

Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya

Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption

Desti Nataria*), Sherly Oktiarini*)

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
Email : desti_nataria@yahoo.com

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *Laktagogum*. *Laktagogum* adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya muda terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan menggunakan metode *One grup pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian adalah ibu menyusui yang bayinya masih hidup dan umur 7-28 hari dengan teknik *non random (porposive sampling)* diperoleh sampel 14 orang. Data yang didapatkan kemudian di analisa menggunakan uji *Paired T-test*. Adanya pengaruh pemberian buah pepaya muda dalam bentuk sayur bening terhadap peningkatan produksi ASI. Dengan hasil penelitian diharapkan dengan mengkonsumsi buah pepaya muda dapat menjadi salah satu sumber makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : Ibu menyusui, buah pepaya muda

ABSTRACT

The low scope of Exclusive breastfeeding can cause nutritional problems in infants. Efforts to overcome them, among others, by increasing milk production. Papaya as one fruit containing Lactagogum. Lactagogum is a drug that can increase or facilitate the expenditure of milk. The purpose of this study was to determine the effect of young papaya fruit consumption on milk production in breastfeeding mothers. The research method used is Prexperimental Design using One group pre-test post-test method. The population in the study were nursing mothers whose babies were still alive and aged 7-28 days with non-random technique (porposive sampling) obtained a sample of 14 people. Based on research result of average of milk production volume before given treatment 16,79, deviation standard 7,277 and after consumption of papaya fruit treatment average is 26,07, deviation standard 7,385. It can be concluded the result of Paired T-Test statistic test obtained p value = 0,000 (0,000 < 0,05) this shows the effect of giving young papaya fruit in the form of clear vegetable to increase milk production. With the results of the study is expected to consume young papaya fruit can be one food source that can increase milk production.

Keywords: breastfeeding mothers, young papaya fruit

PENDAHULUAN

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United National Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikitnya enam bulan. Makanan padat harusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (WHO, 2005). Pada tahun 2003, pemerintah Indonesia mengubah rekomendasi lamanya pemberian ASI eksklusif dari 4 bulan menjadi 6 bulan (InfoDATIN, 2014).

Air susu ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Pengaturan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk : menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2015).

Menurut Riskesdes 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%), 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 2015 dimana presentase Nusa Tenggara Barat yaitu 74,1%, Nusa Tenggara Selatan 77,0%, Bangkulu 75,0%, Sumatra Barat 74,1%, dan presentase yang terendah adalah di Sulawesi Utara 26,3%. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalahgizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan dan kualitas ASI (Ditjen Kemenkes RI, 2016).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *Laktogogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya*. *Laktogogum* adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Istiqomah, Wulandari, Azizah, 2015). Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan enzim-enzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung *polifenol*, dan *steroid*. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk 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 pepaya (Istiqomah, dkk, 2014). 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).

METODE

Penelitian eksperimen semu ini dilaksanakan dengan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design* di Pustu Tabek di Wilayah Kerja Puskesmas Pariangan. Sebanyak 14 orang ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memiliki kriteria eksklusi menjadi sampel dalam penelitian ini dan diambil secara *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menghitung produksi ASI menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian buah pepaya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t- test* untuk melihat perbedaan antar nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Seluruh proses analisis menggunakan metode statistik uji dengan perangkat komputer.

HASIL

a. Rata-Rata Produksi sebelum intervensi

Tabel 1 : Rata-rata Volume Produksi ASI sebelum intervensi

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal
Volume produksi ASI (<i>Pre-test</i>)	16,79	7,277	8-30

Rata-rata (*Mean*) produksi ASI sebelum dilakukan intervensi adalah 16,79 dengan *standar deviasi* 7,277 (pada tabel 1)

b. Rata-Rata Produksi ASI setelah intervensi

Tabel 2 : Rata-rata Volume Produksi ASI sesudah intervensi

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal
Volume produksi ASI (<i>Post-test</i>)	26,07	7,385	15-35

Rata-rata (*Mean*) produksi ASI sebelum dilakukan intervensi adalah 26,07 dengan *standar deviasi* 7,385 (pada tabel 2).

c. Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Mean	SD	P Value	n
Produksi ASI (<i>Pre-test</i>)	16,79	7,277	0,0005	14
Produksi ASI (<i>Post-test</i>)	26,07	7,385		

Rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 9,27 dengan standar deviasi 0,108. Hasil uji statistik didapatkan nilai *sig. (2 tailed)*= 0,0005 (< 0,005) artinya ada

perbedaan yang bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi sayur buah pepaya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Istiqomah, dkk Tahun 2014 tentang pengaruh buah pepaya muda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Membuktikan bahwa dari hasil 20 orang responden yang diberikan buah pepaya muda mengalami peningkatan produksi ASI dilihat dari frekuensi menyusui bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Efek Ekstrak Air Buah Pepaya Muda (*Carica Pepeaya L*) terhadap Gambaran Histologi Kenjer *Mamma Mancit* Laktasi pada Tahun 2011 didapatkan hasil penelitian, diameter kelenjer *mamma* laktasi rata-rata induk mancit kelompok ekstrak air buah pepaya muda lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol negatif.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Istiqomah, dkk (2014) tentang pengaruh pemberian buah pepaya muda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yaitu uji *Paired T-Test* didapatkan nilai $p=0,0005$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya muda terhadap kelancaran produksi ASI dan pada penelitian efek ekstrak air buah pepaya muda (*Carica Papaya L*) terhadap gambaran histologi kelenjer *mamma* mancit laktasi pada tahun 2011 didapatkan hasil penelitian, diameter kelenjer *mamma* laktasi rata-rata induk mancit kelompok ekstrak air buah pepaya muda lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol negatif.

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon *oksitosin* dan *prolaktin* seperti *alkolid*, *polifenol*, *steroid flavonoid* dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek *prolaktin* secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada putting susu dan *areola* ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui

nervos vagus, kemudian ke *lobus anterior*. Dari *lobus* ini akan mengeluarkan hormon *prolaktin*, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI (Istiqomah, dkk 2014).

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon *oksitosin*, peningkatan hormon *oksitosin* dipengaruhi oleh *polifenol* yang ada pada buah pepaya muda yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. *Oksitosin* merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran *oksitosin* pada kelenjer susu adalah mendorong kontraksi sel-sel *miopitel* yang mengelilingi *alveolus* akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga *alveolus* menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Istiqomah, dkk 2014).

KESIMPULAN

Buah pepaya merupakan buah yang mengandung *Laktagogum*, yaitu obat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI Oleh karena itu metode ini merupakan salah satu terapi non farmakologi meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astutik, 2014, *Payudara Dan Laktasi*.
2. -----, 2015, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*.
3. Cai, B. *et al.* (2015) 'Lactogenic Activity of an Enzymatic Hydrolysate from Octopus vulgaris and Carica papaya in SD Rats.', *Journal of medicinal food*, 18(11), pp. 1262–1269. doi: 10.1089/jmf.2014.3355.
4. Istiqomah, F. *et al.* (2015) 'J Ural', 5(2), pp. 94–101.
5. Lakshmi Ramachandran *et Al.* (2017) 'Integrating Bim in Railway Projects: Review & Perspectives for Morocco & Mena', *International Journal of Recent Scientific Research*, 8(8), pp. 1005–19008. doi: 10.24327/IJRSR.
6. Milind, P. and Gurditta (2011) 'Basketful Benefits of Papaya', *International Research Journal Of Pharmacy*, 2(27), pp. 6–12.
7. Nguyen, T. T. *et al.* (2016) 'Infant Formula Feeding at Birth Is Common and Inversely Associated with Subsequent Breastfeeding Behavior in Vietnam', *The Journal of Nutrition*, 146(10), pp. 2102–2108. doi: 10.3945/jn.116.235077.
8. Sumanth, M. and Ugendra, K. (2013) 'Effect of unripe carica papaya on uterus', *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 4(3), pp. 345–348. doi: 10.7897/2277-4343.04308.
9. Wijayanti, 2015, Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di BPM Ny. Hanik Dasiyem, A Md. *Keb Di Kedungpring Kabupaten Lamongan*.
10. Yuliarti, 2010, *Keajaiban ASI, Makanan Terbaik Untuk Kesehatan, Kecerdasan, Dan Kelincahan Si Kecil*