
Efektivitas Buah *Carica Papaya L* (Pepaya) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui: *Literatur Review*

Mahmudah^{1*}, Susanti Suhartati², Fitri Yuliana¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi Penulis e-mail: mamanyaghifa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya L*. Tanaman papaya terdapat didalamnya enzim *papain*, *karotenoid*, *alkaloid*, *flavonoid*, *monoterpenoid*, mineral, vitamin, *glukosinolat*, dan *karposida* vitamin C, A, B, E, dan mineral. Kandungan laktagogum (*lactagogue*) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk menaikkan laju sekresi dan produksi air susu.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui Efektivitas buah *Carica papaya L* (pepaya) terhadap kelancaran ASI sebagai salah satu terapi komplementer dalam upaya untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang ditimbulkan oleh produksi air susu ibu yang rendah melalui *literatur review*.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan metode *Literatur Review*.

Hasil: *Carica papaya L* (pepaya) mengandung bermacam-macam enzim, kandungan laktagogum pada buah yang mana adalah zat yang mengakibatkan pengeluaran air susu ibu (ASI) menjadi lancar serta produksi ASI meningkat, yang mana peningkatan jumlah ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* dalam buah papaya.

Simpulan: Buah *Carica papaya L* (pepaya) memiliki berbagai zat yang bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu Menyusui sehingga dapat berperan sebagai terapi pendukung payudara menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: *Carica papaya L*, Menyusui, ASI.

***THE EFFECTIVENESS OF CARICA PAPAYA L (PAPAYA) FRUIT ON THE FOLLOWING
OF BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING WOMEN:
LITERATURE REVIEW***

ABSTRACT

Background: *Papaya contains lactagogum which is a tropical fruit known as Carica papaya L. Papaya plants contain papain enzymes, carotenoids, alkaloids, flavonoids, monoterpenoids, minerals, vitamins, glucosinolates, and carposide vitamins C, A, B, E, and minerals. The content of lactagogum (lactagogue) in papaya can be one way to increase the rate of secretion and production of breast milk*

Objective: *This study aims to determine the effectiveness of Carica papaya L (papaya) on the smoothness of breast milk as a complementary therapy in an effort to overcome the failure of exclusive breastfeeding caused by low breast milk production through a literature review.*

Methods: *This study uses a literature study approach with the Literature Review method.*

Results: *Carica papaya L (papaya) fruit contains various enzymes, the content of lactagogum in the fruit which is a substance that causes the release of breast milk (ASI) to be smooth and breast milk production increases, which increases The amount of breast milk is influenced by the presence of polyphenols and steroids in papaya fruit.*

Conclusion: *Carica papaya L (papaya) fruit has various substances that are useful in increasing breast milk production in breastfeeding mothers so that it can act as a breast support therapy to overcome the failure of exclusive breastfeeding.*

Key Words: *Carica papaya L, Breastfeeding, breast milk*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi terhadap anak dalam 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK). Hal ini didukung oleh kebijakan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif di Indonesia yang ditetapkan sejak tahun 2004 melalui Kepmenkes RI Nomor 450/Menkes/SK/IV/2004 dan diperkuat

melalui Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 (Kemenkes RI, 2014).

World Health Organization (WHO) dan *United Nation Childrens Fund (UNICEF)* merekomendasikan dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan (Kemenkes RI, 2014).

Produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu merasa cemas, dan menghindar untuk menyusui bayinya dan akan berdampak juga pada kurangnya isapan bayi. Sehingga mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin dan membuat produksi ASI semakin menurun sehingga ibu berhenti menyusui dan memberikan susu formula kepada bayinya (Muhartono, 2018). Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Walaupun angka inisiasi menyusui secara global relatif tinggi, tapi hanya 40% dari semua Bayi dibawah umur 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif dan 45% yang mendapatkan ASI sampai usia 24 bulan. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 menjadi 35,7% pada tahun 2018, walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) Dan menurut Badan Pusat

Statistik terbaru, terdapat kenaikan yang sangat signifikan, pada tahun 2021 angka pemberian ASI mencapai 71,58 % Di Indonesia (Statistik, 2021).

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan pendekatan *literature review*. Sumber literature yang digunakan dalam penelitian ini ditelusuri melalui *Mendeley Web dan Google Scholar*. Dalam pencarian artikel atau jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci Kata kunci yang digunakan dalam mencari referensi dari *Elsevier, Researchgate, Global Health Science Grup, International Journal of Preventive and Public Science* dan *Google Scholar* adalah “*Carica papaya L, Menyusui, ASI*”.

Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars
Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011

“Efektivitas Buah *Carica Papaya L* (Pepaya) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada ibu Menyusui
 Author: Mahmudah, Susanti Suhartati, Fitri Yuliana

HASIL

Tabel 1. Ekstraksi Data

Auhor (tahun)	Sumber Artikel	Tujuan	Jenis Penelitian	Metode Penelitian	Pengumpulan data	Populasi & Sampel	Hasil/Temuan
Ellen Pasak, Fredrika N Losu, Robin Dompas, Freike Lumy, Gusti Ayu Tirtawati, Dian Pratiwi1, Kusmiyati Kusmiyati, Fiani A Djojobo, Atik Purwandari, Bongakaraeng Bongakaraeng, Nonce Nova Legi, Rivolta Walalangi, Esther N Tamunu, Jon Welliam Tangka, 2021	Google Scholar	Untuk mengetahui Pengaruh buah papaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui	kombinasi	Pra Eksperimen	Pre-tes Post-test	Ibu menyusui yang bayinya berusia 0-6 bulan dan sampel jumlah sampel 11	Sebagian besar responden kurang menyusui sebelum mengonsumsi papaya yaitu sekitar 71,43%. Ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan papaya selama 7 hari meningkat sebesar 4,1. Nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 2,21 dan setelah intervensi tingkat produksi susu meningkat menjadi 6,36. Terdapat perbedaan tingkat produksi susu yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi papaya (P=0,001)
Sutrisna Altahira 2019	Elsevier	Mengetahui cara pemanfaatan buah papaya lokal pada ibu hamil trimester II terhadap kuantitas atau jumlah air susu ibu (ASI)	Kuantitatif	Ekperimen semu	Analisis independent sample t-test dan dilakukan dengan menggunakan program PSS	Seluruh ibu hamil usia kehamilan trimester II dan sampel ada 50 orang diperoleh secara total sampling	Hasil menunjukkan 80% ibu hamil trimester II pada kelompok intervensi memiliki jumlah ASI yang banyak, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian papaya lokal pada ibu hamil trimester ke II terhadap kuantitas ASI, Nilai P (0,000) p< 0,05. Hal ini menunjukkan pengaruh yang signifikan pemberian papaya terhadap kuantitas ASI. Hasil observasi penelitian setiap minggunya, setiap ibu hamil trimester II mengonsumsi 100 gram papaya lokal, setelah mengonsumsi sekitar 5 bulan dan melahirkan pada hari ke 3 sampai ke 7 peneliti melakukan pengukuran ASI menggunakan pompa ASI. Rata-rata ibu yang mengonsumsi papaya lokal memiliki 70 ml per ASI (5,6,7)

Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars
Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011

“Efektivitas Buah *Carica Papaya L* (Pepaya) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada ibu Menyusui
 Author: Mahmudah, Susanti Suhartati, Fitri Yuliana

Marthia Ikhlasiah, Lastri Mei Winarni, Sandeep Poddar, Amiya Bhaumik 2020	Research gate	Mengetahui pengaruh pemberian jus daun papaya pada ibu menyusui yang bekerja terhadap kadar hormone prolactin dan berat badan bayi	kombinasi	Eksperime ntal	Pretest-post test design	Ibu yang bekerja memiliki bayi 6-24 bulan.dan populasi dari 27 hanya 13 yang setuju jadi responden dan dari 13 ibu, 3 dikeluarkan tidak dapat mengikuti proses sampai selesai	Hasil menunjukkan bahwa 90% ibu berusia 20-35 tahun, 70% ibu memiliki riwayat persalinan spontan dan tidak memiliki komplikasi pada saat persalinan, 40% pendidikan ibu adalah SLTP dan 70% ibu primipara peningkatan rata-rata jumlah prolactin setelah intervensi adalah 19,59% ng/ml, sedangkan rata-rata pertambahan berat badan bayi baru lahir setelah intervensi adalah 165g.skor Z jumlah prolaktin 0,047 dan skor Z berat badan 0,009 Cara pembuatan daun pepaya yang sedang diseleksi kemudian dicuci dengan air matang.daun pepaya dicincang lalu diblender dengan 800 cc air matang dan 20 cc air belimbing wuluh serta 2 sendok madu. Semakin banyak daun yang digunakan maka semakin tinggi jumlah prolaktin.
Annekathrin M Keiler, Antje Friihauf, Anika Adehold, Friederike kiene,Oliver Zierau, Maria Chalkiadaki, Theodora Nikou, Maria Halabalaki, Mawunu Monizi, Christoph Neinhuis and Thea LautenschlagerMonizi, Christoph neinhuis and Thea Lautenschlager 2021	Global Health Science Grup	Mengetahui dampak ekstra beragam spesies tanaman pada diferensiasi sel susu in vitro serta menjelaska n pengaruh kuantitas atau kualitas ASI	Observasi onal	Analisis seksional	Data ekspresi gen ditampilkan sebagai rata- rata aritmatika standar deviasi dari tiga kultural sel independen	Bahan tanaman segar dari 12 belas spesies tanaman	Orang-orang yang diwawancarai menjelaskan penggunaan daun pepaya <i>Carica</i> untuk “membersihkan ASI”, yang dianggap perlu jika susu tampak terlalu encer yang memicu penyakit, mis. diare [12]. Penggunaan tradisional <i>Carica</i> papaya juga dijelaskan di Thailand, di mana buah matang atau sup buah mentah digunakan untuk meningkatkan laktasi. Dengan data statistik yang signifikan yaitu ($p < 0,05$)

Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars
Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011

“Efektivitas Buah *Carica Papaya L* (Pepaya) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada ibu Menyusui
 Author: Mahmudah, Susanti Suhartati, Fitri Yuliana

Filia Startia Setyono, Annis Catur Adi, Rita Ismawati 2016	International Journal of Preventive and Public Science	Untuk menganalisis perbedaan kualitas organoleptik dan kandungan kuersetin bubuk instan galaktogogue kombinasi daun pepaya dan jahe merah sebagai pengembangan produk minuman fungsional untuk ibu menyusui	kombinasi	eksperimental	Data hasil analisis disajikan secara deskriptif.	deskriptiserbuk instan galactogogue berbahan dasar daun pepaya dan jahe merah	Tidak ada perbedaan tingkat kesukaan antara warna (0,617) dan tekstur (0,968) formula kombinasi F1, F2, dan F3 sedangkan terdapat perbedaan rasa (0,000) dan aroma (0,013) . Analisis kandungan kuersetin menunjukkan bahwa F1 mengandung 18,2 mg/100 g kuersetin; F2 20,6 mg/100 g kuersetin; dan F3 21,5mg/100 g kuersetin.Data statistik $p=0,000$ dengan 0,05 berarti (H_0 ditolak) yang berarti ada perbedaan tingkat kesukaan antara formula f3 yang memiliki quercetin tertinggi.
---	--	---	-----------	---------------	--	---	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur dari lima (5) artikel Internasional, 4 dengan metode *Quasi-Exsperemental Studies* dan 1 menggunakan metode *Analytical Cross-Sectional Studies*.

Metode penelitian menggunakan *Quasi-Exsperemental Studies* yaitu dari peneliti Sutrisna Altahira 2019. Ellen Pasak, Fredrika N Losu, Robin Dompas, Freike Lumy, Gusti Ayu Tirtawati, Dian Pratiwi1, Kusmiyati Kusmiyati, Fiani A Djojjobo, Atik Purwandari, Bongakaraeng Bongakaraeng, Nonce Nova Legi, Rivolta Walalangi, Esther N Tamunu, Jon Welliam Tangka, 2021. Marthia Ikhlasiah, Lastri Mei Winarni, Sandeep Poddar, Amiya Bhaumik 2020. Filia Startia Setyono, Annis Catur Adi, Rita Ismawati 2016.

Pepaya didalam bahasa latin disebut *Carica papaya L* termasuk kedalam buah tropis yang memiliki kandungan Laktagogum. Laktagogum adalah zat yang mengakibatkan pengeluaran air susu ibu (ASI) menjadi lancar dan produksinya menjadi meningkat (Wilda & Sarlis, 2021). Penelitian yang dilakukan ini yaitu Pemanfaatan pepaya dan dampaknya.

Sesuai dengan jurnal dengan sample 25 orang sampling terbanyak, membuktikan bahwa buah pepaya mempunyai manfaat yang signifikan dalam kelancaran produksi ASI pada Ibu hamil trimester II dan Ibu menyusui, dengan komposisi rata-rata ibu yang mengkonsumsi pepaya lokal memiliki 70 mL per ASI. Maka jelas terlihat adanya peningkatan air susu sebelum mengkonsumsi pepaya dengan tidak mengkonsumsi pepaya.

Dapat disimpulkan bahwa salah satu cara efektif meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi buah papaya karena memiliki kandungan Laktagogum (*Lactagogue*) (Altahira, 2019). Mengevaluasi efektifitas pemberian buah pepaya kepada Ibu menyusui dengan takaran 200gr Buah pepaya dengan dosis pemakaian 3 kali sehari, secara berturut-turut selama 7 (tujuh) hari dengan intervensi waktu pagi siang dan malam hari. Berdasarkan hasil hasil uji Bivariat menggunakan Uji-t pada 14 sampel diperoleh nilai signifikan $<5\%$ yaitu $\leq 0,001 < 0,05$ – artinya terdapat perbedaan tingkat produksi yang sangat signifikan sebelum dan sesudah

pemberian pepaya. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI sehingga buah pepaya tepat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI (Pesak et al., 2021)

Metode penelitian menggunakan *Analytical Cross Sectional Studies* yaitu peneliti Annekathrin M Keiler, Antje Friihauf, Anika Adehold, Friederike Kiene, Oliver Zierau, Maria Chalkiadaki, Theodora Nikou, Maria Halabalaki, Mawunu Monizi, Christoph Neinhuis and Thea Lautenschlager Monizi, Christoph Neinhuis and Thea Lautenschlager 2021. Pada penelitian ini memberikan informasi baru, dengan subjek penelitian daun pepaya, yang mana ternyata memiliki kandungan senyawa laktogogum dengan buah pepaya, sehingga menjadi penunjang pengetahuan dan referensi baru dengan manfaat yang memberikan efek menuntun pada kelenjer susu, misalnya mengurangi risiko mastitis dan dengan demikian mempengaruhi kualitas susu. Ini menjadi salah satu alasan untuk membersihkan ASI yang sering

disebutkan sebagai aplikasi dalam survey etnobotani di Uíge, Angola (Keiler et al., 2021)

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan sel yang diobati dengan DMSO ($p \leq 0,05$). Asam fenolik dan flavonoid diidentifikasi sebagai kelas kimia yang dominan dan berpotensi aktif yang bertanggung jawab atas efek laktogenik yang diamati. Hal ini akan membantu ibu dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Sari Mulia yang telah memberikan dukungan dalam melakukan literature review ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annekathrin M Keiler, Antje Frühauf, Anika Aderhold, Friederike Kiene, Oliver Zierau, Maria Chalkiadaki, Theodora Nikou, Maria Halabalaki, Mawunu Monizi, Christoph Neinhuis, Thea Lautenschläger. Investigation of in vitro lactogenic action of selected Angolan plants ethnobotanically described to affect human breast milk. *J Med Plants Stud* 2021;9(4):92-99. DOI: [10.22271/plants.2021.v9.i4b.1314](https://doi.org/10.22271/plants.2021.v9.i4b.1314) [Diakses : 22 Januari 2022]
- Altahira, S. (2019). *Utilization of Local Papaya In Second-trimester Pregnant Women Toward The Breast Milk (ASI) Quantity In Kontunaga District, Muna Southeast Sulawesi 2019*. 7642, 184–189.
- Kemenkes RI. (2014). Infodatin-Asi. *Millennium Challenge Account - Indonesia*, 1–2. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf> [Diakses : 22 Januari 2022]
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Health Statistics. In *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN2018*(pp.1394).Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. [Diakses : 22 Januari 2022]
- Muhartono, R. . dan G. (2018). Pengaruh pemberian buah pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Medula*, 8 (1)(2), 36–42.
- Pesak, E., Losu, F. N., Dompas, R., Lumy, F., Tirtawati, G. A., Pratiwi, D., Kusmiyati, K., Djojobo, F. A., Purwandari, A., Bongakaraeng, B., Legi, N. N., Walalangi, R., Tamunu, E. N., & Tangka, J. W. (2021). Impact of papaya (*Carica papaya l.*) on breast milk production enhancement of nursing mothers at teling atas public health center, wanea subdistrict, manado city. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 240–243. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5880> [Diakses : 11 Desember 2021]
- Setyono, F. S., Adi, A. C., & Ismawati, R. (2016). Galactagogue Instant Powder Combination of Papaya Leaves and Red Ginger for Breastfeeding Mother. *International Journal of Preventive and Public Health Science*, 2(4), 32–36. <https://doi.org/10.17354/ijpphs/2016/44> [Diakses : 18 Januari 2022]
- Statistik, B. P. (2021). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2019-2021*. [Www.Bps.Go.Id](http://www.bps.go.id). <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentasebayiusiakurangdari6bulanyangmendapatkanasieksklusifmenurutprovinsi.html> [Diakses : 08 Januari 2022]
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). EFEKTIVITAS PEPAYA (*Carica Papaya L*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 158–166. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692> [Diakses : 12 Januari 2022]