



## KONSUMSI BUAH PEPAYA UNTUK MENINGKATKAN VOLUME ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB Hj. ZURRAHMI PEKANBARU 2021

Khofifah Nurul Hidayati <sup>1)</sup> Kiki Megasari <sup>2)</sup>  
Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup>[khofifahnurulhidayati2018@gmail.com](mailto:khofifahnurulhidayati2018@gmail.com) <sup>2)</sup>[kikimegasari79@yahoo.com](mailto:kikimegasari79@yahoo.com)

### ABSTRAK

*Received:*  
24 Januari 2022

*Accepted:*  
22 Maret 2022

*Published:*  
27 April 2022

Menyusui adalah proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun . Berbagai Upaya dapat dilakukan untuk mendukung keberhasilan ibu dalam memberikan ASI yaitu ibu menyusui harus mendapat makanan tambahan dan gizi yang cukup agar kelenjar-kelenjar pembuat air susu dapat bekerja dengan baik untuk memproduksi ASI. ASI dapat di tingkatkan dengan mengkonsumsi sayur dan buah pepaya, Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon *oksitoksin* dan *prolactin*. Asuhan kebidanan ini bertujuan untuk meningkatkan Volume ASI pada ibu menyusui dengan mengkonsumsi sayur bening buah pepaya muda. Metode yang digunakan adalah studi kasus yang dilakukan pada ibu menyusui nifas hari ke 4. Asuhan kebidanan dilakukan selama 4 kali kunjungan, Yang dimulai dari tanggal 13 – 22 April 2021 di PMB Hj. Zurrahmi Pekanbaru dan di rumah klien. Hasil asuhan yang diperoleh setelah menganjurkan klien mengkonsumsi sayur bening buah pepaya muda sebanyak 400 gr yang dikonsumsi 3 kali sehari selama 7 hari didapatkan bahwa volume ASI klien bertambah dari 15 ml per hari menjadi 70 ml per hari . Dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi sayur bening buah pepaya muda efektif dalam menambah jumlah volume ASI pada ibu menyusui. Saran kepada ibu menyusui yang mengalami jumlah volume ASI yang sedikit dapat menerapkan asupan nutrisi yang tepat, salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi sayur bening buah pepaya muda setiap tiga kali sehari, dengan mengkonsumsi sayur buah pepaya muda ini dapat Memperbanyak jumlah volume.

**Kata Kunci:** Asuhan Kebidanan, Ibu Menyusui, Buah Pepaya

## Latar Belakang

Menyusui adalah proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2010) menyusui eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (*bonding*) antara ibu dan anak. Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan limpahan kasih sayang yang berguna untuk perkembangannya (Hidajati, 2012).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga maupun Negara (Dewi Maritalia, 2012)

Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Menurut pusat data dan Informasi kementerian kesehatan 2017, pemberian ASI eksklusif di Indonesia hanya 35%. Angka tersebut masih jauh dibawah rekomendasi WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebesar 50%. (Astuti, 2018)

Cakupan bayi yang diberikan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan di Provinsi Riau di tahun 2018 dan 2019 yaitu 35% dan 75% cakupan ini sudah mencapai target yang ditetapkan yaitu 47%. Kabupaten yang belum mencapai target adalah Kabupaten Rokan Hilir yakni 35%. (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2019).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mendukung keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Diantaranya adalah ibu menyusui harus mendapat makanan tambahan dan gizi yang cukup agar kelenjar-kelenjar pembuat air susu dapat bekerja dengan baik untuk memproduksi ASI dan produksi ASI meningkat (Wahyuni, 2012).

Pemanfaatan buah pepaya muda pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti baik untuk kesehatan mata, baik untuk pencernaan, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Kandungan *laktagogum* (*lactagogue*) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Pengolahan buah pepaya muda pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng. Buah pepaya menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan buah pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah. (Kharisma, 2017)

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.

Begitu pula penelitian terdahulu yang dilakukan (Istiqomah,dkk, 2015). menunjukkan bahwa pemberian 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. Yang berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Demikian juga hasil penelitian Wirdaningsih (2020) menunjukkan pemberian buah papaya kepada ibu menyusui sangat mempengaruhi produksi ASI. Hasil penelitian Dewi Sartika Siagian & Sarah Helena (2020) dengan judul Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI memaparkan bahwa ibu nifas yang telah mengkonsumsi sayur papaya muda 400 gram selama 14 hari dapat meningkatkan volume ASI sehingga bayi merasa puas menyusui

## Metode

Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan penelitian permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus dilaksanakan di PMB Hj. Zurrahmi Pekanbaru yang beralamat di Jl. Cempedak No. 24 Kel. Wonorejo Kec. Marpoyan Damai – Kota Pekanbaru yang dilakukan pada tanggal 13 – 22 April 2021. Subjek asuhan kebidanan ini adalah Ny. E dalam masa nifas menyusui hari ke-4. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan cara wawancara dan observasi dengan jenis pengumpulan data menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan langsung oleh penulis dan wawancara terhadap ibu dan keluarga klien. Data sekunder di dapat dari pencatatan pada buku KIA ibu dan dari buku catatan ibu Nifas dan menyusui di PMB Hj. Zurrahmi Pekanbaru. Manajemen kebidanan yang digunakan dalam merumuskan kasus adalah manajemen Varney dengan pendokumentasian asuhan kebidanan menggunakan pencatatan S-O-A-P. Instrumen yang digunakan adalah Informed Consent, Format asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui, alat periksa tanda-tanda vital, sayur bening papaya muda, pompa ASI, gelas ukur ASI, Media konseling, peralatan dokumentasi dan alat tulis. Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara data yang di peroleh dengan teori yang ada

## Hasil

### 1. Pengkajian

Pengkajian pertama kali dilakukan dirumahpasien pada tanggal 13 April 2021 pada pukul 08.00 WIB, Dari data subjektif. Ibu mengatakan sudah nifas hari ke 4 tetapi ASI nya sedikit keluar dan Ibu mengatakan bayinya agak rewel dan bayi tidak rewel apabila disusui, Data objektif : Keadaan umum ibu baik dan kesadaran compomentis, tekanan darah 120/80 mMhg, pernafasan 24x/i, nadi 85x/i, Suhu

36,6°C, Payudara mengeluarkan sedikit ASI. Pada kunjungan ke 4 tanggal 22 Juni 2021 di rumah pasien, ibu mengatakan bahwa volume ASInya makin bertambah hingga menetes, dari data objektif terdapat peningkatan volume ASI dari 20 ml menjadi 70 ml dalam sekali pompa.

## 2. Assesment Kebidanan

Dari data subjektif dan data objektif pada Ny E P2A0H2, nifas 4 hari dengan produksi ASI sedikit. Kandungan *laktagogum* (*lactagogue*) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. (Kharisma, 2017)

## 3. Planing Kebidanan

Intervensi yang diberikan kepada pasien yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan, memberikan edukasi kepada ibu mengenai cara memperbanyak jumlah volume ASI, memberitahu kepada ibu cara mengolah buah pepaya guna memperbanyak jumlah volume ASI dan memberikan edukasi manfaat buah pepaya bagi ibu menyusui.

## 4. Lembar Implementasi

Implementasi yang diberikan pada pasien mengalami perubahan dan peneliti melakukan pengkajian serta asuhan sesuai dengan intervensi asuhan, dengan pemberian sayur bening buah pepaya muda yang sesuai dengan takarannya dan dikonsumsi selama 3 kali sehari selama 7 hari. Serta mengedukasi manfaat sayur bening buah pepaya muda bagi ibu menyusui.

Setelah diberikan asuhan di rumah pasien selama 7 hari ibu dapat mengerti bagaimana caranya memperbanyak jumlah volume ASI, yakni dengan cara mengonsumsi sayur bening buah pepaya muda, ibu juga paham bagaimana caranya mengolah sayur bening buah pepaya muda dan ibu sangat mengerti tentang manfaat buah pepaya untuk ibu menyusui.

## Pembahasan

Dari asuhan yang dilakukan pada Ny. E, nifas hari 4 dengan jumlah volume ASI sedikit selama 7 hari mulai dari tanggal 13 April sampai 22 April 2021 dengan diberikan asuhan sayur bening buah pepaya muda sebanyak 400 gram 3 kali sehari selama 7 hari, asuhan mendapatkan hasil bahwa volume ASI ibu bertambah banyak hingga menetes, dari kunjungan awal volume ASI 15 ml menjadi 70 ml.

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. 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 oksitosin 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 mengonsumsi buah pepaya. 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 papaya, 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 ASInya dengan mengkonsumsi sayur bening buah papaya muda selama 7 hari, hasil dari kegigihan ibu untuk memperbanyak volume ASInya 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 sayur bening buah papaya muda adalah efektif dalam upaya meningkatkan volume ASI.

## Kesimpulan

Asuhan kebidanan yang dilakukan terhadap Ny."E" P<sub>11</sub>A<sub>0</sub>H<sub>11</sub> nifas hari ke empat dengan jumlah volume ASI sedikit, dengan memberikan sayur bening buah papaya muda dengan mengkonsumsi setiap tiga kali sehari, maka jumlah volume ASI yang sedikit pada ibu dapat meningkat. Asuhan kebidanan ini berlangsung tidak terjadi komplikasi, serta hambatan dan berlangsung secara kooperatif serta komprehensif. Dalam hal ini antara teori dan kasus tidak ada kesenjangan.

## Daftar Pustaka

Astuti, Y. (2015). *asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui*. gosyen publishing.

DewiMaritalia (2013) *AsuhanKebidananNifasdanMenyusui*.Yogyakarta: PustakaPelajar.

Istiqomah, S.B. (2015). *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah 15 Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014*. *Jurnal Edu Health*.

- Muhartono, R.G. dan Gumanda, H.P. (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui*. Jurnal Medula.
- Rahmawati, E. 2012. *ASI Dan Menyusui* : Kapita Selekta, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan NIFAS & MENYUSUI*. Trans Info Media.
- Suhartika, & Djamilus, F. (2015). Eningkatan Pengetahuan Tentang Posisi, Langkah Meyusui Yang Benar Dan Frekuensi Serta Lama Menyusui Terhadap Perilaku Menyusui Pada Ibu Pasca Salin Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 1(2), 40–44. <http://jurnal.ibijabar.org/>)