

**Efektivitas Pemberian Pepaya Terhadap Proses Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas:**

*Literature Review*

Listiana Dewi<sup>1\*</sup>, Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Dewi Pusparani Sinambela<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*E-mail: [Listianaanadewi@gmail.com](mailto:Listianaanadewi@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Asi eksklusif yakni pemberian ASI saja kepada bayi tanpa tambahan apapun kecuali obat dan vitamin yang direkomendasikan oleh organisasi kesehatan dunia. Pepaya adalah buah trofif dengan kandungan laktagogum.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Efektivitas Pemberian Pepaya Terhadap Proses Kelancaran ASI pada Ibu nifas melalui Literatur Review. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literature review.

**Metode:** Penilaian dalam penelitian ini menggunakan The JBI Critical Appraisal Tools untuk mengkaji resiko bias dalam studi dengan tiga database (Google Scholar, DOAJ, Portal Garuda).

**Hasil:** penelitian literature review dari 10 artikel yang telah ditelaah membuktikan bahwa pepaya sangat efektif karena pepaya mengandung laktagogum yang merupakan zat yang dapat meningkatkan dan mempelancarkan produksi ASI, serta laktagogum juga memiliki efek yang dapat merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan hormone prolactin. Dan juga Pepaya merupakan metode non farmakologis yang relatif aman dan sangat efektif untuk kelancaran produksi ASI.

**Simpulan:** Penggunaan pepaya yang relatif sederhana dan tidak memerlukan pengawasan khusus membuat metode ini menjadi salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan oleh ibu nifas. Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh efektivitas pemberian pepaya terhadap proses kelancarn prooduksi ASI pada ibu nifas.

**Kata Kunci:** Buah Pepaya, Ibu nifas, Kelancaran ASI.

*The Effectiveness Of Giving Papaya To The Smooth Process Of Breast Milk Production In Postpartum Mothers: Literature Review*

Listiana Dewi<sup>1\*</sup>, Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Dewi Pusparani Sinambela<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*E-mail: [Listianaanadewi@gmail.com](mailto:Listianaanadewi@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Exclusive breastfeeding is breastfeeding only to babies without any additions except drugs and vitamins recommended by the world health organization. Papaya is a tropical fruit that contains laktagogums.

**Objectives:** This study aims to analyze the effectiveness of giving papaya to the smooth process of breastfeeding in postpartum mothers through the literature review. This study uses a literature review study approach.

**Methods:** The assessment in this study uses The JBI Critical Appraisal Tools to assess the risk of bias in studies with three databases (Google Scholar, DOAJ, Portal Garuda).

**Results:** Literature review research from 10 articles that have been reviewed proves that papaya is very effective because papaya contains lactagogum which is a substance that can increase and facilitate milk production, and lactagogum also has an effect that can stimulate the release of the hormone oxytocin and the hormone prolactin. And also Papaya is a non-pharmacological method that is relatively safe and very effective for smooth milk production.

**Conclusion:** The use of papaya which is relatively simple and does not require special supervision makes this method a form of therapy that can be carried out by postpartum mothers. So that in this study it can be concluded that there is an effect of the effectiveness of giving papaya on the smooth process of breast milk production in postpartum mothers.

**Keywords:** Papaya fruit, postpartum mothers, smooth breast milk.

**Pendahuluan**

Asi eksklusif yakni pemberian ASI saja kepada bayi tanpa makanan tambahan apapun kecuali obat dan vitamin direkomendasikan oleh organisasi kesehatan dunia. *World Health Organization* (WHO) dan Unit National

Internasional Children's *Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) Selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Air susu ibu mengandung nutrisi optimal

Air Susu Ibu yang mengandung nutrisi optimal, baik kuantitas dan kualitasnya. Pemberian air susu ibu pada bayi merupakan metode pemberian makanan yang terbaik. Air susu ibu memiliki semua zat gizi dan cairan yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pasca kelahiran. Setelah kira-kira 6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis, seperti involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran air susu ibu. Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu nifas, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi air susu ibu (Muhartono et al., 2018) Menurut data WHO tahun 2018 sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang

memberikan ASI eksklusif. Angka pemberian ASI eksklusif di

Indonesia tahun 2017 sebanyak 29,5%, sedangkan tahun 2018 sebanyak 35,7%. Walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih dibawah target Nasional sebesar 50% (Kemenkes, 2018). Hasil demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan Angka kelahiran Bayi sebanyak 24 per 1.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan & Indonesia, 2019). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2019 jumlah bayi yang diberikan asi eksklusif mencapai 39.598 bayi dari jumlah keseluruhan yaitu sebanyak 59.932 bayi, sedangkan tahun 2020 jumlah keseluruhan bayi sebanyak 51.314, dan hanya diberikan asi eksklusif sebanyak 39.598 bayi (Indonesia, 2019) (Profil Kesehatan Kota Banjarmasin tahun, 2019). Berdasarkan data dari Kota Banjarmasin Tahun 2019 sebanyak (8192) 62,7 % (Profil Kesehatan Kota Banjarmasin tahun, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Muhartono et al., 2018) menunjukkan bahwa pemberian pepaya dapat mempengaruhi peningkatan sekresi dan produksi ASI ibu menyusui.

Begitu pula penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Istiqomah, 2015). Menunjukkan bahwa pemberian pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pepaya mengandung *laktagogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya*. Kandungan laktagogum dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI yang disebabkan oleh produksi ASI yang masih rendah.

Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf

sehingga bisa mengakibatkan sekresi air susu meningkat (Muhartono et al., 2018).

Tanaman pepaya didalamnya terdapat enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoit, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. Selain Lactagogum, didalam pepaya juga mengandung pati (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%), kelembaban (10,69%), serat (1,88%). Kandungan bahan tersebut menjadikan buah pepaya sebagai buah yang kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan (Kharisma et al., 2017).

Dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengambil studi *Literature Review* mengenai Efektivitas Pemberian Pepaya Terhadap Pproses Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review*. Metode *narrative review* adalah bentuk objektif dari penulisan review. *Literature* merupakan kegiatan pencarian

literatur hasil penelitian yang telah dipublikasikan baik di jurnal internasional maupun nasional. Literature review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti (Simbolon, 2021).

Literature review adalah sebuah metode bentuk penelitian yang *dilakukan* melalui penelusuran artikel untuk melakukan identifikasi dan evaluasi terhadap hasil penelitian dan hasil pemikiranyang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum artikel yang sudah adaterkait topic yang akan ditelit, menghindari duplikasi penelitian dan mencari bidang studi bau yang belum diteliti (Simbolon, 2021).

*Literature Review* juga dapat dikatakan sebagai analisis berupa kritik dari penelitian yang sedang dilakukan terhadap topic khusus keilmuan. *Literature Review* berisi ulasan,

rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (artikel, buku, slide, informasi dan internet, dll) tentang topic yang dibahas (O'Connor et al., 2017).

### Hasil

Proses pengumpulan literatur dilakukan dengan cara melakukan pemilihan jumlah artikel dari 167 literatur menjadi 10 literatur, internasional dan nasional. Proses pencarian dilakukan melalui elektronik *based* yang terindeks seperti Google Scholar (n=7), DOAJ (n=1), Portal Garuda (n=2). Kata kunci yang digunakan : “pengaruh pemberian pepaya untuk kelancaran ASI”, “pepaya untuk kelancaran ASI”, dan “efektivitas pepaya terhadap kelancaran produksi ASI”.

Hasil analisis artikel yang direview dengan nilai persentasi hasil analisis artikel yang tinggi dapat dituliskan kedalam tabel berdasarkan pertanyaan pada format JBI yang sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Tabel penulisan hasil analisis sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Analisa**

Sitasi	Kriteria									Hasil	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<i>Quasi-Experimental Studies</i>											
(Rilyani, 2021)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9/9 (100%)
(Nani Jahriani, 2020)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Dewi Sartika Siagan, 2020)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Erniwati, 2021)	√	√	√		√		√	√	√	√	7/9 (77,7%)
(Ifni Wilda, 2021)	√	√	√		√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Tondi Rosalinda Sinaga, 2020)	√	√	√		√	√	√	√	√	√	8/9 (100%)
(Wellina BR Sebayang, 2020)		√	√	√	√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
((Zullia Putri Perdani, 2021)	√	√	√		√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)
(Ellen Pesak, 2020)		√	√		√	√	√	√	√	√	9/9 (88,8%)
(Zuliyana, 2021)	√	√	√		√	√	√	√	√	√	8/9 (88,8%)

## Pembahasan

### Mengidentifikasi jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan pepaya pada ibu nifas

Menurut (Erniwati Buulo, 2021) sebelum diberikan pepaya pada ibu nifas, ibu mengalami ASI yang kurang sebanyak 15 orang (50%), sedangkan sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami kelancaran ASI cukup dan lancar sebanyak 2 orang (6,7%). Dan sesudah

diberikan buah pepaya pada ibu menyusui. Mayoritas ibu menyusui mengalami kelancaran ASI sebanyak 29 orang (96,7%) dan minoritas cukup sebanyak 1 orang (3,3%). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rilyani, 2021) adanya pengaruh konsumsi sayur pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari sebelum diberikan adalah sebanyak 2.87, sedangkan sesudah diberikan sayur pepaya adalah sebanyak 5,97.

Hal ini sejalan dengan teori Hesti (2016) diketahui responden kelompok control sebelum diberikan ekstrak pepaya dan mengalami kelancaran ASI yang tidak cukup sebanyak 10 orang (62,5%), sedangkan 6 orang (37,5%) yang mengalami asi cukup. Dan sesudah diberikan buah pepaya, ibu menyusui mengalami perubahan kelancaran asi dengan jumlah 11 orang (68,8%) sedangkan tidak cukup ASI sebanyak 5 orang (31,2%).

Hal ini didukung juga oleh penelitian (Zuliyana, 2021) sebelum mengkonsumsi

buah pepaya pada ibu postpartum hanya 20,9 kali, sedangkan sesudah diberikan mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 66 kali. Kolerasi antara dua variable sebesar 0,742.

### **Menganalisis efektivitas pemberian pepaya terhadap proses kelancaran ASI pada ibu nifas**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi Sartika Siagan (2020) yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya pengaruh konsumsi pepaya terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari peningkatan frekuensi menyusu bayi dimana sebelum diberikan pepaya nilai yang diperoleh 67,67 dan setelah dibeikan pepaya menjadi 74,63. Hal ini sejalan dengan penelitian Aliyanto, 2019) menyatakan produksi ASI meningkat pada ibu nifas yang mengkonsumsi pepaya dilihat rata-rata kenaikan berat badan bayi pada usia 30 hari yaitu 930 gram. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Erniwati Buulolo, 2021) tentang pengaruh pemberian pepaya ibu nifas memiliki jumlah

ASI yang kurang sebanyak 27 orang (90%) dan volume ASI yang normal sebanyak 3 orang (10.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Istiqomah (2015) sebelum pemberian buah pepaya sebanyak 20 responden diketahui volume asi tidak normal dan sedangkan setelah diberikan buah pepaya di ketahui seluruh responden mengalami peningkatan volume ASI.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Muhartono,dkk, 2018) yang mngemukakan bahwa pepaya sangat efektif dalam memperlancar produksi ASI. Hal ini terbukti dari kandungn pepaya yaitu laktagogum. Laktagogum merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. Laktagogum juga memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan hormone prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI.

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dwi Rahmawati, S.S.T., M.Kes, dan Ibu Dewi Pusparani Sinambela, S.ST., M.Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penulisan studi *literature review* ini.

### Daftar Pustaka

- Ardiansyah, M., Syariah, M. B., & Natal, S. M. (2020). *Jurnal Inovasi Penelitian*. 1(4).
- Baskoro Anton. (2018). *ASI panduan praktis ibu menyusui* (first edit). Banyumedia yogyakarta.
- Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). *Penyebab Keberhasilan dan Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif*. 16424.
- Hegar Badriul. (2018). *bedah ASI:kajian dari berbagai sudut pandang ilmiah* (1st ed.). ikatan dokter anak indonesia cabang DKI Jakarta.
- Istiqomah, S. B. T. (2015). *JURNAL*. 5(2).
- Kaliappan, N. D., & Viswanathan, P. K. (2018). *Pharmacognostical studies on the leaves of Plectranthus amboinicus ( Lour ) Spreng. September*, 182–184.
- Kemenkes. (2018). *2018 update*.
- Kharisma, Y., Ariyoga, A., & Sastramihardja, H. S. (2017). *Efek Ekstrak Air Buah Pepaya ( Carica papaya L .) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi Effect of Unripe Papaya ( Carica papaya L .) Aqueous Extract on Histological Feature of Mice Lactating Mammary Glands*. 43(4), 160–165.
- Kurniawan, B., Sakit, R., & Lamongan, M. (2013). *Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif Determinants of the Successful of Exclusive Breast Feeding*. 27(4), 236–240.
- Muhartono, Graharti, R., Gmandang, H. P., Klinik, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya ( Carica Papaya L .) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu ( ASI ) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya ( Carica Papaya L .) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers*. 8(April), 39–43.
- Nugroho Taupan. (2011). *ASI dan tumor payudara* (1st ed.). Nuha Medika.
- O'Connor, A., Sargeant, J., & Wood, H. (2017). Systematic reviews. In *Veterinary Epidemiology: Fourth Edition* (pp. 397–420). Wiley Blackwell.  
<https://doi.org/10.1002/9781118280249.ch19>
- prawirihardjo Sarwono. (2018). *ilmu kebidanan* (4th ed.). PT bina pustaka.



- Profil Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2019). *profil kesehatan indonesia*.
- Profil Kesehatan Kota Banjarmasin tahun. (2019). *profil kalselTahun 2020*.
- Roesli Utami. (2015). *mengenal asi eksklusif* (1st ed.). pustaka bunda.
- Rudi haryono & Sulis Setianingsih. (2014). *manfaat ASI eksklusif untuk buah hati anda* (1st ed.). Gosyen Publishing.
- Rustam Mochtar. (2018). *sinopsis obstetri* (Firts edit). Jakarta EGC.
- Sari Ika Puspita. (2015). *DAYA LAKTAGOGUM JAMU UYUP-UYUP DAN EKSTRAK GLANDULA INGLUVICA MERPATI LACTAGOGUE EFFECT OF UYUP-UYUP ( TRADITIONAL MEDICINE ) AND Sauropus androgynus Merr EXTRACT ON PIGEON INGLUVIES GLANDS*. 14(1), 265–269.
- Simbolon, D. (2021). *Literature Review untuk Penelitian Kesehatan*. Bintang Pustaka Madani.
- Sri Wahyuni, S. (2016). *Sri Wahyuni*. <https://doi.org/10.3923/pjn.2017.207.215>
- Wellina BR Sebayang. (2020). *PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA ( Carica Papaya L .)*. 6(1), 13–16.
- Yeti Anggraini. (2010). *asuhan kebidanan, masa nifas* (1st ed.). Pustaka Rihama.
- Zuliyani & Siska Indrayani. (2021). *EFEK KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI PUSKESMAS MEMPURA THE EFFECT OF PAPAYA TOWARD BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHER IN THE WORKING AREAS OF SIAK AND MEMPURA*. XV(02).