. Persiapan proses menyusui sebaiknya dilakukan pada masa kehamilan, yaitu pada kehamilan Trimester II, III ibu hamil telah mempersiapkan diri dalam hal ini, seperti perawatan payudara dan konsumsi makanan berupa sayuran dan buah yang dapat memperlancar produksi ASI seperti buah pepaya local. Sasaran Ibu hamil pada awalnya hanya beberapa dari mereka yang telah mengetahui bahwa proses persiapan menyusui disiapkan pada masa kehamilan, namun setelah mendapatkan edukasi dalam PKM ini mengetahui bahwa untuk mendapat kuantitas ASI yang banyak/ melimpah pada masa menyusui harus disiapkan pada saat kehamilan. ASI juga mampu memberi rangsangan kepada sang bayi agar kebal terhadap berbagai bahan makanan. Perlu diingat untuk hal ini keragaman dan keberimbangan makanan yang dikonsumsi oleh sang ibu akan turut menentukan. Salah satu manfaat ASI lainnya merupakan memiliki sistematisa cara kerja yang sangat unik, karena dengan sendirinya komponen ASI akan berubah sesuai dengan kebutuhan dan usia sang bayi. Manfaat ASI bukan hanya untuk sang bayi akan tetapi juga untuk sang ibu, karena dengan menyusui, sang ibu dapat melepaskan ketegangan yang ada pada payudaranya. Selain itu ASI memperkecil risiko sang ibu terkena kanker ovarium, dibanding dengan wanita yang tidak memberikan ASI pada sang bayi. ASI yang tersimpan di payudara ibu akan menjaga keadaan ASI steril dan dengan suhu yang tepat sesuai untuk kebutuhan sang buah hati. Bila dibandingkan dengan susu formula atau susu kaleng, keduanya memerlukan alat bantu berupa botol dot agar bisa dikonsumsi oleh sang bayi. Ada pengaruh pemberian buah pepaya muda terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dan yang paling efektif digunakan untuk produksi ASI yaitu pemberian 300 gram buah pepaya muda. Peningkatan berat badan bayi pada kelompok buah pepaya dikarenakan adanya senyawa laktogogum galaktogogum atau laktagogum. Galaktogogum adalah obat- obatan atau zat lain yang dapat membantu inisiasi, mengatur atau meningkatkan laju produksi ASI. Sehingga kebutuhan ASI yang akan diberikan terhadap bayi pada periode menyusui eksklusif dapat terpenuhi setelah ibu mengkonsumsi buah pepaya. Produksi ASI terpenuhi akan mencukupi kebutuhan ASI bayi yang berdampak adanya peningkatan berat badan bayi. Seorang ibu nifas banyak mengonsumsi buah pepaya dikarenakan untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Pepaya sangatlah bagus dikonsumsi untuk ibu yang tengah menyusui. Pepaya juga mengandung berbagai zat, antara lain vitamin A, B1, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi dan air. Selain itu, daun pepaya juga mengandung Enzim Papain dan kalium, 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 (Ayuni, 2012).

Pepaya juga diperkaya dengan hormon pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormone betina. Dari hormon tersebut kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin ideal. Masa pertumbuhan berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu 0–6 bulan dan usia 6-12 bulan. Dan usia 0-6 bulan pertumbuhan berat badan akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140 – 200 gr, dan berat badannya akan menjadi dua kali berat badan lahir pada akhir bulan ke-6. Menurut Murtiana (2017) buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Kusuma (2017) menambahkan bahwa zat saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Saponin memiliki beberapa aktivitas biologis diantaranya antiinflamasi,



antimikroba, stimulasi imun. Alkaloid berperan dalam ejeksi susu dengan menstimulasi otot polos disekeliling alveoli kelenjar mammae. Anggainsi (2018) menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada buah pepaya yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi Buah Pepaya. Sesuai dengan hasil penelitian Yuktiana et al (2017) ditemukan adanya peningkatan produksi air susu pada induk mencit yang sedang menyusui setelah diberi ekstrak air buah pepaya muda. Hal ini disebabkan karena terdapatnya saponin dan alkaloid yang terkandung dalam ekstrak tersebut. Keduanya secara bersama-sama dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin melalui mekanisme penghambatan terhadap dopamin. Penelitian yang sama Kurniati et al (2018) didapatkan hasil bahwa skor antara sebelum mengkonsumsi buah pepaya muda dengan rata-rata frekuensi 5,05 kali memberikan ASI dan setelah pemberian olahan buah pepaya pada kelompok eksperimen rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 8,20 kali. Begitu juga dengan hasil penelitian Nataria dan Oktiarini (2018) sebelum pemberian buah pepaya diperoleh volume ASI rata-rata sebanyak 16,79 cc, setelah pemberian buah pepaya muda diperoleh volume ASI rata-rata sebanyak 26,07 cc, sehingga mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 9,27cc. Sama dengan hasil penelitian Muhartono et al (2018) didapatkan hasil sebelum pemberian buah pepaya diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 5,7 kali, setelah pemberian buah pepaya diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 9,75 kali, sehingga mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 4,05 kali. buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Sebelum pemberian buah pepaya produksi ASI ibu kurang lancar. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang didapat dari ibu yang menyatakan bahwa ibu menyusui kurang dari 8 jam sehari, payudara ibu tidak tegang padahal belum menyusui, terkadang pada saat menyusui ibu tidak mendengarkan bayi menelan ASI dan jarang ibu merasakan ASI keluar dengan sendirinya dari puting ibu. Menurut peneliti kondisi ini disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi yang baik agar dapat meningkatkan produksi ASI yang disebabkan oleh pendidikan ibu yang sebagian besar adalah pendidikan dasar, sehingga ibu makan makanan seadanya saja atau yang disukai saja tanpa memperhatikan makanan apa saja yang baik untuk ibu menyusui. Faktor lainnya yaitu karena ditemukan ibu menggunakan alat kontrasepsi jenis suntik dan pil yang mengandung hormon estrogen sehingga dapat mengurangi produksi ASI ibu. Setelah mendapatkan buah pepaya, ternyata produksi ASI ibu mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh adanya kandungan yang ada dalam buah pepaya yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, kandungan lainnya disebabkan oleh adanya saponin dan alkaloid yang dikandung oleh buah pepaya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga berfungsi sebagai pelancar ASI. Frekuensi Menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi. Dapat diketahui bahwa konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan dalam buah pepaya tersebut sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI meningkat. Dimulai dari ibu mengkonsumsi buah pepaya, maka produksi ASI ibu menjadi banyak, dilanjutkan dengan adanya isapan bayi maka terjadi pada putting susu dan areola ibu yang akhirnya menuju ke otak di bagian hipofisis untuk mengatur dalam proses pengeluaran ASI yang pada akhirnya proses pengeluaran ASI pun menjadi

lancar dan meningkat. 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.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan PKM ini, yaitu, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat buah pepaya dalam kehamilan dan asi eksklusif. Dengan mengkonsumsi buah Pepaya setiap tiga kali sehari, maka jumlah volume ASI yang sedikit pada ibu dapat meningkat. Asuhan kebidanan ini dapat berlangsung jika tidak terjadi komplikasi, serta hambatan dan berlangsung secara kooperatif serta komprehensif. Dalam hal ini antara teori dan kasus tidak ada kesenjangan.

#### **V. DAFTAR PUSTAKA**

- D3 kebidanan Angkatan 15. (2024). MANFAAT BUAH PEPAYA UNTUK MENINGKATKAN VOLUME ASI DAN ASI EKSKLUSIF. *JURNAL FARMASIMED (JFM)*, 1(1), 1-5. Retrieved from <https://ejournal.delihusadadelitua.ac.id/index.php/JFM/article/view/86>
- Astuti, Y. (2015). asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui. gosen publishing. Dewi Maritalia (2013) Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Istiqomah, S.B. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa sidodadi dusun II kecamatan sibiru biru Puskesmas sibiru biru Tahun 2024.
- Ayu Putrianti, P., Nur Endah Sari, Y., Hidayati, T., & Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, S. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- BR Sebayang, W. (2020). PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (Carica Papaya L.) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI.
- Buulolo, E., Fitri Juliana, E., Sitorus Wati, L., Mahsyuri Nanda, P., & Supiyani. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui,
- Graharti, R., & Putri Gumandang, H. (2018). “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya (Carica Papaya L.) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers.”
- JUMITA, J., SARI, L. Y., UMAMI, D. A., & MARZALENA, R. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas
- Nurmisih, N., Hindriati, T., Nuraidah, N., & Marisi. S, R. E. M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui
- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui
- riana, I., Nita, R., & Dewi, K. (2022). Sayur buah pepaya berpengaruh terhadap produksi asi pada ibu nifas.
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). EFEKTIVITAS PEPAYA (Carica Papaya L) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI.
- Wirdaningsih. (2020). Pengrauh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Murtiana, T. (2017). Buah Pepaya. Jakarta: Pustaka Cipta.