

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (CARICA PAPAYA L.)
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI**

Prasusi Novie Anjayani¹, Retno Dewi Prisusanti²
novianjayanii@gmail.com¹, retnodewi@itsk-soepraoen.ac.id²
ITSK RS Dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Latar Belakang : Rendahnya produksi ASI pada ibu postpartum dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Buah pepaya (*Carica papaya* L.) diketahui memiliki potensi sebagai laktagogum alami, namun efektivitasnya terhadap peningkatan produksi ASI masih perlu dibuktikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Fokus penelitian adalah mengevaluasi apakah konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada masa nifas Metode : Penelitian ini menerapkan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-post control group design yang melibatkan 36 ibu postpartum pada hari ke-14 hingga ke-21 di PMB Santi Rahayu, Malang. Responden dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol, produksi ASI pada fase mature ASI diukur menggunakan pompa ASI. Analisis data dilakukan dengan Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengevaluasi perbedaan nilai pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta Mann-Whitney Test untuk membandingkan hasil posttest antara kedua kelompok Hasil : Produksi ASI pada kelompok intervensi mengalami peningkatan yang bermakna, yaitu dari rata-rata 644,05 mL/hari sebelum intervensi menjadi 877,22 mL/hari setelah intervensi ($p = 0,001$; $p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan rata-rata produksi ASI sebesar 643,11 mL/hari pada pretest dan 642,11 mL/hari pada posttest ($p = 1,000$). Selain itu, hasil uji Mann-Whitney pada pengukuran posttest menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,001$). Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran serta volume produksi ASI pada ibu postpartum. Sebagai laktagogum alami, buah pepaya memiliki potensi untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena aman dikonsumsi, mudah diperoleh, dan memiliki biaya yang relatif terjangkau bagi ibu postpartum.

Kata Kunci: Pepaya, Laktagogum, Produksi Asi, Ibu Postb Partum, Kelancaran Asi.

PENDAHULUAN

ASI dipandang sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena komposisinya terbentuk secara alami sesuai dengan kebutuhan fisiologis pada awal kehidupan. Kandungan berbagai zat gizi dan komponen bioaktif di dalamnya berperan dalam mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Di dalamnya terkandung berbagai komponen makro dan mikro yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi serta zat gizi esensial, termasuk protein, karbohidrat, lemak serta vitamin dan mineral. Seluruh komponen tersebut memiliki tingkat pencernaan yang tinggi sehingga lebih mudah diserap oleh sistem pencernaan bayi yang masih berkembang. Sebagai upaya memenuhi kebutuhan gizi bayi secara optimal, World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan agar bayi hanya memperoleh ASI selama enam bulan pertamanya. Selama rentang waktu tersebut, bayi hanya memperoleh ASI tanpa tambahan makanan pendamping ataupun minuman lainnya, kecuali atas indikasi medis. Penerapan ASI eksklusif tidak hanya dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi, tetapi juga sebagai intervensi kesehatan masyarakat yang memiliki efektivitas tinggi dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi. Pada fase awal pasca kelahiran, ASI yang dihasilkan berupa kolostrum, yang mengandung konsentrasi tinggi protein serta imunoglobulin, serta memiliki fungsi utama sebagai mekanisme pertahanan awal bagi sistem imun saluran pencernaan bayi

terhadap berbagai agen infeksi (WHO,2022).

Selain berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh Selain membantu membangun sistem kekebalan tubuh, pemberian ASI eksklusif memiliki peran penting dalam upaya pencegahan gangguan gizi kronis, khususnya stunting di Indonesia. Apabila praktik menyusui dilakukan secara tidak adekuat, kondisi tersebut menjadi faktor risiko utama yang menghambat pertumbuhan linier anak serta berpotensi menimbulkan gangguan pada perkembangan kognitif yang bersifat jangka panjang atau permanen. Berbagai penelitian terkini mengungkapkan bahwa anak usia 6–24 bulan yang tidak memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko mengalami stunting sekitar tujuh kali lebih tinggi dibandingkan anak yang mendapatkan ASI eksklusif secara optimal (Sari et al., 2025). Keberhasilan proses laktasi pada periode awal postpartum tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan ibu dan bayi pada masa tersebut, tetapi juga berperan dalam menentukan kualitas sumber daya manusia pada masa mendatang.

Laporan Global Breastfeeding Scorecard yang dipublikasikan oleh WHO dan UNICEF pada tahun 2024 mengungkapkan bahwa praktik pemberian ASI eksklusif di dunia masih belum optimal. Dari seluruh bayi berusia di bawah enam bulan, hanya sekitar 48% yang mendapatkan ASI eksklusif. Angka tersebut masih terpaut dari target World Health Assembly, yaitu cakupan sebesar 60% yang diharapkan dapat dicapai pada tahun 2030. Di Indonesia, tren pemberian ASI eksklusif terus meningkat, dari 52% pada 2017 menjadi sekitar 66,4% pada 2024. Di Kota Malang, di mana cakupan ASI eksklusif bervariasi antara 35,1% hingga lebih dari 90% di beberapa puskesmas. Produksi ASI yang belum optimal pada rentang 14-21 hari pascapersalinan sering dilaporkan sebagai salah satu kendala utama yang menghambat keberlanjutan pemberian ASI eksklusif.

Sebagai salah satu buah tropis, *Carica papaya L.* memiliki berbagai komponen bioaktif yang berpotensi mendukung proses laktasi. Kandungan laktagogum pada buah ini dipercaya mampu menstimulasi produksi dan refleksi pengeluaran ASI sehingga dapat membantu kelancaran pemberian ASI. Di samping itu, pepaya menyediakan beragam nutrisi esensial, antara lain enzim, vitamin A, B, C, dan E, serta mineral yang berperan dalam menjaga status gizi dan kesehatan ibu selama masa menyusui. Selain kandungan nutrisi tersebut, pepaya juga mengandung senyawa kimia berupa polifenol dan steroid (Pesak et al., 2021). Kandungan polifenol dan steroid pada pepaya diduga berperan dalam meningkatkan produksi ASI melalui refleksi prolaktin, sehingga aktivitas alveolus pada kelenjar mammae dalam membentuk ASI menjadi lebih optimal. Akibatnya, pengeluaran ASI cenderung lebih lancar setelah konsumsi buah pepaya dibandingkan sebelum mengonsumsinya. Pepaya dikenal sebagai buah dengan kandungan zat gizi yang beragam. Buah ini tersusun atas pati sebanyak 43,2%, gula 15,15%, protein 13,63%, lemak 1,29%, kadar air 10,65%, dan serat 1,88%. Kombinasi berbagai komponen tersebut berkontribusi terhadap tingginya nilai gizi pepaya, sehingga buah ini banyak dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan (Zuhrotunida, 2023).

Beberapa studi kuasi eksperimental yang dilakukan pada ibu postpartum menunjukkan bahwa pemberian pepaya muda secara langsung berkaitan dengan peningkatan kelancaran atau volume produksi ASI, di mana ibu yang mengonsumsi pepaya menunjukkan respons produksi yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol (Lasmiwati et al., 2025a). Selain itu, literatur juga menegaskan bahwa kandungan laktagogum dalam buah ini dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang relatif aman, mudah diperoleh, dan terjangkau untuk mendukung produksi ASI pada ibu menyusui (Suhartati & Yuliana, 2022). Sebelum penelitian utama dilakukan, peneliti melakukan survey awal terhadap 20 ibu post partum yang sedang menyusui di praktek bidan mandiri (PMB). Tujuan survey ini adalah untuk mengetahui pola pemberian ASI, kendala yang dialami ibu dalam menyusui, serta

pengalaman atau kebiasaan mengonsumsi makanan atau buah yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI, termasuk buah pepaya. Hasil survey awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami keluhan produksi ASI yang dirasa kurang atau tidak lancar, terutama pada minggu-minggu pertama pasca persalinan. Sekitar 70% ibu mengaku belum rutin mengonsumsi buah pepaya atau makanan laktagogum lainnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap peningkatan produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan rancangan quasi-experimental serta desain pretest-posttest control group. Pengukuran dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum maupun sesudah pelaksanaan intervensi untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu nifas pada hari ke-14 hingga ke-21 postpartum, sedangkan sampel terdiri atas 36 ibu nifas di PMB Santi Rahayu yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Seluruh responden kemudian dialokasikan ke dalam dua kelompok, yaitu 18 orang sebagai kelompok intervensi dan 18 orang sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini menetapkan pemberian buah pepaya (*Carica Papaya L.*) sebagai variabel independent, Sementara itu variabel dependen yang diamati adalah produksi ASI yang diukur menggunakan pompa ASI pada fase mature milk. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa edukasi menyusui dan konsumsi buah pepaya dengan frekuensi 3x/hari dan dosis 300 gram per hari selama 7 hari. Sedangkan, kelompok kontrol hanya diberikan edukasi menyusui tanpa ada intervensi tambahan apapun.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 26. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam distribusi frekuensi dan persentasenya. Analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama, sedangkan Mann-Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan hasil posttest antar dua kelompok yang berbeda yaitu posttest pada kelompok intervensi dan posttest pada kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Sampel

Penelitian ini melibatkan 36 responden yang dibagi secara seimbang ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 18 orang. Seluruh responden berada pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun (100%). Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan, sebagian besar responden diketahui memiliki pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) (52,8%). Mayoritas responden bekerja sebagai PNS (69,4%), lebih dari separuh responden merupakan primipara atau memiliki paritas 1 (52,8%). Selain itu, sebagian besar responden melaporkan payudara terasa penuh (72,7%) dan memiliki frekuensi menyusui lebih dari enam kali per hari (63,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase(%)
Usia Ibu		
Wanita Usia Subur : 20-35 tahun	36	100

Non Wanita Usia Subur : <20 dan >35 tahun	0	0
Pendidikan Ibu		
SMA	19	52.8
S1	15	41.7
S2	2	5.6
Pekerjaan Ibu		
IRT	17	47.2
PNS	8	69.4
Wiraswasta	11	30.6
Paritas		
1	19	52.8
2	14	38.9
3	3	8.3
Payudara Terasa Penuh		
Ya	26	72.2
Tidak	10	27.8
Frekuensi Menyusui >6 kali		
Ya	23	63.9
Tidak	13	36.1

2. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Produksi ASI

Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk menilai perubahan produksi ASI yang terjadi setelah pemberian intervensi berupa buah pepaya. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok penelitian. Selanjutnya, hasil dari kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan yang terjadi berbeda di antara kedua kelompok.

Tabel 2. Perbedaan Produksi ASI pada Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Pepaya (analisis menggunakan wilcoxon signed-rank test)

Produksi ASI terhadap Pemberian Buah Pepaya	Mean	N	P-value
Kelompok Intervensi			
Pretest	644.05	18	0.001

Posttest	877,22	18	
Kelompok Kontrol			
Pretest	643,11	18	1.000
Posttest	642,11	18	

Data pada Tabel 2 memperlihatkan adanya peningkatan produksi ASI setelah intervensi pemberian buah pepaya. Rerata produksi ASI meningkat dari 644,05 mL/hari sebelum intervensi menjadi 877,22 mL/hari pada pengukuran berikutnya. Perubahan tersebut diuji menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan menghasilkan p-value sebesar 0,001, yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik.

Pada kelompok kontrol, rata-rata produksi ASI sebelum pengamatan adalah 643,11 mL/hari dan setelah pengamatan menjadi 642,11 mL/hari. Perbandingan produksi ASI pada kelompok kontrol yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa periode pengamatan tidak diikuti oleh perubahan produksi ASI yang bermakna pada kelompok tersebut.

Penelitian ini membandingkan hasil produksi ASI pada dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, melalui analisis Mann-Whitney. Perbandingan dilakukan terhadap data yang diperoleh sebelum intervensi dilaksanakan dan setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai diberikan sehingga perubahan antar kelompok dapat dievaluasi.

Tabel 3. Perbedaan Produksi ASI antara Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Pretest dan Posttest

Posttest		
Perbandingan Produksi ASI pada Kedua Kelompok	N	P-value
Pretest		
Kelompok Intervensi	18	0.776
Kelompok Kontrol	18	
Posttest		
Kelompok Intervensi	18	0.001
Kelompok Kontrol	18	

Sebelum intervensi diberikan, kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan kondisi awal yang setara karena tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil uji Mann-Whitney terhadap data pretest yang menghasilkan p-value sebesar 0,776, yaitu lebih besar daripada batas signifikansi 0,05. Tidak adanya perbedaan pada pengukuran awal mengindikasikan bahwa kedua kelompok berada pada kondisi yang relatif sama sebelum perlakuan diberikan. Setelah intervensi berupa konsumsi buah pepaya dilakukan, hasil analisis statistik menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang mengonfirmasi adanya perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kedua kelompok.

Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa seluruh ibu postpartum dalam penelitian ini berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun (100%). Usia reproduksi sehat merupakan periode optimal bagi perempuan untuk menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui dimana pada rentang usia tersebut, kondisi fisik serta fisiologis sedang berada pada kondisi terbaik (Bellieni, 2016). Ibu usia reproduksi sehat cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai keberhasilan menyusui dibandingkan kelompok usia berisiko (Cirpanli & Hicyilmaz, 2022).

Berdasarkan riwayat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA (52,8%). Pendidikan memberikan kontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan, sehingga individu lebih mampu mengakses informasi kesehatan, menafsirkan informasi tersebut secara tepat, dan menggunakannya dalam pengambilan keputusan (Sangdang et al., 2025). Oleh karena itu, ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah mengakses dan memahami informasi mengenai kesehatan ibu dan bayi, termasuk pengetahuan tentang praktik menyusui dan pemberian ASI yang tepat (Tampubolon et al., 2024). Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia Hal ini sejalan dengan penelitian di Indonesia mengenai hubungan riwayat pendidikan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat pendidikan ibu berkaitan dengan peluang yang lebih besar untuk memahami manfaat menyusui serta menerapkan teknik pemberian ASI yang tepat (Sangdang et al., 2025).

Berdasarkan paritas, sebagian besar memiliki paritas 1 (52.8%). Paritas menggambarkan pengalaman ibu dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui. Ibu multipara umumnya memiliki pengalaman yang lebih baik dalam mengelola proses menyusui dibandingkan Ibu primipara (Lindblad et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pengalaman menyusui sebelumnya dapat meningkatkan efikasi diri ibu dalam memberikan ASI sehingga dapat mendukung keberhasilan laktasi (Gonzales Jr, n.d.).

Kemudian dari hasil penelitian ini banyak responden yang melaporkan kondisi payudara terasa penuh setelah konsumsi buah pepaya. Fenomena ini mencerminkan terjadinya peningkatan produksi ASI yang disebabkan oleh respons fisiologis terhadap rangsangan laktasi yang optimal. Secara fisiologis, rasa penuh pada payudara dikaitkan dengan peningkatan sintesis dan akumulasi susu di alveolus payudara sebelum dikeluarkan oleh bayi atau pompa ASI. Kandungan nutrisi dan bioaktif dalam pepaya, seperti enzim papain, vitamin A, vitamin C, polifenol, dan flavonoid, diduga berperan dalam stimulasi hormon laktasi terutama prolaktin dan oksitosin. Keberhasilan laktasi ditunjang oleh aktivitas hormon prolaktin dan oksitosin yang menjalankan fungsi fisiologis secara berbeda. Pembentukan ASI terjadi melalui stimulasi hormon prolaktin, sedangkan pelepasan ASI berlangsung karena aktivasi refleksi let-down yang dipicu oleh hormon oksitosin (Sari & Pratiwi, 2022). Ketika kedua hormon ini bekerja secara optimal, volume susu yang dihasilkan meningkat, sehingga ibu merasakan payudara penuh sebelum menyusui atau memompa.

Hal yang serupa juga ditemukan oleh penelitian sebelumnya, di mana baik kelompok intervensi maupun kontrol mengalami perubahan pada produksi ASI, namun peningkatan lebih terasa pada kelompok intervensi. Peningkatan ini berkaitan dengan sensasi payudara terasa penuh, yang mencerminkan akumulasi ASI di alveolus payudara sebelum dikeluarkan. Secara fisiologis, sensasi payudara terasa penuh muncul sebagai akibat meningkatnya aktivitas sel-sel sekretori pada kelenjar mammae yang dipicu oleh kerja hormon prolaktin. Hormon ini menstimulasi sel epitel alveolus untuk mensintesis dan

menghasilkan ASI dalam jumlah yang lebih besar (Hidayati & Kiki Megasari, 2022). Buah pepaya (*Carica papaya* L.) dari famili Caricaceae dikenal sebagai laktagogum alami, yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar aliran ASI. Senyawa bioaktif yang terkandung dalam pepaya seperti alkaloid, steroid, polifenol dan flavonoid diketahui berperan dalam merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga payudara terasa lebih penuh dan volume ASI yang dihasilkan meningkat.

Berdasarkan karakteristik responden mayoritas ibu menyusui memiliki frekuensi menyusui lebih dari enam kali sehari yaitu sebesar (63.9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas menyusui merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi produksi ASI. Semakin sering payudara dikosongkan melalui proses menyusui, semakin kuat rangsangan yang diterima tubuh untuk meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin (Lucas et al., 2023). Kedua hormon tersebut berperan penting dalam proses sintesis dan pengeluaran ASI, sehingga peningkatan frekuensi menyusui dapat mendukung peningkatan produksi ASI (WHO, 2009). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa frekuensi menyusui yang tinggi berhubungan dengan peningkatan produksi ASI dan pertumbuhan bayi yang lebih baik (Huang & Chih, 2020).

2. Pengaruh Konsumsi Pepaya Terhadap Produksi ASI

Analisis statistik melalui Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa produksi ASI mengalami perubahan yang bermakna setelah intervensi konsumsi buah pepaya dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi dilakukan. Hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI. Setelah tujuh hari intervensi, rerata volume ASI meningkat dari 644,05 mL/hari menjadi 877,22 mL/hari, yang didukung oleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa konsumsi pepaya berpotensi meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, yang diperkirakan berkaitan dengan aktivitas enzim papain dalam menstimulasi pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Keberhasilan proses laktasi dipengaruhi oleh aktivitas dua hormon, yakni prolaktin dan oksitosin. Peran prolaktin terutama berkaitan dengan pembentukan atau sintesis ASI, sedangkan oksitosin berfungsi menginisiasi refleksi ejeksi sehingga ASI dapat dikeluarkan (Ajcuc et al., 2021). Di samping mengandung komponen yang diduga dapat mendukung proses laktasi, buah pepaya juga merupakan sumber berbagai vitamin, termasuk vitamin A, C, B, dan E, serta sejumlah mineral esensial yang bermanfaat bagi ibu menyusui (Pebranthi et al., 2022). Kombinasi zat gizi tersebut membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu selama periode menyusui sekaligus mendukung mutu ASI. Senyawa polifenol dan steroid dalam pepaya turut berkontribusi pada stimulasi alveolus dalam payudara sehingga aliran ASI menjadi lebih lancar dibandingkan sebelum konsumsi (Lasmiwati et al., 2025).

Bukti yang diperoleh dalam penelitian ini mendukung temuan berbagai studi sebelumnya mengenai manfaat pepaya bagi ibu menyusui. Intervensi berupa konsumsi pepaya dikaitkan dengan produksi ASI yang lebih optimal sekaligus proses menyusui yang lebih lancar jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Sebagai laktagogum alami, pepaya dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi non-farmakologis karena relatif aman dikonsumsi, mudah diperoleh, dan memiliki biaya yang terjangkau. Oleh karena itu, konsumsi pepaya berpotensi menjadi upaya pendukung dalam membantu ibu memenuhi target pemberian ASI eksklusif, terutama pada periode awal setelah persalinan. Selain itu, konsumsi pepaya dapat menjadi strategi praktis untuk mendukung nutrisi ibu dan meningkatkan keberhasilan laktasi, sehingga memberikan manfaat baik bagi kesehatan ibu maupun pertumbuhan bayi (Sinaga, 2020). Menurut Wahyutri dan Urnia (2023), kandungan saponin dan alkaloid dalam buah pepaya diduga berkontribusi terhadap peningkatan produksi hormon prolaktin yang berperan penting dalam proses laktasi

sehingga dapat membantu memperlancar produksi ASI. Selain berpotensi mendukung laktasi, saponin juga diketahui memiliki berbagai aktivitas biologis, seperti efek antiinflamasi, antimikroba, dan imunomodulator. Sementara itu, alkaloid berperan dalam proses pengeluaran ASI dengan merangsang kontraksi otot polos yang mengelilingi alveoli pada kelenjar mammae.

KESIMPULAN

Analisis hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi berupa konsumsi buah pepaya (*Carica papaya* L.) berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Efek tersebut tidak ditemukan pada kelompok kontrol, sehingga peningkatan produksi ASI hanya terjadi pada kelompok yang memperoleh perlakuan. Perbandingan hasil akhir kedua kelompok memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan setelah intervensi. Berdasarkan temuan tersebut, buah pepaya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan laktagogum alami dalam mendukung keberhasilan menyusui pada masa postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Bellieni, C. (2016). The Best Age for Pregnancy and Undue Pressures. *Journal of Family & Reproductive Health*, 10(3), 104–107.
- Cirpanli, C., & Hicyilmaz, B. D. (2022). Postcesarean Difficulties and their Association with Breastfeeding Success in Postpartum Women. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 25(1), 69–77. https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_546_20
- Gonzales Jr, A. M. (n.d.). Breastfeeding Self-Efficacy of Early Postpartum Mothers in an Urban Municipality in the Philippines. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 4(4), 135–143. <https://doi.org/10.31372/20190404.1023>
- Hidayati, K. N. & Kiki Megasari. (2022). MIDWIFE CARE FOR BREASTFEEDING MOTHERS BY CONSUMING PAPAYA TO INCREASE BREAST MILK VOLUME IN PMB Hj. ZURRAHMI PEKANBARU 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 86–91. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.609>
- Huang, S.-K., & Chih, M.-H. (2020). Increased Breastfeeding Frequency Enhances Milk Production and Infant Weight Gain: Correlation with the Basal Maternal Prolactin Level. *Breastfeeding Medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 15(10), 639–645. <https://doi.org/10.1089/bfm.2020.0024>
- Lasmiwati, R., Keswara, N. W., & Safitri, R. (2025a). Papaya Consumption and its Effect on Breast Milk Production in Post Partum Women: Study at Mabu'un Health Centre.
- Lasmiwati, R., Keswara, N. W., & Safitri, R. (2025b). Papaya Consumption and its Effect on Breast Milk Production in Post Partum Women: Study at Mabu'un Health Centre.
- Lindblad, V., Melgaard, D., Jensen, K. L., Eidhammer, A., Westmark, S., Kragholm, K. H., & Gommesen, D. (2022). Primiparous women differ from multiparous women after early discharge regarding breastfeeding, anxiety, and insecurity: A prospective cohort study. *European Journal of Midwifery*, 6, 12. <https://doi.org/10.18332/ejm/146897>
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2019). Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.35730/jk.v9i1.340>
- Pesak, E., Losu, F. N., Dompas, R., Lumy, F., Tirtawati, G. A., Pratiwi, D., Kusmiyati, K., Djojjobo, 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(B), 240–243. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5880>
- Sangdang, A., Phahuwatanakorn, W., & Limruangrong, P. (2025). Factors Influencing Maternal Health Literacy in Postpartum Women. *International Journal of Women's Health*, 17, 1103–1114. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S511322>

- Sari, P. K., Isnaeni, W., & Sari, P. S. (2025). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting: Studi Pendekatan Cross Sectional Relationship between Exclusive Breastfeeding and the Incidence of Stunting: A Cross Sectional Study. 06(02).
- Secara fisiologis, rasa penuh pada payudara terjadi karena stimulasi aktivitas protoplasma pada sel. (n.d.). Retrieved June 10, 2026, from <https://scispace.com/notebooks/untitled-notebook-erj57wz8>
- Suhartati, S., & Yuliana, F. (2022). Efektivitas Buah Carica Papaya L (Pepaya) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui: 4.
- Tampubolon, A., Ingtyas, F., & Ginting, L. (2024). Influence of Mother's Education Level on Child Development: A Meta-Analysis Study. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 4, 130–136. <https://doi.org/10.54012/jcell.v4i001.369>
- The Benefit of Papaya Fruit to Fluidity of Breastfeeding in Post Partum Woman. (2019). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3). <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.142>
- Wahyutri, E., & Urnia, E. E. (2023). IMPROVEMENT OF MOTHER'S BREAST MILK PRODUCTION THROUGH PAPAYA FRUIT DESSERT. *Nursing Science*, 7(2).
- WHO. (2009). The physiological basis of breastfeeding. In *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148970/>
- Zuhrotunida, Z. (2023). EFEKTIVITAS KONSUMSI PEPAYA MUDA TERHADAP PRODUKTIVITAS ASI. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.31000/imj.v5i1.6006>