JIUBJ

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(3), Oktober 2022, 2239-2241
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat universitas Batanghari Jambi
ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print)
DOI 10.33087/jiubj.v22i3.3048

Pengaruh Pemberian Sayur Pepaya Muda *(Carica Papaya L)* terhadap Volume Asi pada Ibu Menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi Tahun 2022

Lidya Kurniasari*, Dewi Junita Lamtumiar, Nia Nurzia
Universitas Adiwangsa Jambi, Akademi Kebidanan Budi Mulia Jambi
*Correspondence email: kurniasarilidya87@gmail.com

Abstrak. Menurut data WHO cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014. Berdasarkan data UNICEF, sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Buah pepaya (*Carica papaya* L) merupakan buah yang mengandung Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya* L) terhadap volume ASI pada ibu menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu pre-eksperimen *one grup pretest posttes*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui dengan sampel sebanyak 11 responden. Uji statistik yang digunakan uji *paired T-test*. Hasil penelitian diperoleh rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui (*pretest)* yaitu 16.55. Sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui (*posttest)* yaitu 21.18. Didapatkan Hasil P *Value*= 0,00 lebih kecil dari 0,05 yang mana Ha diterima yang artinya ada pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya* L) terhadap volume ASI pada ibu menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi 2022. Hasil penelitian ini diharapkan sayur pepaya muda (*Carica papaya* L) dapat dimanfaatkan oleh masyarakat terutama pada ibu menyusui karena dapat meningkatkan volume ASI.

Kata Kunci: sayur pepaya muda; volume ASI.

Abstract. *According to WHO data. worldwide coverage of exclusive breastfeeding is only around 36% during the 2007-2014 period. Based on data from UNICEF as many as 136.7 million babies were born worldwide and only 32.6% of them were exclusively breastfed in the first 6 months. Papaya fruit (Carica papaya L) is a fruit that contains Lactagogum which is a substance that can increase and increase milk production. The purpose of this study was to analyze the effect of giving young papaya vegetables (Carica papaya L) to the volume of breast milk in nursing mothers in the RT 24 Thehok Jambi City 2022. The type of this research is quantitative with the design used is pre-experimental one group pretest posttes. The population in this study were all breastfeeding mothers with a sample of 11 respondents. The statistical test used was paired T-test.The results obtained by the average milk production in nursing mothers (pretest) is 16.55. While the average milk production in nursing mothers (posttest) is 21.18. The P value = 0.00 is smaller than 0.05 which is Ha which means that there is an influence of giving young papaya (Carica papaya L) to the volume of breast milk for breastfeeding mothers in the Work Area of RT 24 Kelurahan Thehok Jambi City 2022. The results of this study are expected young papaya vegetables (Carica papaya L) can be used by the community, especially in nursing mothers because can increase the volume of breast milk.*

Keywords: *young papaya vegetables; breast milk volume.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan *United Nations Childrens Fund* (UNICEF) merekomendasikan agar ibu menyusui bayinya saat satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan hingga usia 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pengenalan makanan pelengkap dengan nutrisi yang memadai dan aman diberikan saat bayi memasuki usia 6 bulan dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih (WHO, 2016). Menurut data WHO (2016), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014. Berdasarkan data UNICEF (2013), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Bayi yang tidak diberi ASI Eksklusif di negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif (UNICEF, 2013).

Produksi ASI dapat ditingkatkan salah satu diantaranya dengan mengkonsumsi ramuan tradisional seperti ektrak katuk (*Sauropus androgynus*) dan sayur-sayuran. Adapun jenis sayuran yang dapat memperbanyak produksi ASI antara lain sayur daun katuk, sayur pepaya muda. Mengkonsumsi sayur daun katuk sudah sangat populer di masyarakat dan sering dikonsumsi oleh ibu-ibu yang habis melahirkan. Sedangkan untuk konsumsi sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* masih jarang dilakukan oleh ibu-ibu menyusui (Natalini, dkk, 2014).

Buah Pepaya Muda (*Carica papaya L)* mengandung senyawa saponin dan alkaloid merupakan jenis senyawa yang mengandung efek laktogogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Zakaria dkk, 2016).

Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan peneliti mengantinya dengan buah pepaya muda (*Carica papaya L)* yang mudah di dapat dan relatif murah dalam upaya peningkatan produksi ASI. Dari survey awal yang telah dilakukan wawancara pada 10 orang ibu menyusui hanya terdapat 4 orang yang memberikan ASI ekslusif kepada bayinya, sementara 6 orang lainnya masih belum memberikan ASI ekslusif, dengan alasan diantaranya ibu mengatakan ASI-nya tidak cukup dan bayinya sering rewel sehingga ibu merasa perlu memberikan makanan tambahan kepada bayinya agar bayinya merasa kenyang dan tidak rewel lagi, mereka mengatakan tidak tau bagaimana cara untuk meningkatkan volume ASI-nya. Hasil wawancara menunjukkan 3 dari 10 orang ibu menyusui tidak mengetahui bahwa volume ASI bisa ditingkatkan dengan ibu mengkomsumsi sayuran yang bergizi tinggi, diantaranya dengan mengkomsumsi buah pepaya muda (*Carica papaya L)*. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang buah pepaya muda (*Carica papaya L)* dan ibu juga tidak mengetahui sayuran mana yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan ASI-nya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* terhadap volume ASI pada Ibu menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi Tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre eksperimen yang berfungsi untuk mengetahui segala gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, pendekatan yang digunakan pada pre eksperimen ini adalah *one grup pretest posttes* dalam *one grup pretest posttes* ini penelitian membandingkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (intervensi) (Notoadmojo, 2010). Design ini terdapat dua kelompok perlakuan yang masing-masing dipilih secara random (R), Masing-masing kelompok diberi perlakuan yang berbeda. Perlakuan pertama diberikan buah Pepaya muda (*Carica papaya L)* perlakuan kedua tidak diberikan. Pengaruh perlakuan (treatment) dianalisis dengan uji beda menggunakan statistik t-test. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum hari ke 1-7 yang berada di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi yaitu sebanyak 11 orang.

HASIL

Tabel 1
Rata-rata volume ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan sayur pepaya muda (*Carica papaya L)*

Variabel CL	n	Mean	SD	Min-Max	95%
Pre-test 13.69-19.40	11	16.55	4.251	10-25	

Sumber: data olahan

Tabel 1 diketahui rata-rata volume ASI pada kelompok intervensi (*pretest*) yaitu 16.55 dengan standar deviasi 4.251 nilai minimum adalah 10 dan maksimum 25 Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi *pretest* antara 13.69 sampai dengan 19.40. Sedangkan Tabel 2 diketahui rata-rata volume ASI pada kelompok intervensi (*posttest*) yaitu 21.18 dengan standar deviasi 4.167 Nilai minimum adalah 15 dan maksimum 27. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi posttest antara 18.38 sampai dengan 23.98

Tabel 2
Rata-rata volume ASI pada ibu menyusui setelah diberikan sayur papaya muda (*Carica papaya L)*

Variabel CL	n	Mean	SD	Min-Max	95%
Pre-test 16.38-23.98	11	21.18	4.167	15-27	

Sumber: data olahan

Tabel 3
Pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* terhadap volume ASI pada ibu menyusui

Variabel Value	n	Mean	SD	P
Sebelum	11	16.55	4.251	0.000
Sesudah	11	21.18	4.167	

Sumber: data olahan

Tabel 3 dapatkan bahwa rata-rata volume ASI sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah pada kelompok intervensi 16.55 dengan standar deviasi 4.251 sedangkan rata-rata volume ASI setelah diberikan intervensi adalah 21.18 dengan standar deviasi 4.167 hasil *paired T test* didapatkan nilai p = (0,000 < 0,05) menunjukkan adanya pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* terhadap volume ASI pada ibu menyusui. Rata-rata produksi ASI sebelum pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* yaitu 16.55 sedangkan rata-rata produksi ASI yang didapatkan sesudah diberikan sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* yaitu 21.18 perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi adalah 4.63 Hasil uji statistic dengan menggunakan Uji *pairet T test* di dapatkan hasil

nilai *p value* = 0.000 (p <0,05) menunjukkan adanya pengaruh pemberian Sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* terhadap Volume ASI pada ibu menyusui.

Adanya peningkatan produksi ASI karena Zat Sapoin dan Alkaloid serta kandungan lainya yang terkandung di dalam Sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* yang sangat berperan penting dalam proses meningkatkan kadar prolaktin dan menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin sehingga volume ASI menjadi meningkat. Faktor utama yang dapat mempengaruhi volume ASI adalah faktor hormonal, yaitu Hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Bayi memiliki refleks memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut *rooting reflex* (refleks menoleh), hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin (Yuktiana, 2017).

Menurut asumsi penelitian, bahwa kelompok intervensi posttest yang diberikan sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* ini seluruhnya mengalami peningkatan volume ASI dimana volume ASI yang minimum adalah 15 dan maksimum adalah 27 cc. Kandungan yang terdapat pada sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* adalah senyawa alkaloid dan saponin yang mempunyai efek laktogagum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan volume ASI. Pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* dilakukan pada ibu post partum hari ke 1 - 7 karena pada masa ini masih dalam fase laktogenesis II dimana pada fase ini apabila payudara dirangsang kadar hormon prolaktin akan meningkat, peningkatan hormon prolaktin akan menstimulasi sel didalam alveoli untuk memroduksi ASI sehingga volume ASI akan meningkat.

Rerata jumlah volume ASI ibu sedikit sebelum diberikan sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* karena ada beberapa hal yang mempengaruhi yaitu keadaan psikis ibu, stress dan gelisah. Hal ini akan menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga ASI hanya keluar sedikit, maka dari itu ibu post partum yang mengalami ketidaklancaran ASI harus mendapatkan intervensi agar ASI dapat keluar lancar. Diharapkan dengan ibu mengkonsumsi sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* sudah mencukupi kebutuhan nutrisi ibu menyusui sehingga pada masa menyusui juga dapat memberikan dampak positif terhadap proses laktasi dalam proses menyusui dan secara tidak langsung akan membantu dalam program ASI ekslusif selama 6 bulan.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian sayur pepaya muda (*Carica papaya L)* terhadap volume ASI pada ibu menyusui di RT 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Propinsi Jambi. 2013. *Profil Dinas Kesehatan Propinsi Jambi*

Natalini, N. K. dkk. 2014. Pemanfaatan tanaman papaya (Carica Papaya L) untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu, *Warta penelitian dan pengembangan tanaman industri*, 20(3)

Notoadmojo, S. 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta

World Health Organization (WHO). 2016. *Infant and Young Child Feeding*. Diakses : 20 Desember 2019. http://www.who.int/mediacentre/fctsheets/fs.342 /en/

Yuktiana Kharisma. 2017. *Tinjauan Pemamfaatan Tanaman Pepaya dalam Kesehatan*. FK-UNISBA. http://www.repositiory.unisba.co.id

Zakaria dkk. 2016. Pengaruh Pemberian buah Pepaya Terhadap Kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menysui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal MKMI*, 12(3).