

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH PEMBERIAN JUS PEPAYA (*CARICA PAPAYA L.*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAMANG TAHUN 2024**



**OLEH**

**NAMA : SULISTIA VERISKA**

**NIM : 10021382025076**

**PROGRAM PENELITIAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH PEMBERIAN JUS PEPAYA (*CARICA PAPAYA L.*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAMANG TAHUN 2024**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : SULISTIA VERISKA

NIM : 10021382025076

**PROGRAM PENELITIAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, September 2024  
Sulistia Veriska; Dibimbing oleh Feranita Utama, S.KM., M.Kes.**

**Pengaruh Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024**

xvi + 88 halaman, 16 tabel, 6 bagan, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bagi bayi dengan gizi kompleks yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Hanya 56,9% bayi usia dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Salah satu faktor penyebabnya adalah produksi ASI yang tidak lancar. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum yaitu pepaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Namang tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimental dengan penelitian *two group pretest posttest*. Dilakukan observasi terhadap kelancaran produksi ASI yang dilihat dari indikator bayi sebelum perlakuan dan observasi kedua sesudah diberikan perlakuan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan jumlah 40 orang (20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol). Pengambilan sample menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data primer berupa observasi kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* didapatkan bahwa terdapat peningkatan kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi pemberian jus pepaya 3 gelas per hari sebelum dan sesudah dengan nilai hasil p-value 0,020. Ada hubungan asupan makan ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI dengan nilai hasil p-value 0,001. Simpulan didapatkan bahwa kelompok intervensi lebih mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi responden dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada saat masa menyusui dengan mengkonsumsi makanan yang dapat memperlancarkan produksi ASI seperti jus pepaya.

**Kata Kunci :** Ibu Menyusui, Pepaya, Produksi ASI,  
**Kepustakaan :** 78 (2009-2024)

**NUTRITION SCIENCE**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
*Thesis, September 2024*  
*Sulistia Veriska; Mentored by Feranita Utama, S.KM., M.Kes.*

***The Effect of Giving Papaya Juice (Carica Papaya L.) on the Smoothness of Breast Milk Production for Nursing Mothers in the Working Area of the Namang Community Health Center in 2024***

*xvi + 88 pages, 16 tables, 6 charts, 10 attachments*

#### **ABSTRACT**

*Breast milk is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose and inorganic salts produced by the mother's mammary glands, and is useful as food for babies with complex nutrition that suits the baby's needs. Only 56.9% of babies under 6 months receive exclusive breastfeeding. One of the factors causing this is the lack of smooth breast milk production. Efforts are made to increase the smooth production of breast milk by consuming foods containing lactagogum, namely papaya. The aim of this research is to determine the effect of consuming papaya juice on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in the Namang Community Health Center Work Area in 2024. This research uses a quantitative type of research with a Quasi Experimental design with a two group pretest posttest research. Observations were made on the smoothness of breast milk production as seen from the baby's indicators before treatment and a second observation after treatment was given. The sample used in this study was 40 mothers breastfeeding babies aged 0-6 months (20 people in the intervention group and 20 people in the control group). Sampling used the purposive sampling method. Primary data collection took the form of observing the smoothness of breast milk production in the intervention group and control group. Statistical analysis was carried out using univariate and bivariate analysis. The results of the statistical test using Chi Square showed that there was an increase in the smoothness of breast milk production in the intervention group of 3 glasses of papaya juice per day before and after with a p-value of 0.020. There is a relationship between the food intake of breastfeeding mothers and the smooth production of breast milk with a p-value of 0.001. The conclusion was that the intervention group experienced a greater increase in the smoothness of breast milk production compared to the control group. It is hoped that this research can provide additional information for respondents in increasing the smoothness of breast milk production during the breastfeeding period by consuming foods that can facilitate breast milk production, such as papaya juice.*

**Keywords :** *Breastfeeding Mothers, Papaya, Breast Milk Production,*  
**Literature :** *78 (2009 - 2024)*

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 03 September 2024

Yang bersangkutan



Sulistia Veriska

NIM. 10021382025076

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS PEPAYA (*CARICA PAPAYA L.*)  
TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAMANG TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

**Oleh :**

**SULISTIA VERISKA**

**10021382025076**

Indralaya, 03 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing,



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fera', is written over the name of the supervisor.

Feranita Utama, S.KM., M.Kes

NIP. 198808092018032002

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 03 September 2024.

Indralaya, 03 September 2024

### Tim Penguji Skripsi

#### Ketua :

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP. 198305242010122002

(  )

#### Anggota :

2. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid  
NIP. 198612112019032009
3. Feranita Utama, S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )  
(  )

Indralaya, 03 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

  
Dr. Misnaniarti, S. KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi,

  
Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Sulistia Veriska  
Nim : 10021382025076  
Tempat, Tanggal lahir : Bangka Tengah, 24 Maret 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Ds. Namang rt. 04 Kec. Namang, Kab. Bangka Tengah, Kep. Bangka Belitung  
Email : [veriskasulistia061@gmail.com](mailto:veriskasulistia061@gmail.com)  
Telp/Hp : 083175699019

### Riwayat Pendidikan

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| SD (2008 – 2014)     | SD Negeri 1 Namang                   |
| SMP (2014 – 2017)    | SMP Negeri 1 Namang                  |
| SMA (2017 – 2020)    | SMK Negeri 5 Pangkal Pinang          |
| SI (2020 – Sekarang) | Prodi Gizi FKM Universitas Sriwijaya |

### Riwayat Organisasi

|           |  |
|-----------|--|
| 2020-2021 | Anggota Departemen Minor ISBA (Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Bangka Belitung) |
|-----------|--|



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahin*

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Akhir ini tepat pada waktunya. Laporan ini disusun untuk menyelesaikan pendidikan program Sarjana S1 pada Jurusan Ilmu Gizi Program Penelitian Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta disusun berdasarkan ilmu dan materi yang diperoleh selama ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis menerima banyak bimbingan, bantuan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak sehingga berjalan dengan lancar. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas Rahmat, kasih dan karunia yang diberikan-Nya
2. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Progam Penelitian Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Feranita Utama, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini, serta telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan ikhlas dan sabar.
5. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si dan Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku dosen penguji 1 dan dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan serta saran untuk memperbaiki skripsi ini.
6. Staf dan Karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan selama proses penulisan skripsi ini
7. Skripsi ini persembahkan istimewa untuk kedua orang tua saya. Bapak Saipul dan Ibu Susilawati, yang selalu memanjatkan doa untuk kebaikan, kemudahan, dan kelancaran pada proses perkuliahan saya serta memberikan dukungan materi, moral dan semangat sekaligus mengingatkan pada kebaikan.

8. Saudara saya Sapta Meiranza, sepupu saya Zahwa Annida, serta keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta dukungan materi maupun moral selama masa perkuliahan.
9. Sahabat kecil saya dari masa Paud sampai sekarang Salsabila Padhillah yang telah memberikan saran dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan saya Nafa, Sri, Sepa, Ayu, Anggun, Aisyah, Nana yang telah memberikan dukungan, saran, dan semangat dalam proses penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman saya gizi angkatan 2020 yang sudah bersama-sama dalam menempuh ilmu di lantai 3 gedung perkuliahan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
12. Terakhir skripsi ini penulis persembahkan untuk seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya yang sudah menemani dan menghibur hari-hari saya, melalui pesan dan kata-kata singkat yang sangat berarti bagi saya serta selalu mendengar keluh kesah dan candaan yang mungkin terlihat menjengkelkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai banyak kekurangan. Namun demikian, penulis berharap kiranya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca, khususnya bagi program Penelitian Gizi.

Indralaya, 03 September 2024

Penulis,



Sulistia Veriska

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASITUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Sulistia Veriska  
Nim : 10021382025076  
Program Penelitian : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non- exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 03 September 2024  
Yang Menyatakan



(Sulistia Veriska)

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                     | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                               | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                              | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                            | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                 | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                | 5           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                               | 5           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                  | 5           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                | 6           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                             | 6           |
| 1.4.1 Bagi Mahasiswa .....                               | 6           |
| 1.4.2 Bagi Prodi Gizi FKM Unsri .....                    | 6           |
| 1.4.3 Bagi Masyarakat .....                              | 7           |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....                       | 7           |
| 1.5.1 Tempat Penelitian.....                             | 7           |
| 1.5.2 Waktu Penelitian .....                             | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                      | <b>8</b>    |
| 2.1 Konsep Dasar ASI.....                                | 8           |
| 2.1.1 Pengertian ASI.....                                | 8           |
| 2.1.2 Produksi ASI.....                                  | 8           |
| 2.1.3 Manfaat ASI.....                                   | 10          |
| 2.1.4 Jenis ASI .....                                    | 11          |
| 2.1.5 Tahapan Laktasi .....                              | 12          |
| 2.1.6 Komposisi Gizi Dalam ASI .....                     | 13          |
| 2.1.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI ..... | 14          |
| 2.1.8 Tanda Bayi Cukup ASI.....                          | 18          |
| 2.2 Buah Pepaya .....                                    | 19          |

|                                       |  |           |
|---------------------------------------|--|-----------|
| 2.2.1                                 | Pengertian.....  | 19        |
| 2.2.2                                 | Kandungan .....  | 20        |
| 2.2.3                                 | Manfaat.....   | 20        |
| 2.2.4                                 | Mekanisme Kerja Laktagogum dalam Meningkatkan Kelancaran<br>Produksi ASI .....                       | 21        |
| 2.3                                   | Kerangka Teori.....  | 22        |
| 2.4                                   | Kerangka Konsep .....  | 22        |
| 2.5                                   | Penelitian Terdahulu .....   | 23        |
| 2.6                                   | Definisi Operasional .....   | 25        |
| 2.7                                   | Hipotesis .....  | 27        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b> |  | <b>28</b> |
| 3.1                                   | Jenis dan Penelitian .....   | 28        |
| 3.2                                   | Variabel Penelitian .....  | 28        |
| 3.3                                   | Populasi dan Sampel Penelitian .....   | 29        |
| 3.3.1                                 | Populasi .....   | 29        |
| 3.3.2                                 | Sampel.....  | 29        |
| 3.4                                   | Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....  | 31        |
| 3.4.1                                 | Jenis Data .....   | 31        |
| 3.4.2                                 | Teknik Pengumpulan Data .....  | 31        |
| 3.5                                   | Pembuatan Jus Pepaya .....   | 32        |
| 3.6                                   | Pengolahan Data .....  | 34        |
| 3.7                                   | Analisis Data dan Penyajian Data .....   | 35        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>  |  | <b>36</b> |
| 4.1                                   | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....  | 36        |
| 4.2                                   | Analisa Univariat.....   | 37        |
| 4.2.1                                 | Analisa Univariat Karakteristik Responden.....   | 37        |
| 4.2.2                                 | Analisa Univariat Kelancaran Produksi ASI Dilihat dari Indikator<br>Bayi .....                       | 37        |
| 4.2.3                                 | Analisa Univariat Asupan Makan Ibu Menyusui.....   | 39        |
| 4.3                                   | Analisa Bivariat.....  | 41        |
| 4.3.1                                 | Analisa Bivariat Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan<br>Sesudah Pemberian Jus Pepaya ..... | 41        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.3.2 Analisa Bivariat Hubungan Asupan Makan Terhadap Kelancaran<br>Produksi ASI .....   | 43        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>   | <b>44</b> |
| 5.1 Keterbatasan Penelitian .....  | 44        |
| 5.2 Pembahasan .....   | 44        |
| 5.2.1 Karakteristik Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Namang<br>Tahun 2024 .....   | 44        |
| 5.2.2 Proses Pemberian Jus Pepaya Kepada Responden Selama Penelitian...  | 45        |
| 5.2.2 Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Dilihat dari Indikator<br>Bayi .....   | 46        |
| 5.2.3 Asupan Makan Dan Kelompok Pangan Yang Banyak Dikonsumsi Ibu<br>Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024 .....   | 49        |
| 5.2.4 Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang Sebelum<br>dan Sesudah Diberikan Jus Pepaya 3 gelas/hari dan 1 gelas/hari Di<br>Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024 ..... | 53        |
| 5.2.5 Hubungan Asupan Makanan Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada<br>Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang .....  | 57        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>59</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....  | 59        |
| 6.2 Saran .....  | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>61</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1 Perbandingan Kandungan Gizi Buah-Buahan dalam per 100gr.....   | 15 |
| Tabel 2.2 Kandungan Gizi Buah Pepaya per 100gr .....   | 20 |
| Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu .....   | 23 |
| Tabel 2.4 Definisi Operasional .....   | 25 |
| Tabel 3.1 Kandungan Gizi 1 Porsi Jus Pepaya dalam 100gr Pepaya dan 10gr<br>Susu .....  | 33 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik (Usia, Pendidikan,<br>Pekerjaan, dan Perawatan Payudara) Ibu Menyusui di Wilayah Kerja<br>Puskesmas Namang Tahun 2024.....    | 37 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui<br>Dilihat dari Indikator Bayi Pada Kelompok Intervensi.....  | 37 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui<br>Dilihat dari Indikator Bayi Pada Kelompok Kontrol .....  | 38 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Pada Ibu Menyusui di Wilayah<br>Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024.....  | 39 |
| Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Pada Ibu Menyusui di Wilayah<br>Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024.....   | 39 |
| Tabel. 4.6 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Pada Ibu Menyusui di Wilayah<br>Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024.....  | 40 |
| Tabel 4.7 Distribusi Kelompok Pangan Yang Banyak Dikonsumsi Ibu Menyusui<br>Pada Saat Perlakuan .....  | 40 |
| Tabel 4.8 Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang<br>Sebelum Diberikan Jus Pepaya 3 gelas/hari dan 1 gelas/hari di<br>Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024 ..... | 41 |
| Tabel 4.9 Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang<br>Sesudah Diberikan Jus Pepaya 3 gelas/hari dan 1 gelas/hari di<br>Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024 ..... | 42 |
| Tabel 4.10 Perbedaan Frekuensi Asupan Makanan Terhadap Kelancaran<br>Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Kelompok Intervensi dan Kelompok<br>Kontrol .....                                  | 42 |

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4.11 Hubungan Asupan Makanan Terhadap Kelancaran Produksi ASI<br>Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang ..... | 43 |
|--|----|



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2.1 Buah Pepaya .....                             | 19 |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori .....                          | 22 |
| Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....                          | 22 |
| Gambar 3.1 Variabel Penelitian.....                      | 29 |
| Gambar 4.1 Peta Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Namang..... | 36 |
| Gambar 5.1 Pemberian Jus Pepaya Kepada Ibu Menyusui..... | 57 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....                    | 71 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Puskesmas .....         | 72 |
| Lampiran 3. Surat Kaji Etik .....                         | 73 |
| Lampiran 4. Lembar Pemohonan Menjadi Responden.....       | 74 |
| Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....    | 75 |
| Lampiran 6. Kuesioner Karakteristik.....                  | 76 |
| Lampiran 7. Lembar Formulir Food Recall Ibu.....          | 77 |
| Lampiran 8. Lembar Observasi Kelancaran Produksi ASI..... | 78 |
| Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan .....                    | 80 |
| Lampiran 10. Hasil Analisis.....                          | 82 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bagi bayi (Magdalena *et al.*, 2020). Karena mengandung nutrisi kompleks yang telah disesuaikan dengan kebutuhan bayi dan mudah dicerna, ASI sebagai makanan yang ideal bagi bayi. Memberikan ASI pada bayi usia 0-6 bulan sudah sangat cukup dalam memenuhi kebutuhan nutrisi zat gizi pada bayi (Kemenkes RI, 2021).

Pemberian ASI memiliki manfaat banyak untuk bayi dan ibu. Hal ini dikarenakan komposisi ASI menentukan tumbuh kembang bayi serta jaringan otaknya, dan pemberian ASI secara eksklusif bisa menjaga dari risiko Sindrom Kematian Bayi Mendadak atau SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*) (Dolang *et al.*, 2021). Memberikan ASI dengan tidak maksimal bisa menyumbang 45% kematian disebabkan infeksi neonatal, 30% kematian disebabkan diare, dan 18% disebabkan infeksi saluran pernafasan bayi (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan manfaat memberikan ASI bagi ibu adalah sebagai alat kontrasepsi alami, mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mencegah kanker payudara dan memberikan dampak positif bagi psikologi ibu (Susanto, 2018).

Secara global pada tahun 2020 persentase pencapaian ASI eksklusif pada bayi 0 sampai 6 bulan di seluruh dunia, sekitar 44% yang dimana angka tersebut jauh dari target WHO yaitu sejumlah 50% dan target program *Global Breastfeeding Collective* untuk ASI eksklusif di dunia sejumlah 70% (*Global Breastfeeding Collective & WHO*, 2020). Di Indonesia tahun 2021 data ASI eksklusif sejumlah 56,9%. Angka tersebut menggapai rencana target yang direncanakan pada tahun 2021, yaitu sejumlah 40%. Namun masih dibawah dari target program *Global Breastfeeding Collective* yaitu sejumlah 70%. Jika dilihat dari tahun sebelumnya, capain tersebut mengalami penurunan dimana pada tahun 2020 yaitu 66,1% menjadi 56,9% pada tahun 2021 (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2020- 2021 yaitu 61,9% pada tahun 2020 dan 58,4% pada tahun 2021. Angka tersebut menunjukkan yaitu sudah menggapai rencana target 2021, namun masih jauh dari target *Global Breastfeeding Collective*. Berdasarkan data kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2020, cakupan ASI eksklusif kabupaten dengan capaian terendah yaitu ada di kabupaten Bangka Barat yaitu 49,64% dan Bangka Tengah yaitu 55,83% (Kementrian Kesehatan RI, 2020 & 2021). Menurut laporan UPTD Puskesmas Namang tahun 2023 untuk cakupan data ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Namang sejumlah 29,10% (Laporan UPTD Puskesmas Namang, 2023).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah produksi ASI yang tidak lancar. Produksi ASI yang tidak lancar mempengaruhi kepuasan dan kecukupan ASI pada bayi, dilihat dari frekuensi BAK, frekuensi BAB, jumlah jam tidur bayi, serta kenaikan berat badan bayi. Kelancaran produksi ASI disebabkan salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah faktor hormonal, terutamanya hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin mempengaruhi produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI (Sebayang, 2020). Selama menyusui, nutrisi yang ibu konsumsi mempengaruhi hormon prolaktin. Produksi ASI akan lebih lancar jika ibu makan dengan baik. Upaya untuk meningkatkan hormon prolaktin yaitu dengan mengonsumsi makanan yang bernutrisi dengan memanfaatkan bahan makanan alami yang berkhasiat sebagai laktagogum antara lain daun katuk, pepaya, daun kelor, kacang hijau dan ubi jalar ungu (Ramadhani *et al.*, 2023). Hormon oksitosin berkaitan dengan rangsangan atau sentuhan, makin sering puting ibu dihisap oleh bayi maka hormon oksitosin kerja lebih aktif, sehingga membuat proses penghasilan atau pengeluaran ASI makin mudah. Upaya yang bisa dilakukan agar produksi hormon oksitosin meningkatkan yaitu dengan melakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin (Irnawati & Sari, 2022).

Kelancaran produksi ASI juga dipengaruhi oleh pola makan ibu, jika ibu rutin mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan maka akan berdampak pada produksi ASI, karena kelenjar produksi ASI tidak bisa berfungsi maksimal

tanpa asupan nutrisi yang cukup. Untuk menghasilkan ASI yang berkualitas ibu memerlukan asupan nutrisi yang terpenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kebutuhan kalori harian ibu menyusui yakni 2580 kkal dan 64 gr protein. Kebutuhan gizi pada ibu menyusui mengalami peningkatan sejumlah 25% karena dibutuhkan untuk membantu proses penyembuhan pasca persalinan dan membantu produksi ASI agar bisa kebutuhan bayi terpenuhi. Berdiet ataupun melaksanakan pantangan makanan juga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI (Kusparlina, 2020).

Agar mencapai kesuksesan dalam memberikan ASI eksklusif, ibu menyusui harus mendapat bantuan nutrisi untuk mencegah kegagalan produksi ASI dengan cara konsumsi laktagogum guna meningkatkan kelancaran produksi ASI. Laktagogum merupakan zat bisa meningkatkan produksi ASI agar lebih lancar. Laktagogum sintetis kurang diketahui dan kemungkinan mahal. Untuk itu, perlu dicari alternatif obat laktagogum contohnya buah pepaya (Kurniati *et al.*, 2018).

Pepaya dengan nama ilmiah *Carica Papaya L* merupakan tanaman tropis dengan kandungan laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI serta terkandung zat aktif seperti enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, glukosinolat dan karposida vitamin A, B, C, E dan mineral. Selain itu, pepaya dikatakan memiliki efek gastroprotektif, antibakteri, laktasi dan laktagogum, efektivitasnya untuk menaikkan dan memperlancar produksi ASI telah dibuktikan secara ilmiah (Nadiyah *et al.*, 2016). Dalam buah pepaya mengandung tinggi vitamin A yaitu sejumlah 365,00 UI per 100 gram pepaya. Menurut penelitian Chahyanto & Roosita (2013) menunjukkan bahwa ada korelasi kuat antara jumlah vitamin A yang dikonsumsi ibu menyusui dan jumlah ASI yang didapatkan bayinya. Dengan kata lain, semakin banyak vitamin A yang dikonsumsi ibu, semakin banyak ASI yang didapatkan bayinya. Kandungan vitamin A dan zat laktagogum pada buah pepaya bermanfaat untuk membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin didalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung ASI di dalam payudara. Selain laktagogum, pepaya mengandung karbohidrat (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak

(1,29%), air (10,65%), dan serat (1,88%). Komponen-komponen ini yang menjadikan pepaya salah satu buah berkhasiat yang dapat dipakai sebagai bahan obat untuk mempercepat sekresi dan produksi ASI sehingga bisa menjadi langkah cara mengatasi kegagalan pemberian ASI eksklusif yang dikarenakan oleh rendahnya produksi ASI (Santana *et al.*, 2019).

Laktagogum bekerja dengan mempercepat sekresi dan produksi ASI melalui stimulasi kerja protoplasma terhadap sel sekretoris dan ujung saraf di kelenjar mammae, yang menghasilkan peningkatan sekresi ASI. Selain itu, laktagogum juga menstimulus hormon prolaktin yang berperan sebagai laktagonik pada kelenjar payudara dan sel-sel epitel alveolar untuk mendukung proses laktasi (Nurmisih *et al.*, 2022). Kandungan laktagogum pada pepaya memiliki kemampuan meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang penting untuk memperlancar ASI. Senyawa saponin dan alkaloid dalam pepaya berperan dalam meningkatkan produksi hormon prolaktin, yang membantu melancarkan aliran ASI. Saponin juga memiliki berbagai manfaat biologis, termasuk efek antiinflamasi, antimikroba, dan stimulasi imun. Alkaloid berfungsi merangsang otot polos di sekitar alveoli kelenjar susu, sementara polifenol dalam pepaya membantu aliran ASI menjadi lebih lancar dibandingkan sebelum mengonsumsi pepaya (Indriyani & Choirunissa, 2023).

Pada penelitian ini memakai jenis pepaya california. Pemanfaatan buah pepaya ini sering dijumpai pada masyarakat sejak zaman dahulu, khususnya bagus untuk kesehatan mata, masalah pencernaan dan membantu ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI karena kandungan yang dimiliki pepaya seperti vitamin A, vitamin C dan serat yang cukup tinggi yang dapat diolah menjadi sayur, jus, atau dimakan langsung. Disamping itu penggunaan pepaya jenis california karena memiliki rasa yang manis, sangat mudah didapatkan oleh masyarakat dan juga memiliki harga yang terjangkau. Dengan itu pemanfaatan buah pepaya diharapkan membantu strategi pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Nurmisih *et al.*, 2022).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan Buulolo (2021), menunjukkan bahwa konsumsi pepaya oleh ibu menyusui terbukti berdampak

pada kelancaran produksi ASI di Klinik Idan Supiani Medan. Begitu juga penelitian lain oleh Muhartono (2018), juga menemukan bahwa konsumsi pepaya pada ibu menyusui bisa mempercepat sekresi dan produksi ASI. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yakni penelitian sebelumnya memanfaatkan pepaya dalam bentuk potongan buah pepaya. Namun, pada penelitian ini dilaksanakan perlakuan yang berbeda oleh peneliti yaitu ingin melihat apakah dalam bentuk jus pepaya ada pengaruh kepada kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Pemanfaatan buah pepaya sebagai alternatif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI juga bisa dengan membuat jus pepaya dan meminum jus pepaya tersebut. Cara ini dipakai sebab tidak semua orang menyukai buah. Oleh karena itu, inovasi alternatif diberikan agar tetap mendapatkan manfaat kandungan dari buah pepaya. Inovasi ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas namang, dengan menyediakan produk yang mudah ditemukan dan terjangkau sehingga membantu keberhasilan untuk tercapainya pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti ada ketertarikan dalam melaksanakan penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari hal yang melatarbelakangi, perumusan masalah di penelitian ini yakni “Apakah Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Berpengaruh Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Dalam hal ini, peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah ada pengaruh ibu menyusui di Wilayah Kerja Pusat Puskesmas Namang setelah minum jus pepaya terhadap kelancaran produksi ASI.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Penelitian ini bertujuan khusus untuk menggapai tujuan-tujuan berikut:

- 1) Mengidentifikasi karakteristik ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024.
- 2) Mengetahui distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dilihat dari indikator bayi.
- 3) Mengetahui asupan makanan pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Namang Tahun 2024.
- 4) Mengetahui perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang sebelum dan sesudah diberikan jus pepaya dengan pemberian 3 gelas/hari di Wilayah Kerja Puskesmas Namang tahun 2024.
- 5) Mengetahui perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang sebelum dan sesudah diberikan jus pepaya dengan pemberian 1 gelas/hari di Wilayah Kerja Puskesmas Namang tahun 2024.
- 6) Mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya 3 gelas/hari dan pemberian 1 gelas/hari terhadap kelancaran produk ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Namang tahun 2024
- 7) Mengetahui hubungan asupan makanan ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini bisa sebagai wadah untuk menerapkan ilmu pengetahuan dibidang gizi masyarakat yang telah dipelajari sepanjang perkuliahan, serta meningkatkan pengalaman dan keterampilan mahasiswa.

#### **1.4.2 Bagi Prodi Gizi FKM UNSRI**

Penelitian ini bisa sebagai bahan pembelajaran dan menambah pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian di masa mendatang.



### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini menghasilkan pengetahuan dan informasi terkait manfaat pepaya dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI serta mempergunakan bahan alami yang tersedia di masyarakat sebagai pelancar ASI.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Namang, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebab tingkat pemberian ASI eksklusif di daerah masih rendah yakni 29,10%. Banyaknya ibu menyusui yang masih belum memberikan bayi ASI eksklusif karena produksi ASI yang tidak lancar. Karena alasan ini, peneliti memilih di lokasi Wilayah Kerja Puskesmas Namang untuk melaksanakan penelitian.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 12 Juni - 21 Juni 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Y., & Rahmadyanti. (2023). Efektivitas Pemberian Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa. *Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP* 7(1): 180-185.
- Asikin, N., Agrina., Rismadevi, W. (2023). “Hungan Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui”. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* 3(1):13-27.
- Badan Pusat Statistik, (2021). Kecamatan Namang Dalam Angka 2021. Badan Pusat Statistik: Bangka Tengah
- Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, S., & Fitri, R. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2).
- Chahyanto, A, B. Roosita, K. (2013) “Analisis Kadar Vitamin C pada Buah Nanas Segar (Ananas Comusus (L) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Sektrometri UV-VIS”, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2).
- Deswita, Sari Tia. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Padang. Stikes Perintis Padang.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Dolang, Mariene, W., Frisca P. A. Wattimena, Erlin, K., Sunik, C., & Sahrir, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)* 6(3):256. doi: 10.30829/jumantik.v6i3.9570.

- Dra. Sri Astuti, M.Kes. et, A. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui (R. Astikawati (ed.)). Jakarta : Erlangga, 2015.
- Endah, E., & Windah, O. (2014). Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui Dengan Produksi ASI Pada Bayi Usia 0-6 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojopanggung Kelurahan Penataban Banyuwangi 2014. *Journal Healthy*,3(1): 1-9.
- Fikawati, S., Syarif, A., & Karima, K. (2019). *Gizi ibu dan bayi*.
- Grzeskowiak, L. E., Wlodek, M. E., & Geddes, D. T. (2019). What Evidence Do We Have for Pharmaceutical Galactagogues in the Treatment of Lactation Insufficiency?-A Narrative Review. *Journal Nutrients National Institute of Health US National Library Medicine*, 11(5), 974. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu11050974>
- Handayani, R. Awatiful, A. & Siti, K. (2020). Hubungan Pemberian ASI Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan Bondowoso. *Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Jember*. <http://repository.unmuhjember.ac.id/5255/11/2.%20Artikel%20Jurnal.pdf>
- Handayani, S., Pratiwi, YS, & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI (galactagogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati* , 7 (3), 518-522.
- Hanifa, D., Rahayu, S., Nugrahaeni, I. K., & Putri, N. R. (2021). Herbal laktagogum dan produksi ASI ibu menyusui: A systematic review. *J. Midwifery. Sci. Basic Appl. Res*, 32(2), 55-68.
- Harahap, H. P., Agustina, W., & Mardiah, A. (2022). Efektivitas Serbuk Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas . *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.209>
- Harahap, R. A. (2022). Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu tentang asi eksklusif di praktek mandiri bidan rahma lubis kecamatan pandan tahun 2021.

- Hastuti, Puji, Irfana,T, W., & Akbid Bakti, U,P. (2017). Analisis Deskriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. pp: 223-232
- Herawati, I. Rahayu, K. & Ofa, A. (2024). “Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Da Berat Badan Bayi Melalui Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Ibu Meyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karang Tahun 2023”. *Journal Innovation Nusantara Health* 1(1), 1-10.
- Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada, Jurnal, Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, Prodi DIV Kebidanan, and Fakultas Ilmu Kesehatan. n.d. “Pepaya Pada Ibu PostPartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018”.
- Imasrani, I. Y., Ngesti, W. U., & Susmini. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Care* 4(3), 1-8.
- Indrayani, T., Ristiani, N., & Kurniati, D. (2022). Sayur Buah Pepaya berpengaruh terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*, 11(3), 183-188.
- Irnawati, & Lili, P. S. (2022). “Differences of the Effectiveness of Breast Care and Oxytocin Massage on the Smooth Production of Breast Milk in Postpartum Mothers.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 4(1):18–24. doi: 10.36590/jika.v4i1.209.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., &Azizah, N. (2015)./1Pengaruh/1Buah Pepaya Terhadap KelancaranProduksi Asi Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto/1Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. In/1Eduhealth (Vol.5,Issue2). <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/455776>
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan :kehamilan*. CV Andi OF SET :Yogyakarta
- Kemenkes RI, (2021). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. Kemenkes RI : Jakarta

- Kemenkes RI, (2022). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021. Kemenkes RI : Jakarta
- Koletzko, B., et al. (2012) "Nutritional requirements for lactation." *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*.
- Kusparlina, E. P. (2020). "Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan." *Jurnal Delima Harapan*.7(2), 113-117.
- Kusumaningrum, I, D. (2017). "Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Alternatif Mempelancar Produksi ASI". *Jurnal Surya Medika*. 12(2), 120-124. doi: <https://doi.org/10.32504/sm.v12i2.86>
- Madiyanti, A, D., & Agustin, A. (2021). Relationship Of Food Intake With Adequate Breast Milk In Breastfeeding Mother At Health Center Rejosari (Vol. 11, Issue 2). <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK|68>
- Magdalena, Dina, A., Usraleli, Melly & Idayanti. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344-348.
- Manalu, B., Andayani, Tetty, J, B., Nurul, A, N., & Mutiara, D, Y,. (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi Di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 6(3):298–302. doi: 10.25311/keskom.vol6.iss3.592.
- Manuaba, I, G, B. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Jakarta: EGC.
- Muhartono, M., Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*, 8(1), 39-43.
- Mulyaningsih, S., Uci, C., & Agus, BR., G. (2023). Perbedaan Konsumsi Buah Pepaya Hijau dan Daun Katuk terhadap Peningkatan ASI Perah Pada Ibu Nifas

- Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Pesak Kabupaten Belitung Timur Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Penelitian Ilmiah* 2(5): 1488-1497. Doi: [ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri](http://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri).
- Nadiyah, D., Laila, & Yuktiana, K. (2016). Penentuan Derajat Toksisitas Akut Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Muda Pada Mencit Menggunakan Purposed New Recommended Method. Vol. 1.
- Novita, S. (2016) 'Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Janji Kecamatan Bilah Barat Kabupaten Labuahnbatu tahun 2016', pp. 1–7.
- Nugroho, A., & Insan. (2011). *Jurus Dashat Sehat Sepanjang Hayat*. Surakarta : Ziyad Vizi Media.
- Nurita, S. R., & Tuhu, P. (2023). Edukasi Manfaat Pangan Lokal untuk Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di PMB Yustati Ambarita Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5(1): 125-132. DOI: 10.36565/jak.v5i1.473
- Nurmisih, Titik, H., Nuraidah, & Ry Eny, M, M. 2022. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda Dan Wortel Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Kademangan, Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 4(3):381. doi: 10.36565/jak.v4i3.345.
- Oyay, A. F. (2017). Hubungan Dukungan Ibu Kandung, Ibu Mertua Dan Suami Dengan Praktek ASI Eksklusif [UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG]. <http://repository.unimus.ac.id/424/>
- Pakpahan, D. Y. P., Etti. S., & Evawany, Y. A. (2016). Gambaran Pola Konsumsi Ibu Menyusui Dan Kandunga Fe Pada Air Susu Ibu Di Kota Binjai Tahun 2016 [Universitas Sumatera Utara].
- Pebrianthy, L., Zubaidah, Sarli, S., (2023). “Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum”. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 8(1), 149-154.

- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2), 39-47.
- Permatasari, I., & Umi, L. Q.. (2019). Penerapan Pemberian Olahsan Jantung Pisang untuk Kelancaran Produksi ASI di PMB Siti Isti'anatul Amd,Keb. University Research Colloqium. 398-406.
- Purnamasari, D., & Banyuwangi, S. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kota Yogyakarta. In *Jurnal Bina Cipta Husada: Vol. XVIII* (Issue 1).
- Purnomo, D., & Utami, P.N (2018). Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. *URECOL*, 224-230.
- Putri, R. N. A., Dewi, K., & Shinta, N,. (2020). Penelitian pengaruh Pemberian Tumis Daun Papaya (carica papaya l.) terhadap produksi asi dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Health Information Jurnal Penelitian (HIJP)* 12(2): 142-151. Doi: <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.204>.
- Profil UPTD Puskesmas Namang 2022. (2022).
- Rafsanjani, T. M,. (2018). Pengaruh Orang, Dukungan Keluarga Dan Sosial Budaya Terhadap Konsumsi Makanan Ibu Muda Menyusui (Penelitian Kasus Di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal* 3(2): 124-131. Doi: 10.30867/action.v3i2.112
- Rahmadani, P. A., Nurmasri, W., Deny, Y, F., & Hartanti, S, W. (2020). “Asupan Vitamin A Dan Tingkat Kecemasan Merupakan Faktor Risiko Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-5 Bulan”. *Journal Of Nutrition College* 9(1):44-53. Doi: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Ramadhani, A., Putri, Dwi, N., Alfie, N, S., Alya, R,S., & Yuni, R. (2023). “Makanan Sehat Untuk Memperlancar Produksi ASI”. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia* 1(1).

- Rivan, A., Ezar, M., & Suherman, J. 2020. "Penentuan Mutu Buah Pepaya California (Carica Papaya L.) Menggunakan Fuzzy Mamdani." *ELKHA* 12(2):76. doi: 10.26418/elkha.v12i2.41164.
- Rofiasari, L., Oktafiani, H., Hayati, N., & Delima, Q,. (2023). Pengaruh Jus Pepaya dan Susu Almond Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol. 14. Issue 1
- Santana, Lidiani F., Aline C. Inada, Bruna Larissa Spontoni do Espirito Santo, Wander F. O. Filiú, Arnildo Pott, Flávio M. Alves, Rita de Cássia A. Guimarães, Karine de Cássia Freitas, and Priscila A. Hiane. 2019. "Nutraceutical Potential of Carica Papaya in Metabolic Syndrome." *Nutrients* 11(7).
- Sarumi, R., & Sari, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Kelor (Moringa Oleifera) Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas/1Mantobua, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 12(2), 493-498. Doi: <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v12i2.358>
- Sebayang, W. B. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 13-16.
- Seri, U., & Nur Akhmad, A. (2019). Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Pospartum Primipara Di Kota Singkawang. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Siagian, D. S., Herlina, S., & Sidoretno, W. M. (2019, November). Kandungan Vitamin A Pada Buah Pepaya Hijau: Solusi Mneingkatkan Produksi ASI. *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta* (Vol. 1, No. 1, pp. 129-134).
- Siregar, A. (2014). Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara; p.5-8



- Soleha, N. S., Sucipto, E., Izah, N., III Kebidanan, D., & Harapan Bersama, P. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas The Effect of Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mother. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 6, Issue 2).
- Subekti, R., & Atin Faidah, D. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Normal. LPPM. Hasil Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat [Universitas Muhammadiyah Purwokerto].
- Sujarweni, V.W. 2015. Statistik Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Gava Media.
- Sukmawati, E. (2019). Pengaruh Moringa Oleifera Terhadap Peningkatan ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga* 4(1), 53-60. doi: <https://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/view/78>
- Sulistiawati, Y., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., Anwar, M. C., & Susiloretni, K. A. (2017). Effect of Moringa Oleifera on Level of Prolactin and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 126–133. <https://doi.org/10.33546/bnj.75>
- Susanto, AM.Keb., SKM., (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui Teori dalam Kebidanan Profesional*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sutomo, Budi. 2012. Mengawetkan Makanan Secara Alami dan Sehat.
- Syahrheina, F. I. (2023). *Perancangan Strategi Digital KOL (Key Opinion Leader) Campaign TH Miles Harvest Cake Pada Platform TikTok 2023* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Media Kreatif).
- Syarief H, Damanik RM, Sinaga T, Doloksaribu TH. Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam pengembangan produk makanan tambahan fungsional untuk ibu menyusui. *JIPI*. 2014;19 (April) :38-42.
- Umar, Y. M., Ifayanti, H., & Puspita, L. (2020). Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)* 1(2): 109-113.

- Veronica, A. D. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2).
- Wardana, R. K., Nurmasari, W., & Adriyan, P. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Zat Gizi Ibu Menyusui Dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (ASI) Di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *Journal Of Nutrition College* 7(3), 107-113. Doi: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Wiwi, O., Tanjung, W., Rangkuti, A., Kesehatan, F., Aufa, U., Di, R., & Padangsisimpuan, K. (2020). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 389-393.
- Zanardo. (2009). Impact Of Anxiety In The Puerperium On Breastfeeding Outcomes. Role Of Parity. *Journal Of Pediatric Gastroenterologi And Nutrition*; 49: p.631-634