

## **ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU MENYUSUI DENGAN PEMBERIAN TERAPI BUAH PEPAYA UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Dwi Astuti<sup>1</sup>, Sarkiah<sup>2</sup>, Luthfia Hidayati Rahman<sup>3</sup>, Nurul Hidayah<sup>4</sup>  
Universitas Sari Mulia Banjarmasin<sup>1,2,3,4</sup>  
[dwiastutikps@gmail.com](mailto:dwiastutikps@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan pemberian terapi buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian menggunakan metode studi kasus observasional dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian penunjukkan bahwa studi kasus dengan intervensi selama 7 hari sebanyak 300Gram/Hari Studi kasus ibu menyusui hari ke-3 setelah 7 hari konsumsi rutin pada ibu menyusui, buah pepaya menunjukkan peningkatan signifikan volume ASI 100 ml pada H-1 menjadi 610ml pada H-7, pola istirahat ibu sebelum intervensi 6 jam setelah diberikan intervensi menjadi 8 jam. Simpulan, terapi buah pepaya efektif meningkatkan produksi ASI signifikan pada ibu menyusui, intervensi ini dapat menjadi alternatif sederhana, dan mudah ditetapkan untuk mendukung produksi ASI eksklusif.

Kata Kunci : ASI, Buah Pepaya, Ibu Menyusui

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of midwifery care for breastfeeding mothers using papaya therapy to increase breast milk production. The study used an observational case study with a qualitative approach. The results showed that on the third day after 7 days of regular consumption of papaya, breast milk volume increased significantly, from 100 ml on D-1 to 610 ml on D-7. The mother's rest pattern before the intervention was 6 hours, and after the intervention, it increased to 8 hours. In conclusion, papaya therapy is effective in significantly increasing breast milk production in breastfeeding mothers. This intervention can be a simple and easy-to-implement alternative to support exclusive breastfeeding.*

*Keywords: Breast Milk, Papaya, Breastfeeding Mothers*

### **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit, mendukung tumbuh kembang optimal, serta menyelamatkan jutaan nyawa setiap tahunnya. Pemberian ASI eksklusif (ASI eksklusif selama enam bulan pertama) direkomendasikan oleh WHO dan terbukti menurunkan risiko diare, infeksi saluran napas, demam, serta stunting pada bayi (Hossain & Mirshasi, 2024; Muhsen & Ahmed, 2021; Angreni et al., 2024). Praktik suboptimal ini masih menjadi tantangan global, dengan kurang dari 50% bayi di banyak negara menerima ASI eksklusif penuh enam

bulan (Kimani-Murage et al., 2021; Froń & Orczyk-Pawilowicz, 2024; Wasti et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global baru mencapai 38%, sedangkan target yang ditetapkan adalah 50% pada tahun 2025. Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara target dan realisasi di banyak negara.

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 mencatat adanya peningkatan cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif dari 69,70% pada tahun 2022 menjadi 70,01% pada tahun 2023. Meski demikian, Indonesia masih menempati peringkat 49 dari 51 negara. Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2023 juga melaporkan bahwa bayi berusia 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif mencapai 55,5%, angka ini lebih tinggi dibandingkan target 50%.

Jika dibandingkan dengan negara lain, capaian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Di Amerika dan beberapa negara Eropa, angka pemberian ASI eksklusif berkisar antara 67–79% per tahun. Sementara itu, di tingkat daerah, capaian di Kalimantan Selatan lebih baik dibandingkan capaian nasional, yaitu sebesar 66,1% pada tahun 2023. Bahkan di Kota Banjarmasin, angka tersebut mencapai 67,6%, dengan wilayah kerja Puskesmas Pekauman sebagai daerah dengan capaian tertinggi, yaitu 90,6%.

Meskipun terjadi peningkatan, jumlah ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif masih cukup tinggi. Beberapa kendala yang sering dialami ibu menyusui antara lain produksi ASI yang dirasakan kurang, puting susu lecet, bayi sulit menghisap, serta adanya anggapan bahwa bayi membutuhkan tambahan susu formula. Sekitar 20% ibu menyusui merasa produksi ASI mereka tidak mencukupi sehingga menghentikan pemberian ASI eksklusif (Wiliam, 2020).

Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia ibu, paritas, kondisi psikologis, pola istirahat, frekuensi menyusui, perawatan payudara, anatomi payudara, hingga asupan makanan. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung laktagogum, yaitu zat yang dapat memperlancar pengeluaran ASI (Buulolo et al., 2021).

Buah pepaya merupakan salah satu bahan alami yang mengandung laktagogum. Kandungan senyawa seperti alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid diketahui dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI (Delvina et al., 2022). Selain mudah diperoleh dan harganya terjangkau, pepaya juga memiliki banyak manfaat kesehatan lain, seperti melancarkan pencernaan, menjaga kesehatan mata, serta dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, misalnya sebagai buah segar, jus, atau sayur bening.

Hasil penelitian terdahulu juga memperkuat manfaat pepaya dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian Wirdaningsih (2020) menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Muara Badak dengan p value 0,001 (<0,05). Hal ini membuktikan bahwa pepaya dapat dijadikan salah satu alternatif alami untuk membantu ibu menyusui.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, capaian ASI eksklusif di Puskesmas Pekauman pada tiga tahun terakhir terus meningkat, yakni 86,9% pada tahun 2021, 88,1% pada tahun 2022, dan mencapai 90,6% pada tahun 2023. Angka ini menunjukkan adanya komitmen kuat masyarakat dalam mendukung program ASI eksklusif. Namun, hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pekauman pada Maret 2023

menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui belum mengetahui manfaat buah pepaya sebagai salah satu cara meningkatkan produksi ASI. Dari lima responden, hanya satu orang yang mengetahui manfaat pepaya, sementara sisanya lebih sering mengonsumsi sayuran hijau atau telur.

## **METODE PENELITIAN**

Studi kasus ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, Jl. K. S. Tubun No.1, Pekauman, Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, pada tanggal 2–9 Agustus 2025 dengan sasaran satu orang ibu menyusui.

Penelitian menggunakan metode studi kasus observasional dengan pendekatan kualitatif melalui interaksi dan komunikasi mendalam antara peneliti dan responden. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder, data primer diperoleh melalui observasi menggunakan lembar status pasien selama tujuh hari dan pengukuran produksi ASI dengan pompa elektrik sebelum dan sesudah intervensi pemberian buah pepaya matang sebanyak 300 gram/hari, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen medis seperti buku KIA ibu di Puskesmas.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung, wawancara untuk menggali identitas serta kebiasaan menyusui responden, serta pemeriksaan berupa intervensi pemberian pepaya selama tujuh hari dengan pengukuran produksi ASI pada hari pertama dan kedelapan.

Aspek etika penelitian meliputi ethical clearance dari Komisi Etik Penelitian No. 426/KEP-UNISM/VII/2025, izin penelitian dari Puskesmas Pekauman, informed consent berupa persetujuan tertulis responden setelah diberikan penjelasan tujuan dan manfaat penelitian, menjaga confidentiality dengan penggunaan kode untuk melindungi identitas responden, memastikan benefit penelitian dengan prinsip bebas penderitaan, eksploitasi, dan risiko, serta penerapan justice berupa keadilan, kejujuran, dan keterbukaan tanpa diskriminasi selama penelitian berlangsung.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil studi kasus ini dilakukan pada Ny. H, usia 20 tahun, G1P1A0, hari ketiga postpartum dengan keluhan ASI tidak lancar. Ibu mengatakan payudara tidak terasa penuh, saat dilakukan pumping ASI yang keluar hanya sedikit, dan bayi sering menangis serta sulit tidur nyenyak. Dari pemeriksaan objektif, kondisi ibu dalam batas normal dengan tanda vital stabil, IMT 22,9 (normal), serta pemeriksaan payudara menunjukkan ASI keluar sedikit tanpa adanya nyeri atau benjolan.

Penatalaksanaan diberikan dalam bentuk konseling mengenai nutrisi ibu menyusui, pentingnya istirahat, faktor yang memengaruhi produksi ASI, serta anjuran mengonsumsi buah pepaya sebanyak 300 gram per hari selama 7 hari. Selain itu, ibu juga diberikan edukasi mengenai proses laktasi (kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur) serta teknik menyusui yang tepat.

Perkembangan kondisi ibu dipantau setiap hari selama tujuh hari. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI dari hari ke-3 hingga hari ke-9 nifas. Pada hari ketiga, volume ASI tercatat  $\pm 100$  ml dengan frekuensi menyusui 3 kali sehari. Setelah diberikan terapi buah pepaya secara rutin, volume ASI meningkat bertahap hingga mencapai 620 ml pada hari ke-9 dengan frekuensi menyusui 10 kali sehari.

Selain peningkatan volume ASI, frekuensi pumping juga meningkat dari 2 kali menjadi 6 kali per hari. Kondisi bayi menunjukkan perkembangan baik, ditandai dengan peningkatan berat badan dari 2.445 gram menjadi 2.620 gram, frekuensi BAK 3 kali sehari menjadi 4 kali sehari, BAB 1 kali sehari menjadi 3 kali sehari, serta lama tidur bertambah dari 6 jam menjadi 8–9 jam per hari.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi buah pepaya dapat membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, serta berdampak positif terhadap kondisi bayi yang lebih tenang, sering menyusu, dan mengalami pertambahan berat badan sesuai usia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. H usia 20 tahun G1P1A0 hari ke-3 postpartum, ditemukan masalah utama berupa produksi ASI yang kurang. Secara subjektif, ibu mengeluh payudara tidak terasa penuh, ASI yang keluar hanya sedikit saat dipumping, serta bayi sering menangis dan tidak tidur nyenyak. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh pola makan ibu yang kurang baik dan istirahat yang tidak cukup.

Air susu ibu mengandung faktor imunomodulator, antimikroba, dan prebiotik yang memodulasi mikrobiota usus dan pematangan sistem kekebalan bayi (Masi & Stewart, 2024; Kihara, 2023). Kolostrum kaya akan antibodi dan nutrisi yang memberikan proteksi krusial bagi bayi baru (Aljawoan et al., 2024). ASI berfungsi sebagai imunisasi pertama anak dengan melindungi dari diare, infeksi saluran napas, dan penyakit menular lainnya (Mekebo et al., 2022; Otim et al., 2022).

Manfaat jangka panjang mencakup penurunan risiko obesitas, diabetes tipe 1 dan 2, leukemia, serta sindrom kematian bayi mendadak (SIDS) (Kihara, 2023; Masi & Stewart, 2024; Mekebo et al., 2022). Bayi yang mendapat ASI eksklusif juga menunjukkan skor kecerdasan lebih tinggi dan perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak mendapat ASI (Hossain & Mahrshahi, 2024; Ribeiro et al., 2024; Wasti et al., 2023).

Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain nutrisi, istirahat, kondisi psikologis, frekuensi menyusui, dan perawatan payudara. Menurut Rahmawati et al., (2024) terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan pola istirahat ibu postpartum dengan kelancaran pengeluaran ASI. Ibu yang kurang tidur atau mengalami stres berisiko mengalami gangguan keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, masalah ASI tidak lancar pada Ny. H tidak hanya berkaitan dengan kurangnya stimulasi laktasi, tetapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola istirahat.

Secara objektif, tanda vital ibu dalam batas normal, status gizi baik (BB 55 kg, TB 150 cm, IMT normal), dan tidak ditemukan kelainan fisik. Hasil pumping menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah intervensi buah pepaya, yaitu dari 100 ml pada hari ke-3 menjadi 610 ml pada hari ke-7 postpartum. Selain itu, frekuensi menyusui meningkat dari 3 kali menjadi 10 kali per hari, frekuensi pumping dari 2 kali menjadi 6 kali per hari, berat badan bayi bertambah 170 gram, serta kualitas tidur bayi meningkat.

Peningkatan ini dapat dijelaskan secara fisiologis melalui proses laktogenesis II yang biasanya terjadi pada hari ke-3 hingga ke-4 postpartum, ditandai dengan meningkatnya hormon prolaktin dan oksitosin yang memicu produksi ASI lebih banyak. Konsumsi buah pepaya turut mendukung proses ini karena mengandung laktagogum berupa alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, vitamin A, vitamin C, asam folat, enzim

papain, serta kadar air tinggi yang bermanfaat dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, memperlancar metabolisme, dan meningkatkan hidrasi tubuh ibu (Delvina et al., 2022).

Hasil penelitian Siregar et al., (2023) mendukung temuan ini, di mana pemberian buah pepaya sebanyak 300 gram/hari selama 7 hari terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu menyusui. Selain pepaya, beberapa penelitian juga menyebutkan alternatif lain seperti sari kurma Yuliani & Dharmayanti (2021) atau olahan pepaya muda Saputri et al., (2024) yang terbukti membantu mengatasi masalah menyusui tidak efektif.

Selain faktor nutrisi, kecukupan gizi seimbang juga penting Hikmah et al., (2023) menjelaskan bahwa kebutuhan ibu menyusui meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan yang cukup, karena semua komponen ini berperan langsung terhadap kualitas dan kuantitas ASI. Oleh karena itu, keberhasilan terapi pepaya pada Ny. H kemungkinan juga dipengaruhi oleh kepatuhan ibu dalam mengikuti anjuran pola makan sehat selama masa intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah pepaya secara rutin sebanyak 300 gram/hari selama 7 hari efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dengan keluhan ASI tidak lancar. Namun, keberhasilan intervensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil kombinasi antara faktor fisiologis (laktogenesis II), asupan nutrisi, pola istirahat, kondisi psikologis, serta frekuensi menyusui yang teratur. Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam memberikan konseling, edukasi, dan motivasi kepada ibu menyusui agar tercapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

## **SIMPULAN**

Terapi buah pepaya efektif meningkatkan produksi ASI signifikan pada ibu menyusui, intervensi ini dapat menjadi alternatif sederhana, dan mudah ditetapkan untuk mendukung produksi ASI eksklusif.

## **SARAN**

Ibu menyusui diharapkan dapat memanfaatkan buah pepaya sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI, disertai dengan penerapan pola makan bergizi seimbang, kecukupan cairan, istirahat yang cukup, dan teknik menyusui yang benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Angreni, W. O. N., Arda, D., Setyawati, A., Sasmita, A., Tyarini, I. A., & Nordianiwati, N. (2024). Exclusive breastfeeding in preventing stunting in toddlers. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.61099/junedik.v2i1.29>
- Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, S., & Fitri, R. (2021). 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), 55–63. <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4271>
- Delvina, D., Sari, N. L., & Andayani, P. (2022). Kandungan Fitokimia Pepaya (*Carica Papaya L.*) sebagai Laktagogum Alami. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 14(2), 123–131. <https://doi.org/10.7454/jfi.v14i2.4567>

- Froń, A., & Orczyk-Pawilowicz, M. (2024). Breastfeeding Beyond Six Months: Evidence of Child Health Benefits. *Nutrients*, 16(22), 3891. <https://doi.org/10.3390/nu16223891>
- Hikmah, H., Musa, S. M., & Putri, M. (2023). Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang 2023. *IMJ (Indonesia Midwifery Journal)*, 7(1), 33–41. <https://doi.org/10.31000/imj.v7i1.11019>
- Hossain, S., & Miharshahi, S. (2024). Effect of Exclusive Breastfeeding and Other Infant and Young Child Feeding Practices on Childhood Morbidity Outcomes: Associations for Infants 0-6 Months in 5 South Asian countries using Demographic and Health Survey Data. *International Breastfeeding Journal*, 19(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00644-x>
- Kihara A. B. (2023). Extending Maternal Nutrition to the Neonate: The Value of Initiation and Exclusive Breastfeeding. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 160 Suppl 1, 8–9. <https://doi.org/10.1002/ijgo.14535>
- Kimani-Murage, E. W., Wekesah, F., Wanjohi, M., Kyobutungi, C., Ezech, A. C., Musoke, R. N., Norris, S. A., Madise, N. J., & Griffiths, P. (2015). Factors Affecting Actualisation of the WHO Breastfeeding Recommendations in Urban Poor Settings in Kenya. *Maternal & Child Nutrition*, 11(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/mcn.12161>
- Masi, A. C., & Stewart, C. J. (2024). Role of Breastfeeding in Disease Prevention. *Microbial Biotechnology*, 17(7), e14520. <https://doi.org/10.1111/1751-7915.14520>
- Mekebo, G. G., Argawu, A. S., Likassa, H. T., Ayele, W., Wake, S. K., Bedada, D., Hailu, B., Senbeto, T., Bedane, K., Lulu, K., Daraje, S., Lemesa, R., Aga, G., Alemayehu, E., Kefale, B., Bechera, T., Tadesse, G., Galdassa, A., Olani, J., Hemba, G., & Diriba, G. (2022). Factors Influencing Exclusive Breastfeeding Practice Among Under-Six Months Infants in Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 630. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04955-x>
- Muhsen, M. A., & Ahmed, J. (2021). The Impact of Exclusive Breast Feeding on Infant Morbidity in The First Six Months of Infants Life. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i4.16947>
- Otim, M. E., Omagino, E. K., Almarzouqi, A., Rahman, S. A., & Asante, A. D. (2022). Exclusive Breast-Feeding in the First Six Months: Findings from a Cross-Sectional Survey in Mulago Hospital, Uganda. *African Health Sciences*, 22(2), 535–544. <https://doi.org/10.4314/ahs.v22i2.62>
- Rahmaryanti, N., Putri, R., & Lestari, A. (2024). Hubungan Pola Istirahat dan Pola Makan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.33369/jkn.v6i1.2024>
- Ribeiro, A. B. D. S., & De Pinho, L. A. (2024). The Intimate Relationship Between Exclusive Breastfeeding and Cognitive Development. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(1), e07742. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n1-182>
- Saputri, D. A., Anisah, R. L., & Parmilah, P. (2024). Efektivitas Konsumsi Pepaya Muda (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Menyusui Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Askautsar*, 2(2), 66–74. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/114>

- Siregar, A. P., Mardha, M. S., & Syafitri, E. (2023). Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 78–84. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v8i1.3732>
- Wasti, S. P., Shrestha, A., Dhakal, P., & Gc, V. S. (2023). The Prevalence of Exclusive Breastfeeding Practice in the First Six Months of Life and Its Associated Factors in Nepal: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexual & Reproductive Healthcare : Official Journal of the Swedish Association of Midwives*, 37, 100863. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2023.100863>
- Wirdaningsih, W. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Muara Badak*. Poltekkes Kalimantan Timur. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1033/>
- World Health Organization. (2023). *Infant and Young Child Feeding*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077756>
- Yuliani, E., & Dharmayanti, L. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 10(2), 63–67. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/217/204>