



Pengaruh Pemberian Air Rebusan Pepaya Muda terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Menyusui

Yussie Ater Merry¹, Elda Yusefni²

¹⁻²Apoltekkes Kemenkes Padang

Email korespondensi: elda.yusefni@gmail.com



<p>History Artikel</p> <p>Received: 06-5-2024; Accepted: 15-5-2024 Published: 30-6-2024</p> <p>Kata kunci</p> <p>ASI ; Pepaya Muda ; Ibu Menyusui</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu, yang merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan Pepaya Muda terhadap peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu Menyusui. Lokasi kegiatan di Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang. Pelaksanaan kegiatan ini adalah pada tanggal 23 September – 08 November 2019 dengan jumlah sasaran ibu menyusui sebanyak 33 orang. Metode pada kegiatan ini adalah dengan pemberian penyuluhan, diskusi dan demonstrasi tentang permasalahan seputar pengeluaran ASI dan cara merebus buah pepaya muda. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner pretest dan posttest dan didapatkan pengetahuan responden tentang masalah seputar ASI 100% dan cara merebus pepaya untuk peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu Menyusui sebesar 98%. Kesimpulan : terjadi Peningkatan pengetahuan ibu menyusui terkait masalah seputar ASI 100% dan cara merebus pepaya untuk peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu Menyusui. Disarankan agar ibu menyusui mempraktekkan ilmu yang telah diberikan untuk peningkatan produksi ASI ibu menyusui.</p>
<p>Keywords:</p> <p>ASI; Young Papaya; Breastfeeding mother</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Breast milk (ASI) is a fluid secreted by the mother's breast glands, which is the first, main and best food for babies. The aim of this community service activity is to determine the effect of giving young papaya boiled water on increasing baby weight in breastfeeding mothers. The location of the activity is in Kurao Pagang Village, Nanggalo Health Center Working Area, Padang City. This activity was carried out on 23 September – 08 November 2019 with a target number of breastfeeding mothers of 33 people. The method for this activity is to provide counseling, discussions and demonstrations about problems surrounding breast milk production and how to boil young papaya fruit. Evaluation was carried out using pretest and posttest questionnaires and it was found that respondents' knowledge about issues surrounding breast milk was 100% and how to boil papaya to increase baby weight in breastfeeding mothers by 98%. Conclusion: There has been an increase in knowledge of breastfeeding mothers regarding issues surrounding 100% breast milk and how to boil papaya to increase baby weight in breastfeeding mothers. It is recommended that breastfeeding mothers practice the knowledge that has been given to increase breast milk production for breastfeeding mothers</p>



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu, yang merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi. (Suryani, 2013) *World Health Organization* (WHO) dan semua negara di dunia menganjurkan kepada para wanita untuk memberikan air susu ibu (ASI) pada bayinya selama 6 bulan pertama (ASI eksklusif) dan dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. Pemerintah telah mengeluarkan peraturan perundang-undangan tentang ASI eksklusif yang tertuang dalam PP No.33. Tahun 2012. Akan tetapi program pemerintah yang menganjurkan ibu yang memiliki bayi harus memberikan ASI eksklusif masih belum berjalan dengan lancar. Meskipun informasi pentingnya ASI eksklusif sudah diketahui oleh semua kalangan masyarakat, akan tetapi kesadaran untuk memberikan ASI eksklusif masih rendah. Tidak jarang dijumpai bayi baru lahir sudah diberikan makanan selain ASI dengan alasan ASI belum keluar dan takut bayi mengalami kehausan. Padahal pada kenyataannya, bayi masih bisa bertahan hingga 72 jam pasca kelahiran. (Susilawati, 2017)

Meskipun jumlah kolostrum yang keluar pada hari pertama hingga ke tiga jumlahnya sedikit, tetapi itu sudah mencukupi kebutuhan bayi. Hal ini disebabkan karena ASI merupakan sumber gizi yang ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI merupakan makan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya. (Susilawati, 2017).

Menurut WHO secara global, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0 -6 bulan di dunia hanya 36% pada tahun 2007 – 2013. (who, 2015) Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2016 cakupan ASI eksklusif 54% dan cakupan ASI eksklusif di Sumatera Barat 52,8%. (profil kes indonesia 2017) Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2016 cakupan ASI eksklusif Puskesmas Alai sebesar 55,2% (laporan tahunan Dinkes kota Padang, 2016). Berdasarkan data di atas, cakupan ASI eksklusif masih tergolong rendah. Pemberian ASI eksklusif yang rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulunginya antara lain dengan cara meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. (Istiqomah, 2014)

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. (Kharisma, 2011) Masyarakat Indonesia memiliki tradisi atau kebiasaan memanfaatkan potensi alam, baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan sebagai bahan berkhasiat obat. Di Indonesia terdapat 7.000 jenis tanaman berkhasiat obat, tetapi yang telah dimanfaatkan secara rutin dalam industri obat tradisional (OT) kurang dari 300 jenis. Sebagian besar tanaman tersebut diambil langsung dari alam dan hanya sedikit yang telah dibudidayakan. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa di antaranya berkhasiat sebagai laktagogum seperti tanaman katuk, lampes, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, jinten hitam pahit, kelor, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak, turi, dan buah pepaya muda. (Kharisma, 2011) Pepaya muda (*Carica papaya L.*) mengandung saponin, alkaloid, mineral, vitamin, dan enzim. (Kharisma, 2011).

Getah (lateks) dari buah pepaya muda memiliki efek yang sama dengan oksitosin pada uterus tikus hamil maupun tidak hamil. (Kharisma, 2011) Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu. Prolaktin berperan dalam sintesis air susu, sedangkan aktivitas oksitosin pada kelenjar

mamma menimbulkan kontraksi sel-sel mioepitel, sehingga air susu akan terdorong menuju saluran susu.(Manuaba,2007).

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan Metode Penyuluhan, Metode penyuluhan digunakan dalam memberikan wawasan tentang cara membantu pengeluaran ASI. Penyuluhan akan diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. kemudian dengan Metode Diskusi dan Tanya Jawab untuk mengungkap wawasan, pengalaman, dan permasalahan seputar pengeluaran ASI peserta, sehingga dapat diberikan penguatan materi yang dibutuhkan.yang terakhir Metode Demonstrasi, dimana Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan petunjuk praktis tentang merebus buah pepaya muda. 100 gram pepaya muda dicampur dengan 400 cc air matang kemudian direbus selama 15 menit dengan suhu 80°C. Ibu menyusui meminum air rebusan pepaya muda setelah dingin atau hangat kuku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kantor Lurah Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan **penjajakan lokasi** dan membuat kerjasama dengan pihak Puskesmas Nanggalo dan Kelurahan Kurao Pagang. Tim pengabdian masyarakat berdasarkan SK Direktur No. DP.02.01/6395/2019 tanggal 29 Agustus 2019 mengurus izin pelaksanaan kegiatan ke bagian Kesbangpol Kota Padang. Setelah mendapatkan izin dari Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Padang No. 200.09.1948/kesbangpol/2019 tanggal 18 September 2019, tim bersama bidan penanggungjawab wilayah menyusun jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan kader kesehatan. Jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat mulai bulan 23 September – 08 November 2019.

Kegiatan **intervensi** kepada khalayak sasaran pada tanggal 17 Oktober 2019 di Posyandu Cahaya Mata Ibu dengan jumlah peserta 33 orang. Dalam kegiatan ini tim memberikan penyuluhan dan memberikan kesempatan bertanya maupun *sharing* pengalaman seputar ASI. Setelah ceramah dan tanya jawab dilanjutkan kegiatan demonstrasi cara membuat air rebusan pepaya muda. Bagi peserta yang ingin mencoba mengonsumsi pepaya muda yang diberikan *informed consent* sebagai pernyataan kesediaan diobservasi selama 5 hari berturut-turut. Selama kegiatan berlangsung peserta yang hadir tampak sangat antusias, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan saling *sharing* pengalaman kesulitan menyusui dari masing-masing peserta. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memberikan penjelasan tentang anatomi payudara, proses laktasi, teknik menyusui, dan kondisi yang membuat proses menyusui terganggu. Menjelaskan rebusan air pepaya muda mengandung saponin yang bekerja seperti hormon oksitosin pada payudara, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI yang diukur melalui penimbangan berat badan bayi. Penjelasan yang diberikan mendapat perhatian yang besar dari peserta. Peserta menyatakan penjelasan yang diberikan menambah wawasan dan pengetahuannya tentang menyusui. Setelah penyuluhan

kegiatan dilanjutkan dengan praktik membuat air rebusan pepaya muda dan memberikan air rebusan pepaya muda kepada peserta untuk mencoba. Tim menyerahkan *informed consent* kepada peserta sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi meminum air rebusan pepaya muda.



Gambar 1 Penyampaian materi tentang ASI dan manfaat air rebusan pepaya muda



Gambar 2 Ibu menyusui sedang minum air rebusan pepaya muda

PEMBAHASAN

Masa nifas berkaitan erat dengan proses laktasi/ menyusui. Ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya perubahan psikis. Ibu mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayinya, berada dibawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang diperlukan tentang apa yang harus diketahuinya dan perawatan untuk bayinya, dan merasa tanggungjawab yang luar biasa untuk menjadi seorang ibu.

Ibu terkadang mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran (Cunningham, 2012). Pendidikan tentang anatomi payudara, proses laktasi, teknik menyusui, dan kondisi yang membuat proses menyusui terganggu memberikan wawasan pengetahuan baru dan bermanfaat bagi peserta. Kendala atau gangguan pemberian ASI dapat diatasi dengan memanfaatkan buah pepaya muda yang mudah didapat dan tersedia disekitar kita.

Rebusan air buah pepaya muda mengandung saponin dan alkaloid. Keduanya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin. Prolaktin berperan dalam sintesis air susu di dalam sel-sel sekretoris alveoli. Saponin mampu meningkatkan aktivitas hormon oksitosin pada sel acini yang terdapat di sekeliling alveoli dan duktus laktiferus. Alkaloid juga berperan sebagai antagonis reseptor α adrenergik yang terdapat dalam duktus laktiferus, yang bersinergis dengan hormon oksitosin dalam ejeksi air susu. Jumlah alveoli kelenjar payudara selama masa kehamilan akan mengalami peningkatan, sebagai persiapan untuk menghadapi masa laktasi. Pada periode laktasi, aktivitas kelenjar payudara meningkat akan diikuti dengan peningkatan proliferasi sel-sel epitel membentuk alveoli.

Produksi dan pengeluaran air susu melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang akan merangsang semakin banyaknya pembentukan alveoli baru. Pada awal laktasi, masih ditemukan proses pembentukan alveoli baru yang

dirangsang oleh hisapan air susu yang baik dan peningkatan kadar hormon prolaktin. Demikian juga halnya dengan hormon oksitosin yang juga memberikan efek mempercepat pengosongan lumen alveoli melalui kontraksi sel acini dan mengeluarkan air susu (*milk ejection*).

Air rebusan pepaya muda mempunyai efek positif terhadap kedua hormon yang berperan dalam laktasi, sehingga dapat menghasilkan jumlah alveoli yang lebih banyak. Pemanfaatan buah pepaya muda pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti baik untuk kesehatan mata, baik untuk pencernaan, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Pengolahan buah pepaya muda pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng. Buah pepaya menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan buah pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (MPASI).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini adalah dengan pemberian penyuluhan, diskusi dan demonstrasi tentang permasalahan seputar pengeluaran ASI dan cara merebus buah pepaya muda. Hasil Evaluasi menunjukkan semua ibu menyusui didapatkan pengetahuan tentang masalah seputar ASI 100% dan cara merebus pepaya untuk peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu meningkat. Kesimpulan : terjadi Peningkatan pengetahuan ibu menyusui terkait masalah seputar ASI 100% dan cara merebus pepaya untuk peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu Menyusui. Disarankan agar ibu menyusui mempraktekkan ilmu yang telah diberikan untuk peningkatan produksi ASI ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Giri., M.K.W. Suryani., N. Murdani., P. 2013. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian Asi Serta Pemberian Asi Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 6–24 Bulan. *Jurnal Magister Kedokteran Keluarga*, 1:9
- Rosmiyati, Anggraini, & Susilawati. (2017). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Perkembangan Motorik Bayi Usia 6 Bulan Di Bps Maria Suroso Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, Volume 6. Nomor 4. Oktober 2017. Hal 208. Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/article/view/502> pada tanggal 19 September 2021.
- WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Kementerian Kesehatan RI KEMENKES. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2018
- Dinas Kesehatan. *Laporan Tahunan Tahun 2016 Edisi 2017*. Padang: DKK Padang; 2017.
- Istiqomah, A., dan Sumarsih. 2017. *Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui dalam*

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) di Klinik Asih Waluyojati Bantul Yogyakarta.
Jurnal Ilmu Kebidanan 4(1):29-37

Kharisma, Y., Ariyoga, A., & Sastramihardja, H. S. (2011). Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi. *Majalah Kedokteran Bandung*, 43(4), 160– 165.
<https://doi.org/10.15395/mkb.v43n.4.63>

Manuaba, IGB. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC

Cunningham F.G., 2012. *Obstetri Williams*. Cetakan 23, EGC, Jakarta. pp.774-797.