

KONSUMSI BUAH PEPAYA PADA IBU MEMPENGARUHI BERAT BADAN BAYI USIA 24 – 40 HARI PADA IBU MENYUSUI EKSKLUSIF

Dinda Mutia Anggraini¹, Ratna Dewi Putri^{2*}, Anggraini³, Susilawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi email ratnadewi.070787@gmail.com

ABSTRACT PAPAIA CONSUMPTION IN MOTHERS AFFECTS THE WEIGHT OF INFANTS AGED 24 – 40 DAYS IN EXCLUSIVE BREASTFEEDING MOTHERS

Background One of the traditional plants that can increase breast milk production and can increase baby's weight is papaya. Papaya as a fruit that contains laktagogum is a tropical fruit known as Carica pepaya. Papaya fruit is also one type of fruit that has a high nutritional content and is rich in health benefits.

The purpose of this study was the Effect of Papaya Consumption in Mothers on Baby Weights aged 24-40 Days in Exclusive Breastfeeding Mothers at BPM Melita Sari, S.ST, North Sungkai District, North Lampung Regency in 2021.

Methods The type of research used is quasi-experimental with the post-test with control group experimental method. The population in this study were all breastfeeding mothers who had babies aged 24-40 days from February - March 2021, totaling 30 respondents, and a sample of 30 respondents. In this study the sampling technique used is purposive sampling

Result The average weight of infants aged 24-40 days in the control group before was 4.046 and after was 4.433

Conclusion Based on the statistical test, it is known that the p-value is 0.000 or p-value <0.05, which means that there is an effect of Papaya Consumption in Mothers on the Weight of Babies aged 24-40 Days in Exclusive Breastfeeding Mothers at BPM Melita Sari, S.ST, North Sungkai District. North Lampung Regency in 2021.

Suggestions It is hoped that health workers can improve health services on how to increase breast milk production, by providing health education about the importance of giving papaya fruit to breast milk production.

Keywords : Papaya Fruit, Weight Gain of 24-40 Days Old Babies

ABSTRAK

Latar Belakang Salah satu tanaman tradisional yang dapat meningkatkan produksi ASI dan dapat menambah berat badan bayi adalah pepaya. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Carica pepaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi Usia 24-40 Hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Metode Jenis penelitian yang digunakan *quasi eksperimen dengan metode eksperimen Post Test With Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 24-40 hari dari bulan Februari - Maret Tahun 2021 yang berjumlah 30 responden, dan sampel berjumlah 30 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*

Hasil rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol sebelum adalah 4,046 dan sesudah adalah 4,433

Kesimpulan Berdasarkan uji statistik diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi Usia 24-40 Hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Saran Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan tentang cara bagaimana meningkatkan produksi ASI, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI.

Kata Kunci : Buah Pepaya, Penambahan Berat Badan Bayi Usia 24 – 40 Hari

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis pertumbuhan dan perkembangan. Disebut masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Sedangkan disebut masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Roesli, 2016).

Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di Negara Indonesia. Derajat kesehatan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa. Berdasarkan masalah tersebut, masalah kesehatan anak diprioritaskan dalam perencanaan pembangunan bangsa (Roesli, 2016).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, diketahui bahwa tahun 2016 Di Kabupaten Lampung Utara jumlah ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan berjumlah 4.211 jiwa, dimana bayi yang diberikan ASI hanya mencapai 2.804 jiwa, sisanya ibu memberikan susu formula, sedangkan pada tahun 2015 jumlah ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan berjumlah 4.104 jiwa, dimana bayi yang diberikan ASI hanya mencapai 2.221 jiwa, sisanya ibu memberikan susu formula. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa cakupan pemberian ASI pada bayi masih jauh dalam pencapaian target, sehingga risiko bayi mengalami kurang gizi mencapai > 30% dari jumlah bayi (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2016).

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa angka kekurangan gizi pada bayi setiap tahun mengalami peningkatan. Jumlah balita usia 6-11 bulan mencapai 706, dimana jumlah balita laki-laki 350 dan balita perempuan 356. Berdasarkan data angka status gizi pada balita, diketahui tahun 2019 status gizi berdasarkan BB/TB yaitu gizi kurus mencapai 56 dan gemuk mencapai 60, status gizi berdasarkan BB/U, diketahui jumlah gizi buruk 14, gizi kurang 86, dan gizi lebih 34, sedangkan status gizi berdasarkan TB/U, diketahui gizi sangat pendek 24 dan gizi pendek 103 (Puskesmas Sungkai, 2019). Gizi kurang pada anak usia dini juga berdampak pada rendahnya kemampuan kognitif dan kecerdasan anak, serta berpengaruh terhadap menurunnya produktivitas anak, sehingga dibutuhkan stimulasi dalam mengupayakan status gizi bayi secara maksimal (Roesli, 2016).

Menurut Susilowati (2015) mengemukakan bahwamasa bayi adalah masa dimana status kesehatan harus sangat diperhatikan, hal ini dikarenakan di masa bayi banyak terjadi masalah kesehatan seperti gangguan nutrisi, sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi akan

terhambat. Berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu pada usia 0-6 bulan dan 6-12 bulan. Untuk usia 0-6 bulan, berat badan bayi akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan berat badannya akan menjadi 2 kali berat badan lahir pada akhir bulan keenam. Sedangkan pada usia 6-12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 240-400 gram dan pada akhir bulan kedua belas akan terjadi penambahan 3 kali lipat berat badan lahir. Menurut Susilowati (2016), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan bayi, antara lain usia kehamilan saat persalinan, tinggi badan ibu, berat badan ibu, penambahan berat badan ketika hamil, penyakit penyerta, kurangnya nutrisi masa kehamilan, merokok serta kurangnya produksi ASI. Salah satu tanaman tradisional yang dapat meningkatkan produksi ASI dan dapat menambah berat badan bayi adalah pepaya. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica pepaya*. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Penanaman pepaya membutuhkan suhu rendah untuk menopang pertumbuhan sehingga sangat cocok ditanam di daerah tropis. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar bila populasi pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara kita. Masyarakat bisa mendapatkan buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah (Nuraini.A. 2013). Buah pepaya memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Nuraini.A. 2013).

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolaktin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon *oksitosin*, peningkatan hormon *oksitosin* dipengaruhi oleh *polifenol* yang ada pada buah pepaya muda yang sangat baik diberikan pada ibu dengan bayi usia < 30 hari, hal ini akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. *Oksitosin* merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran *oksitosin* pada kelenjer susu adalah mendorong kontraksi sel-sel *miopitel* yang mengelilingi *alveolus* akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga *alveolus* menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Istiqomah, dkk 2014). Dengan adanya kontraksi yang ditimbulkan pada otot polos tersebut, maka terjadilah proses pengeluaran ASI, dan peningkatan

jumlah dan diameter alveoli. Dimana peningkatan diameter alveoli rata-rata sebanding dengan peningkatan ASI yang dihasilkan. Kecukupan produksi ASI akan membuat bayi mendapatkan nutrisi yang cukup. Tanda bayi mendapat nutrisi cukup salah satunya dapat dilihat dengan kenaikan berat badan. Sedangkan kenaikan berat badan bayi setelah 2 minggu pertama yaitu 300-500 gram setiap minggu (Sinta, dkk, 2019)

Berdasarkan prasurvey yang peneliti lakukan Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara, ada 20 ibu dengan bayi usia 24-40 hari yang mengkonsumsi ASI eksklusif, dimana 12 bayi penambahan rata-rata BB nya mencapai 200-350 gram selama 2 minggu, berdasarkan data wawancara kepada 12 ibu, 8 ibu mengatakan ASI nya susah keluar dan 4 ibu mengatakan bayi tidak mau diberi ASI. Sedangkan hasil wawancara kepada 12 ibu mengenai konsumsi rebusan buah pepaya, rata-rata ibu tidak pernah mengkonsumsi rebusan buah pepaya. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik mengambil judul "Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi Usia 24-40 Hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Rancangan merupakan salah satu rencana, struktur dan strategi pendekatan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Post Test With Control Group* yaitu dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran yaitu setelah dilakukannya perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 24-40 Hari pada ibu menyusui eksklusif di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara dari bulan Februari - Maret Tahun 2021 yang berjumlah 30 ibu menyusui eksklusif. Dalam penelitian sampel adalah sebagian yang akan diteliti yaitu seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 24-40 Hari pada ibu menyusui eksklusif di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara dari bulan Februari - Maret Tahun 2021 yang berjumlah 30 ibu menyusui eksklusif, sehingga untuk responden intervensi berjumlah 15 ibu menyusui eksklusif dan responden kontrol berjumlah 15 ibu menyusui eksklusif. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang artinya pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan

tertentu sifat-sifat populasi atau ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Karakteristik responden kelompok intervensi Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-35 Tahun	8	53,3
> 35 Tahun	7	46,7
Pendidikan		
D3	1	6,7
S1	2	13,3
SD	1	6,7
SMA	9	60,0
SMP	2	13,3
Pekerjaan		
IRT	7	46,7
PNS	1	6,7
Swasta	2	13,3
Wiraswasta	5	33,3
Paritas		
Primigravida	4	26,7
Multigravida	11	73,3
Jenis Kelamin Bayi		
Laki-Laki	10	66,7
Perempuan	5	33,3
Usia Bayi		
10 – 15 Hari	3	20,0
> 15 hari	12	80,0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa karakteristik responden kelompok intervensi Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, sebagian besar usia responden adalah 20-35 tahun yang berjumlah 8 responden (53,3%), pendidikan responden SMA yang berjumlah 9 responden (60,0%), pekerjaan responden sebagai IRT yang berjumlah 7 responden (46,7%), multigravida berjumlah 11 responden (73,3%), jenis kelamin bayi adalah laki-laki yang berjumlah 10 bayi (66,7%), dan usia bayi > 15 hari yang berjumlah 12 bayi (80,0%).

Tabel 2.
Karakteristik responden kelompok kontrol Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-35 Tahun	9	60.0
> 35 Tahun	6	40.0
Pendidikan		
D3	2	13.3
S1	2	13.3
SMA	7	46.7
SMP	4	26.7
Pekerjaan		
IRT	11	73.3
PNS	2	13.3
Wiraswasta	2	13.3
Paritas		
Primigravida	5	33.3
Multigravida	10	66.7
Jenis Kelamin Bayi		
Laki-Laki	10	66.7
Perempuan	5	33.3
Usia Bayi		
10 – 15 Hari	12	80

> 15 hari 3 20

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa karakteristik responden kelompok kontrol Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, sebagian besar usia responden adalah 20-35 tahun yang berjumlah 9 responden (60,0%), pendidikan responden SMA yang berjumlah 7 responden (46,7%), pekerjaan responden sebagai IRT yang berjumlah 11 responden (73,3%), multigravida berjumlah 10 responden (66,7%), jenis kelamin bayi adalah laki-laki yang berjumlah 10 bayi (66,7%), dan usia bayi 10-15 hari yang berjumlah 12 bayi (80,0%).

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 20-40 hari pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah pepaya 4,266 dan sesudah diberikan buah pepaya adalah 4,860

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol sebelum adalah 4,046 dan sesudah adalah 4,433.

Tabel 3.
Rata-rata BB bayi usia 20-40 hari pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya

Intervensi	N	Mean	Mean Silisih	SD	SE	P-Value
Sebelum		4266,67		271,679	70,147	
Sesudah	15	4860,00	593,33	287,352	74,194	0,000

Berdasarkan tabel 3, diketahui Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata berat badan bayi usia 24-40 hari pada kelompok intervensi adalah sebelum diberikan buah pepaya adalah 4266,67 dan sesudah diberikan buah pepaya 4860,00 dengan nilai mean selisih 593,33

Berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi usia 24-40 hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Tabel 4.
Rata-rata berat badan bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol

Kontrol	N	Mean	Mean Silisih	SD	SE	P-Value
Sebelum		4046,67		112,546	29,059	
Sesudah	15	4433,33	386,667	123,443	31,873	0,000

Berdasarkan tabel 4, diketahui Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata berat badan

bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol adalah rata-rata BB sebelum adalah 4046,67 dan sesudah adalah 4433,33 dengan nilai mean selisih 386,667

PEMBAHASAN

Berat Badan Bayi Sebelum Di Berikan Buah Pepaya Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah pepaya 4,266.

Menurut Susilowati (2016), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain salah satunya adalah pola makan. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila ibu cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Pola makan yang melancarkan produksi asi seperti adanya asupan makanan yang cukup di konsumsi ibu sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI. Menurut Maryunani (2015), hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak, untuk mengeluarkan asi diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses isapan bayi semakin puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyanti (2014) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI, dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwa dari 35 ibu menyusui terdapat 55% ibu mempunyai pola makan yang kurang baik, sehingga mempengaruhi produksi ASI dan berat badan bayi.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan buah pepaya, rata-rata berat badan bayi mencapai 4,266, hal ini dikategorikan cukup baik, beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi berat badan bayi turun, yaitu salah satunya adalah kurangnya pemberian ASI pada bayi, sehingga ibu harus memahami tentang pentingnya pemberian ASI pada bayi.

Berat Badan Bayi Sesudah Di Berikan Buah Pepaya Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok intervensi sesudah diberikan buah pepaya adalah

4.860.00, sedangkan pada kelompok control adalah 4.433.33..

Volume pengeluaran ASI pada minggu-minggu pertama bayi lahir biasanya banyak, tetapi setelah itu sekitar 450-650 ml. Seorang bayi memerlukan sebanyak 600 ml susu perhari. Jumlah tersebut dapat dicapai dengan menyusui bayinya selama 4-6 bulan pertama. Karena itu selama kurun waktu tersebut ASI mampu memenuhi kebutuhan gizinya. Setelah 6 bulan volume pengeluaran susu menjadi menurun, sejak saat itu kebutuhan gizi tidak dapat lagi dipenuhi oleh ASI saja dan harus mendapat makanan tambahan. Dalam keadaan ASI telah normal, volume susu yang terbanyak yang dapat diperoleh adalah lima menit pertama. Penyedotan atau pengisapan oleh bayi biasanya berlangsung sampai 15-25 menit (Proverawati, 2010).

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Murtiana, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Banun Titi Istiqomah (2014) tentang pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0.78640. Kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi buah pepaya adalah 4,05000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden sebelum diberikan buah pepaya produksi ASI sangat kurang, namun setelah diberikan buah pepaya maka produksi ASI

bertambah, hal ini dikarenakan didalam buah pepaya terdapat senyawa laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Berat Badan Bayi Sebelum Di Berikan Buah Pepaya Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol sebelum adalah 4,046.

Menurut Susilowati (2016), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain salah satunya adalah pola makan. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila ibu cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Pola makan yang melancarkan produksi asi seperti adanya asupan makanan yang cukup di konsumsi ibu sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI. Menurut Maryunani (2015), hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak, untuk mengeluarkan asi diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses isapan bayi semakin puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyanti (2014) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI, dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwa dari 35 ibu menyusui terdapat 55% ibu mempunyai pola makan yang kurang baik, sehingga mempengaruhi produksi ASI dan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah pepaya rata-rata berat badan bayi adalah 4,266, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata berat badan bayi adalah 4,046, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang sangat signifikan dikarenakan berat badan bayi baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masih dalam

rata-rata cukup baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan bayi kurang salah satunya adalah kurangnya kebutuhan ASI yang diberikan pada bayi, hal ini menyebabkan bayi kurang mendapatkan nutrisi dengan cukup.

Berat Badan Bayi Sesudah Di Berikan Buah Pepaya Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 24-40 hari pada kelompok kontrol sesudah adalah 4,433.

Menurut Susilowati (2015) mengemukakan bahwasama bayi adalah masa dimana status kesehatan harus sangat diperhatikan, hal ini dikarenakan di masa bayi banyak terjadi masalah kesehatan seperti gangguan nutrisi, sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi akan terhambat. Berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu pada usia 0-6 bulan dan 6-12 bulan. Untuk usia 0-6 bulan, berat badan bayi akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan berat badannya akan menjadi 2 kali berat badan lahir pada akhir bulan keenam. Sedangkan pada usia 6-12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 240-400 gram dan pada akhir bulan kedua belas akan terjadi penambahan 3 kali lipat berat badan lahir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Banun Titi Istiqomah (2014) tentang pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi buah pepaya adalah 4,05000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden sebelum diberikan buah pepaya produksi ASI sangat kurang, namun setelah diberikan buah pepaya pada kelompok kontrol maka produksi ASI bertambah walau tidak signifikan seperti kelompok intervensi sesudah diberi buah pepaya, hal ini dikarenakan ibu mempunyai upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan

dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti sayur-sayuran, roti, telur dan rajin mengkonsumsi susu masa menyusui.

Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi Usia 24-40 Hari

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata berat badan bayi usia 24-40 hari pada kelompok intervensi adalah 593,33 dan pada kelompok control 386,67 dengan nilai mean selisih sebesar 426.667.

Berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi usia 24-40 hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Carica pepaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Penanaman pepaya membutuhkan suhu rendah untuk menopang pertumbuhan sehingga sangat cocok ditanam di daerah tropis. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar bila populasi pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara kita. Masyarakat bisa mendapatkan buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah.

Pengolahan buah pepaya sendiri dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui agar berat badan bayi bertambah adalah buah pepaya jenis meksiko yang masih hijau (muda) dengan berat 100 gr dikuliti, dicuci dan dibelah menjadi 3 bagian (masing-masing \pm 30gr), lalu pepaya direbus dan di konsumsi 3 kali/hari(Wirdaningsih, 2020).

Menurut (Superkunam, 2010), didalam buah pepaya, terutama jenis pepaya meksiko terdapat senyawa laktagogum sebesar 32% lebih besar dari pada pepaya lainnya seperti pepaya semangka (21%), pepaya jingga (27%), pepaya cibinong (20%) dan pepaya Bangkok (16%). Jenis pepaya meksiko merupakan salah satu obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin,

memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI

Sedangkan menurut Fajria (2013), buah pepaya dapat mempengaruhi berat badan dikarenakan buah pepaya dapat mencegah terjadinya gangguan pencernaan pada organ lambung anak. Mekanisme buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam penyerapan zat gizi. Kecepatan penyerapan zat gizi ini dipengaruhi oleh daya cerna, komposisi zat gizi, keadaan normal membrane mukosa halus, hormone dan masukan vitamin yang adekuat .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti terdapat pengaruh antara pemberian buah pepaya terhadap penambahan berat badan bayi usia 24-40 hari, hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata berat badan selisih pada kelompok intervensi dan control, rata-rata berat badan bayi usia 24-40 hari pada kelompok intervensi adalah 593,33 dan pada kelompok control 386,67 dengan nilai mean selisih sebesar 426.667, hal ini dikarenakan didalam buah pepaya terdapat senyawa laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

KESIMPULAN

Diketahui bahwa Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021, rata-rata BB bayi usia 20-40 hari pada kelompok intervensi sesudah diberikan buah pepaya adalah 4.860.00, sedangkan pada kelompok control adalah 4.433.33.

Berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Pada Ibu Terhadap Berat Badan Bayi usia 24-40 hari Pada Ibu Menyusui Eksklusif Di BPM Melita Sari, S.ST Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten

SARAN

Diharapkan kepada responden agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara meningkatkan produksi ASI salah satunya adalah dengan rutin mengkonsumsi buah pepaya jika mengalami penurunan produksi ASI, sehingga berat badan bayi dapat ditingkatkan. Diharapkan kepada

petugas kesehatan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan tentang cara bagaimana meningkatkan produksi ASI, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI. Diharapkan kepada responden agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan produksi ASI, sehingga masalah yang akan ditemui dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, 2015. *Metode Riset Penelitian*. Bandar Lampung. 3G Cetak
- Anik, Maryunani. (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Dalimartha, 2011. *Khasiat Buah Dan Sayur*. Jakarta. Penebar Swadaya
- Kristiyanasari, 2011. *ASI, Menyusui Dan SADARI*. Yogyakarta, Nuha Medika
- Monika, F.B. (2018). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta: Noura Books (PT Mizan Publika)
- Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandang. (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui*. Fakultas Unila. Lampung.
- Nurhikma Ramadhana., Muhammad Syukri. (2018). *Identifikasi Potensi Lokal Pada Tumbuhan Biji Pepaya (Carica Papaya) Sebagai Obat Tradisional Masyarakat Di Kecamatan Banggae Timur*. FMIPA Universitas Sulawesi Barat.
- Notoatmojo, 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Nuraini, 2013. *Aneka Manfaat Kulit Buah & Sayuran*. Yogyakarta. Penerbit Andi
- Proverawati, 2010. *Kapita Selekta ASI & Menyusui*. Yogyakarta. Medical Book
- Roesli, 2008. *Asuhan Ibu Menyusui*. Jakarta. Salemba Medika
- Sri Banun Titi Istiqomah dkk (2014) *tentang pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014*.
- Sunardi, 2016. *Sehat Dengan Jus*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Susilowati, 2015. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung. Refika Aditama
- Sukarni. I. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susilawati. 2017. *Difference of Weight Gain in Baby Mother Given Boiled Of Papaya Fruit*. Prodi Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jawa Timur, Indonesia.
- Walyani, 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta. PustakaBaru Pres.
- Wirdaningsih. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.
- Yuliarti, 2011. *1001 Khasiat buah-buahan*. Yogyakarta. Andi offset
- Yusari. A, (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media