

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PEPAYA TERHADAP PRODUKSI LAKTASI IBU MENYUSUI STUDI DI WILAYAH PUSKESMAS UNAaha

Murti Wuryani
Akademi Kebidanan Konawe
E-mail Korespondensi : murtiinara@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami terbaik bagi bayi hingga usia enam bulan. Namun, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Konawe masih rendah, khususnya di wilayah Puskesmas Unaaha yang hanya mencapai 47,13%. Salah satu penyebabnya adalah keterlambatan produksi ASI pada masa nifas awal. Pepaya (*Carica papaya L.*) diketahui mengandung senyawa laktagogum seperti flavonoid, alkaloid, dan vitamin yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian jus pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Unaaha.

Metode: Penelitian menggunakan desain **eksperimen one group pretest–posttest** dengan **total sampling** terhadap **34 ibu nifas normal**. Intervensi berupa **jus pepaya 100 gram tiga kali sehari selama tujuh hari**. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terstruktur menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan **Paired Sample T-Test** pada $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan ibu dengan ASI lancar dari **26,5% (pretest)** menjadi **61,8% (posttest)** dengan $p = 0,000 (<0,05)$.

Simpulan: Pemberian jus pepaya efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dan dapat dijadikan alternatif intervensi berbasis pangan lokal untuk mendukung program ASI eksklusif di Kabupaten Konawe.

Kata Kunci: Pepaya, Produksi ASI, Ibu Menyusui, Laktasi

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) is the best natural nutrition for infants up to six months of age. However, exclusive breastfeeding coverage in Konawe Regency remains low, particularly in the Unaaha Health Center area, which reached only 47.13%. One contributing factor is delayed milk production during the early postpartum period. Papaya (*Carica papaya L.*) contains lactagogue compounds such as flavonoids, alkaloids, and vitamins that can stimulate prolactin and oxytocin hormones to enhance milk production. This study aimed to analyze the effectiveness of papaya juice administration on improving breast milk production among breastfeeding mothers in the Unaaha Health Center area.

Methods: This study employed a one-group pretest–posttest experimental design with a total sampling of 34 normal postpartum mothers. The intervention involved 100 grams of papaya juice consumed three times daily for seven consecutive days. Data were collected through observation and structured interviews using questionnaires and analyzed using the Paired Sample T-Test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The proportion of mothers with smooth milk flow increased from 26.5% (pretest) to 61.8% (posttest) with $p = 0.000 (<0.05)$.

Conclusion: Papaya juice administration effectively enhances breast milk production among breastfeeding mothers and can serve as a locally based nutritional intervention to support the exclusive breastfeeding program in Konawe Regency.

Keywords: Papaya, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers, Lactation

PENDAHULUAN

Nutrisi alami dari ibu berupa air susu ibu yang merupakan asupan gizi alami terbaik bagi bayi pada masa awal kehidupannya hingga usia enam bulan pertama kehidupan. UNICEF dan WHO menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif berkontribusi dalam pengurangan angka morbiditas dan mortalitas bayi, karena dapat mencegah infeksi, meningkatkan imunitas, serta mendukung tumbuh kembang optimal (UNICEF; World Health Organization, 2024). Selain perannya bagi bayi, Air Susu Ibu (ASI) juga memberikan manfaat kesehatan untuk ibu seperti mencegah kanker payudara, membantu

pemulihan pasca persalinan, serta berperan sebagai kontrasepsi alami (MD Anderson Cancer Center, 2022). Pemerintah Indonesia pun telah menegaskan hak bayi atas ASI eksklusif sebagaimana tercantum dalam PP No. 33 Tahun 2012 (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, 2012).

Meskipun manfaat ASI eksklusif sudah banyak dibuktikan, cakupannya di Indonesia masih menunjukkan ketidakmerataan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2024, proporsi bayi dibawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia dilaporkan mencapai 74,73%. Di provinsi, Sulawesi Tenggara mencatat capaian 66,42%, lebih rendah dari angka nasional (Badan Pusat Statistik, 2024). UNICEF dalam rilis *Global Breastfeeding Collective 2023* juga melaporkan bahwa meskipun pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif di Indonesia dari tahun 2017 meningkat dari 52% hingga saat ini menjadi 68% pada 2023, masih terdapat tantangan dalam inisiasi menyusui dini dan keberlanjutan praktik menyusui hingga enam bulan (UNICEF, 2023).

Berdasarkan data dari **Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe tahun 2024** mencatat bahwa target cakupan ASI eksklusif sebesar 58.3% belum terpenuhi dari total 1.780 bayi usia <6 bulan, dengan 1.038 bayi menerima ASI eksklusif (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2024). Dari 28 puskesmas yang berada di Kabupaten Konawe, **Puskesmas Unaaha merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang ASI eksklusifnya krusial, yaitu hanya 47,13%**, jauh di bawah target yang ditetapkan. Data capaian ASI eksklusif menunjukkan adanya kesenjangan antara target nasional dan realisasi di tingkat daerah. Rendahnya capaian ASI eksklusif di Puskesmas Unaaha (Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe, 2023), memperlihatkan masih adanya hambatan nyata, seperti keterlambatan keluarnya ASI pada minggu pertama, persepsi ibu bahwa produksi ASI tidak cukup, serta minimnya pemanfaatan bahan pangan lokal dengan kandungan laktagogum (Sary, 2022).

Salah satu strategi fundamental untuk meningkatkan kuantitas produksi ASI melibatkan konsumsi makanan yang kaya akan **laktagogum**, yaitu komponen bioaktif yang mampu menginduksi pelepasan hormon oksitoksin dan prolaktin yang keduanya berperan sentral dalam stimulasi laktasi. Buah pepaya salah satu contoh makanan yang mengandung laktagogum dan dapat di konsumsi oleh ibu menyusui ada **buah pepaya. Buah pepaya (*Carica papaya L*)** merupakan salah satu bahan alami yang mengandung senyawa seperti flavonoid, alkaloid, dan polifenol, serta vitamin A dan C, yang berpotensi merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Sary, 2022).

Sejumlah **penelitian ilmiah telah membuktikan efektivitas pepaya sebagai pelancar ASI**. Penelitian oleh (Pesak et al., 2021), menunjukkan bahwa pemberian pepaya selama 7 hari meningkatkan produksi ASI secara signifikan ($p = 0,001$). Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Nataria & Oktiarini, 2019), yang menyatakan adanya peningkatan volume ASI setelah intervensi konsumsi pepaya muda ($p < 0,05$). Hasil serupa juga di kemukakan oleh Pebrianthy et al., (2022a), menyimpulkan bahwa rebusan pepaya berpotensi memberikan kontribusi signifikan dapat membantu ibu menyusui

untuk mengoptimalkan volume produksi ASI. Pemanfaatan pepaya sebagai intervensi berbasis pangan lokal menjadi strategi yang penting dan relevan, terutama di wilayah dengan capaian ASI eksklusif yang rendah seperti Puskesmas Unaaha. Selain mudah diperoleh dan terjangkau, pendekatan ini bersifat alami dan aman digunakan sebagai pendukung keberhasilan laktasi.

Intervensi berbasis bahan lokal juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan memperkuat ketahanan pangan masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pemberian jus pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Unaaha, Kabupaten Konawe. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai potensi pepaya sebagai intervensi gizi sederhana yang dapat diintegrasikan dalam program promosi kesehatan ibu menyusui di tingkat layanan dasar.

METODE PENELITIAN

Kajian ini mengadopsi paradigma kuantitatif dengan rancangan eksperimental one group pretest–posttest. Pemilihan rancangan ini didasarkan pada kemampuannya untuk mengkuantifikasi kondisi sebelum dan sesudah suatu intervensi diterapkan pada satu grup subjek yang sama, sehingga memfasilitasi penilaian yang akurat terhadap dampak perlakuan yang diaplikasikan (Capili, 2024). Objek utama dari investigasi ini adalah evaluasi efektivitas suplementasi jus pepaya terhadap peningkatan kuantitas dan kualitas produksi ASI pada populasi ibu pascapersalinan.

Pelaksanaan studi dilakukan pada Maret 2025 di wilayah kerja Puskesmas Unaaha, Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara, yang ditetapkan sebagai lokasi penelitian mengingat rendahnya tingkat cakupan ASI eksklusif, yakni hanya 47,13%, sebagaimana tercatat oleh Dinas Kesehatan setempat tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu pascamelahirkan normal pada hari ke-3 hingga ke-5 yang masih aktif memberikan ASI. Jumlah partisipan sebanyak 34 orang, diperoleh melalui teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu dalam kondisi sehat, memberikan ASI secara langsung, dan bersedia mengikuti proses penelitian hingga selesai. Alat ukur penelitian mencakup kuesioner untuk mengumpulkan data karakteristik responden dan lembar observasi untuk menilai volume ASI. Volume ASI diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu kategori baik (≥ 100 ml) dan kategori cukup (50–95 ml) (Suryani et al., 2022).

Proses pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan: pengukuran awal (pretest), pemberian perlakuan (intervensi), dan pengukuran akhir (posttest) (Hastono, 2020). Pada tahap pretest, volume ASI diukur sebelum perlakuan diberikan. Intervensi berupa konsumsi jus pepaya segar sebanyak 100 gram per porsi, yang dikonsumsi sebanyak tiga kali sehari (pagi, siang, dan sore) selama periode tujuh hari berturut-turut. Setelah intervensi, volume ASI kembali diukur melalui posttest untuk mengamati adanya perubahan.

Analisis data dilakukan dalam dua bentuk. Pertama, analisis univariat digunakan untuk memaparkan distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti. Kedua, untuk mengetahui efektivitas intervensi, digunakan analisis bivariat dengan Uji T Sampel Berpasangan (Paired Sample T-Test) pada taraf signifikansi 0,05 (Sugiono, 2021). Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dalam hal produksi ASI. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan bukti kuantitatif mengenai efektivitas jus pepaya sebagai intervensi nutrisi lokal untuk mendukung keberhasilan menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Studi ini dilaksanakan di Puskesmas Unaaha, Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara, pada bulan Maret 2025. Puskesmas Unaaha memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, terutama penanganan kegawatdaruratan obstetri dan neonatal. Selain itu, puskesmas ini juga menyelenggarakan layanan promotif dan preventif, termasuk pemantauan tumbuh kembang balita serta dukungan bagi ibu menyusui.

B. Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan **34 responden** ibu nifas normal hari ke-3 sampai hari ke-5 di wilayah kerja Puskesmas Unaaha. Karakteristik responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Unaaha Tahun 2025 (n=34)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	19 – 29 Tahun	22	64,7
	30 – 39 Tahun	12	35,5
Paritas	1 Anak	12	35,3
	2 Anak	15	44,1
	3 Anak	7	20,6
Pendidikan	SMP	3	8,8
	SMA	24	70,6
	Sarjana	7	20,6
Pekerjaan	IRT	18	52,9
	PNS	4	11,8

	Swasta	4	11,8
	Pedagang	8	23,5
Inisiasi Menyusu Dini	Ya	34	100
	Tidak	0	0
Kelancaran ASI (Pretest)	Baik	9	26,5
	Kurang	25	73,5
Kelancaran ASI (Posttest)	Baik	21	61,8
	Cukup	13	38,2

Sumber: Pengolahan Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dianalisis bahwa mayoritas responden tergolong dalam rentang usia 19–29 tahun (64,7%), yang termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat. Dari segi paritas, sebagian besar responden memiliki 2 anak (44,1%), menunjukkan pengalaman menyusui sebelumnya cukup tinggi. Dari tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (70,6%), yang mengindikasikan responden relatif mampu memahami informasi kesehatan, termasuk tentang ASI eksklusif. Sebagian besar responden berstatus ibu rumah tangga (52,9%), sehingga secara teori memiliki waktu lebih banyak untuk menyusui bayinya. Seluruh responden (100%) telah melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah melahirkan, hal ini menunjukkan adanya penerapan standar pelayanan persalinan yang baik di wilayah kerja Puskesmas Unaaha.

Hasil observasi kelancaran ASI sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kendala kelancaran ASI yang tidak optimal (73,5%), hanya 26,5% yang berada dalam kategori baik. Namun, setelah diberikan intervensi berupa jus pepaya selama tujuh hari, proporsi ibu dengan ASI lancar meningkat menjadi 61,8%, sedangkan 38,2% berada pada kategori cukup, yang mengarah pada kesimpulan bahwa sebagian besar responden menunjukkan peningkatan pada kelancaran produksi ASI setelah diberikan jus pepaya.

C. Perbandingan Pretest dan Posttest

Tabel 4.2 Perbandingan Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Jus Pepaya (n=34)

Kelancaran ASI	Pretest	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	9	26.5
Cukup/Kurang	25	73.5
Total	34	100

Sumber: Pengolahan Data SPSS, 2025

Sebelum intervensi jus pepaya, hanya 26,5% responden dengan ASI lancar, sedangkan 73,5% ASI ibu kurang. Setelah intervensi jus pepaya selama tujuh hari, responden dengan ASI lancar meningkat menjadi 61,8%. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang cukup signifikan.

D. Hasil Uji Normalitas Data

Hasil analisis normalitas data pretest dan posttest pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data

Posttest	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest 1	.121 34		.200	.955 34		.174
2	.124 34		.200	.958 34		.216

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: *Pengolahan Data SPSS, 2025*

Tabel 4.3 diatas menjelaskan bahwa pengujian normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal. Mengacu pada kriteria penentuan keputusan, apabila nilai p-value lebih kecil dari atau sama dengan 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal. Mengingat nilai p-value pada pretest (0,174) dan posttest (0,216) keduanya tidak memenuhi kriteria $p - value \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis statistik lanjutan untuk data yang berdistribusi normal akan menggunakan Uji Parametrik Test yaitu Paired Sample T – Test.

E. Hasil Uji Hipotesis Parametrik Test : Paired Sample T – Test

Efektifitas pemberian jus pepaya sebelum dan sesudah diberikan dalam melancarkan produksi

ASI. Hasil analisis data pretest dan posttest pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.4 dibawah ini :

Tabel 4.4 Pretest dan Posttest Pemberian Jus Pepaya dalam Melancarkan Produksi ASI

Variabel	Paired Samples Test							
	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest- Posttest Intervensi	-621.912	107.478	18.423	-659.413	-584.411	-33.740	33	0.000

Sumber: *Pengolahan Data SPSS, 2025*

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran ASI meningkat signifikan setelah intervensi jus pepaya dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi pretest dan posttest. Dengan demikian, **pemberian jus pepaya berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.**

PEMBAHASAN

A. Kelancaran ASI sebelum di berikan Jus Pepaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi kelancaran ASI sebelum diberikan jus pepaya dari 34 responden lebih dari sebagian (73,5%) mengalami ASI kurang lancar. sementara hanya 26,5% yang berada pada kategori baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada masa nifas awal, produksi ASI sering kali belum mencapai optimal sehingga menjadi tantangan bagi ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka (Putri et al., 2023).

Salah satu penyebab utama yang berpengaruh terhadap kelancaran proses menyusui adalah hormon. Pada masa nifas awal, tubuh ibu masih dalam proses penyesuaian hormon. Peranan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI dijalankan oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berfungsi merangsang pembentukan ASI di alveolus kelenjar payudara, sedangkan oksitosin berperan dalam memicu refleksi pengeluaran ASI atau let-down refleks. Jika terjadi gangguan atau keterlambatan peningkatan hormon ini, maka ASI tidak dapat keluar dengan lancar (Hidayat et al., 2022). Selain faktor hormonal, status gizi ibu memegang peranan penting dalam produksi ASI. Ibu dengan asupan nutrisi yang kurang mencukupi, terutama dari sisi protein, zat besi, vitamin, dan cairan, umumnya mengalami hambatan dalam produksi ASI. Temuan penelitian menyatakan bahwa ibu menyusui yang memiliki gizi rendah berisiko menghasilkan ASI dengan kuantitas dan kualitas yang lebih sedikit, sehingga berdampak pada lancarnya pemberian ASI.

Faktor psikologis juga tidak kalah pentingnya. Stres, kecemasan, dan kelelahan pascapersalinan dapat menghambat pengeluaran ASI karena berpengaruh pada sekresi hormon oksitosin yang memicu refleksi let-down. Apabila ibu merasa cemas atau khawatir ASI-nya tidak cukup, hal tersebut justru dapat memperparah hambatan produksi dan pengeluaran. Faktor sosial-budaya dan persepsi yang dimiliki ibu dan keluarga seringkali juga menjadi tantangan tersendiri. Banyak keluarga berpendapat bahwa jika bayi sering menangis, artinya ASI kurang sehingga mereka cenderung cepat memberikan susu formula sebagai alternatif. Padahal, bayi menangis tidak selalu menandakan kekurangan ASI, melainkan bisa dipengaruhi oleh kenyamanan atau kebutuhan kontak fisik (Puspitasari & Anggraini, 2022).

Selain itu, terdapat faktor praktik kesehatan yaitu praktik bayi melakukan kontak kulit ke kulit dengan ibu segera setelah persalinan untuk memulai proses menyusui, hal ini merupakan langkah awal keberhasilan menyusui. Bayi yang diletakkan di dada ibu dan menyusui pada jam pertama kelahiran akan memberikan stimulasi lebih kuat terhadap produksi ASI. Namun, tidak semua ibu mendapatkan kesempatan IMD yang optimal karena keterbatasan tenaga kesehatan atau kondisi persalinan (UNICEF; World Health Organization, 2024), selain IMD paritas juga berpengaruh dalam keberhasilan dalam memberikan ASI. Ibu primipara cenderung lebih cemas karena kurang pengalaman, sementara ibu multipara kadang merasa sudah berpengalaman sehingga mengabaikan anjuran medis. Kedua kondisi ini dapat berdampak pada ketidakpatuhan ibu dalam mempertahankan pemberian ASI sejak dini (Febrianti et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa keterlambatan kelancaran ASI pada sebagian besar responden sebelum diberikan jus pepaya disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis dan non-fisiologis. Dari sisi fisiologis, adaptasi hormon prolaktin dan oksitosin yang belum optimal serta kurangnya stimulasi menyusui pada hari-hari awal menyebabkan ASI belum lancar. Sementara itu, dari sisi non-fisiologis, faktor psikologis ibu (kecemasan dan kelelahan) serta rendahnya pengetahuan tentang tanda kecukupan ASI ikut memperburuk kondisi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi tambahan, salah satunya melalui konsumsi makanan dengan kandungan laktagogum seperti buah pepaya, untuk membantu memperlancar produksi ASI sejak dini.

B. Kelancaran ASI sesudah di berikan Jus Pepaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi pemberian jus pepaya, mayoritas responden (61,8%) mengalami kelancaran produksi ASI dalam kategori baik, sedangkan sisanya (38,2%) berada pada kategori cukup. Dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, di mana sebagian besar responden (73,5%) berada pada kategori kurang, temuan ini menegaskan adanya perubahan positif yang signifikan setelah ibu nifas rutin mengonsumsi jus pepaya.

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui kandungan bioaktif dalam pepaya yang berperan sebagai laktagogum alami. Zat flavonoid, polifenol, vitamin A, dan vitamin C dalam pepaya terbukti mendukung pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang mengatur produksi dan pengeluaran ASI. Prolaktin berfungsi dalam merangsang kelenjar alveoli payudara untuk menghasilkan ASI, sedangkan oksitosin mengaktifkan refleksi let-down yang memperlancar pengeluaran ASI (Sary, 2022). Dengan demikian, konsumsi pepaya tidak hanya memperbaiki kuantitas ASI, tetapi juga mengoptimalkan mekanisme fisiologis laktasi.

Penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu (Nataria & Oktiarini, 2019), melaporkan adanya peningkatan sekresi ASI pada ibu menyusui yang diberikan pepaya. Hasil serupa ditemukan oleh (Pesak et al., 2021), di mana konsumsi pepaya selama tujuh hari terbukti meningkatkan volume ASI secara signifikan (Pebrianty et al., 2022), juga menyatakan bahwa pemberian pepaya muda berpengaruh nyata terhadap

peningkatan volume ASI. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa pepaya dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi alami untuk memperlancar ASI.

Dari sudut pandang psikologis dan humanistik, lancarnya produksi ASI setelah intervensi memberikan dampak positif terhadap perasaan ibu. Ibu yang sebelumnya khawatir ASI-nya tidak cukup menjadi lebih percaya diri ketika melihat produksi ASI meningkat. Rasa percaya diri ini berpengaruh pada kenyamanan dalam menyusui, memperlancar ikatan emosional ibu dan bayi, serta mengurangi risiko stres pascapersalinan. Keadaan ini menunjukkan bahwa peningkatan kelancaran ASI bukan hanya sekadar hasil biologis, melainkan juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan ibu menyusui.

Asumsi peneliti, intervensi jus pepaya berhasil karena bersifat sederhana, berbasis pangan lokal, mudah didapat, terjangkau, serta sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat. Selain efek fisiologisnya, pemberian intervensi ini juga memunculkan rasa optimisme pada ibu bahwa ada upaya alami yang dapat membantu mereka menyusui dengan lebih baik. Dengan demikian, penggunaan pepaya dapat dipertimbangkan sebagai strategi alternatif dalam mendukung program ASI eksklusif, khususnya di daerah yang masih menghadapi tantangan dalam capaian pemberian ASI.

C. Efektivitas Jus Pepaya

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pemberian jus pepaya berpengaruh nyata terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI. Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test memperoleh nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum diberikan jus pepaya, mayoritas responden (73,5%) mengalami kelancaran ASI yang kurang, sementara hanya 26,5% yang tergolong baik. Setelah intervensi selama tujuh hari, proporsi ibu menyusui dengan kategori baik meningkat menjadi 61,8%, sedangkan 38,2% berada pada kategori cukup. Temuan ini menegaskan bahwa jus pepaya efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Efektivitas tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis laktasi. Buah pepaya diketahui mengandung senyawa bioaktif, seperti flavonoid, alkaloid, polifenol, serta vitamin A dan C, yang berperan sebagai laktagogum alami. Senyawa tersebut merangsang sekresi hormon prolaktin yang bertanggung jawab terhadap produksi ASI, sekaligus meningkatkan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi let-down. Kombinasi keduanya menghasilkan peningkatan produksi sekaligus memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas (Sary, 2022).

Penelitian ini mendukung hasil studi (Suryani et al., 2022), yang menunjukkan bahwa konsumsi pepaya memberikan pengaruh positif pada sekresi dan volume ASI (Pesak et al., 2021) juga melaporkan peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah pemberian pepaya selama tujuh hari, sedangkan (Nataria & Oktiarini, 2019), menemukan hasil serupa dengan bentuk intervensi pepaya yang berbeda. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa pepaya dapat digunakan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif.

Selain mendukung kelancaran ASI, pepaya juga mengandung unsur gizi yang berperan penting bagi kesehatan ibu. Kandungan vitamin dan antioksidannya dapat membantu pemulihan pascapersalinan, menjaga

sistem imun, dan meningkatkan energi ibu untuk menyusui. Kondisi fisik ibu yang sehat tentu berpengaruh pada keberlangsungan proses menyusui, sehingga intervensi ini memberi manfaat ganda, baik untuk kelancaran laktasi maupun pemeliharaan kesehatan ibu. Efektivitas jus pepaya juga berdampak pada kesehatan bayi (Perdani et al., 2021). Dengan meningkatnya produksi ASI, kebutuhan gizi bayi dapat terpenuhi secara optimal, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi yang secara eksklusif mengkonsumsi ASI memiliki kecenderungan yang lebih tinggi terlindung dari infeksi, diare, maupun risiko gizi buruk, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan morbiditas dan mortalitas bayi. Dengan kata lain, intervensi sederhana ini berkontribusi pada pencapaian target kesehatan nasional, khususnya peningkatan cakupan ASI eksklusif (Pesak et al., 2021).

Dari perspektif sosial-budaya, penggunaan pepaya memiliki nilai lebih karena merupakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, murah, dan diterima masyarakat. Intervensi berbasis bahan lokal ini lebih berkelanjutan karena tidak menimbulkan beban ekonomi tambahan. Di sisi lain, penerimaan masyarakat terhadap pepaya sebagai bahan konsumsi sehari-hari memperbesar peluang keberhasilan intervensi ini (Merlinda, 2024).

Asumsi peneliti, keberhasilan intervensi jus pepaya tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan nutrisinya, tetapi juga oleh kepatuhan dan keyakinan ibu dalam menjalani intervensi. Responden yang percaya bahwa pepaya dapat membantu memperlancar ASI cenderung lebih konsisten dalam mengonsumsi jus pepaya, sehingga efeknya lebih nyata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efektivitas jus pepaya merupakan hasil sinergi antara mekanisme biologis, pemanfaatan pangan lokal, dan motivasi ibu menyusui. Hal ini memperkuat rekomendasi agar pepaya dapat dijadikan salah satu strategi promotif-preventif dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di Indonesia.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus pepaya memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Unaaha, Kabupaten Konawe. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami produksi ASI yang belum optimal. Kondisi tersebut umum terjadi pada masa nifas awal, di mana proses laktasi sering terhambat akibat faktor fisiologis seperti perubahan hormonal, kecukupan gizi yang belum seimbang, kelelahan, serta tekanan psikologis setelah melahirkan. Selain itu, minimnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan juga berperan dalam menurunkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui secara eksklusif.

Setelah intervensi pemberian jus pepaya dilakukan selama tujuh hari, terjadi peningkatan yang nyata dalam kelancaran ASI. Ibu menyusui yang sebelumnya mengalami hambatan mulai menunjukkan peningkatan volume dan frekuensi produksi ASI yang lebih stabil. Efektivitas ini diyakini berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif dalam pepaya, seperti flavonoid, alkaloid, polifenol, serta vitamin A dan C, yang berperan dalam merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin—dua hormon utama yang mengatur proses produksi dan pengeluaran ASI.

Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi pepaya dapat dijadikan alternatif intervensi alami yang efektif dan mudah diterapkan dalam meningkatkan produksi ASI, khususnya bagi ibu menyusui di wilayah pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap suplemen komersial. Selain memberikan manfaat fisiologis, intervensi berbasis pangan lokal ini juga mendukung kemandirian gizi masyarakat karena bahan pepaya mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan pola konsumsi masyarakat setempat. Dengan demikian, pemberian jus pepaya berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang mendukung keberhasilan program ASI eksklusif serta peningkatan kesehatan ibu dan bayi di Kabupaten Konawe dan wilayah lain dengan karakteristik serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih disampaikan kepada pimpinan beserta seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Unaaha, Kabupaten Konawe, atas izin, kerja sama, dan bantuan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe, yang telah memberikan dukungan berupa data, koordinasi, serta kemudahan akses dalam pelaksanaan penelitian di lapangan. Penghargaan yang tulus diberikan kepada para ibu menyusui yang bersedia menjadi responden, atas partisipasi, waktu, dan kepercayaannya dalam mendukung pengumpulan data penelitian ini.

Semoga segala bentuk bantuan, kerja sama, dan dukungan yang telah diberikan memperoleh balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa serta menjadi bagian dari amal kebajikan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Konawe 2023*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2024*.
- Febrianti, E., Agrina, A., & Bayhakk, B. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pesisir. *Kesehatan Jompa*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol3.Iss1.1063>
- Hidayat, R. ., Santoso, B. ., & Firdaus, M. (2022). Peran Hormon Prolaktin dan Oksitosin dalam Produksi dan Pengeluaran ASI. *Jurnal Endokrinologi Dan Reproduksi*, 8(2), 100–108.

- MD Anderson Cancer Center. (2022). *Can Breastfeeding Really Lower Your Breast Cancer Risk* <https://www.mdanderson.org/cancerwise/can-breastfeeding-really-lower-your-breast-cancer-risk.h00-159778023.html>
- Merlinda. (2024). Efektivitas Jus Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Kesehatan Masyarakat Tangerang*, 5(1), 22–30.
- Nataria & Oktiarini. (2019). Pengaruh Konsumsi Pepaya Muda terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 112–118.
- Pebrianthy et al. (2022a). Efektivitas Rebusan Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 55–62.
- Pebrianthy, R., Lestari, F., & Wulandari, R. (2022b). Efektivitas Rebusan Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Kebidanan*, 9(3), 112–118.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. https://jdih.mahkamahagung.go.id/storage/uploads/produk_hukum/file/PP_33_2012.pdf
- Perdani, H., Lestari, F., & Wulandari, R. (2021). Pemanfaatan Buah Pepaya sebagai Laktagogum untuk mendukung Produksi ASI. *Kebidanan*, 9(3), 112–118.
- Pesak, L. ., Rahman, N. ., & Syamsuddin, A. (2021). Pemberian Pepaya untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 9(3), 210–216.
- Puspitasari, D. ., & Anggraini, R. (2022). Persepsi Keluarga terhadap Tanda Kecukupan ASI dan Dampaknya pada Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Sosial Budaya Kesehatan*, 7(2), 34–41.
- Putri, A. D. ., Sulistiani, R. ., & Harahap, R. (2023). Studi Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas Awal. *Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(1), 45–52.
- Sary, Y. (2022). Pemanfaatan Buah Pepaya sebagai Laktagogum Alami dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 45–53.
- Suryani, N. L. ., Mawaddah, S. ., & Wahyuni, E. T. (2022). Efektivitas Piel Ekstrak Daun Pepaya (*Carica papaya*) dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Internasional Penelitian Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123–131.
- UNICEF; World Health Organization. (2024). *Rekomendasi Menyusui Global*. UNICEF & WHO.
- UNICEF. (2023). *Global Breastfeeding Collective Report 2023*. United Nations Children’s Fund. <https://www.unicef.org/reports/global-breastfeeding-collective-2023>