



Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica papaya*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan Kabupaten Kampar

Esra Surianty Pasaribu^{1*}, Ary Oktora Sri Rahayu², Wira Ekdeni Aifa³, Komaria Susanti⁴

¹⁻⁴ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al-Insyirah, Indonesia

Email: esrasurianty1991@gmail.com^{1*}, ary.oktora@ikta.ac.id², wiraekdeniaifa15@gmail.com³, komariasusanti1@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: esrasurianty1991@gmail.com

Abstract. Breast milk is a source of important nutritional elements for newborns for growth and development and increases the body's immunity to disease. Papaya fruit (*Carica papaya*) contains lactagogue, a substance that can increase or facilitate milk production, and is rich in vitamin A, polyphenols, and steroids that stimulate the prolactin reflex. This study aimed to determine the effect of giving papaya fruit on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at the Gunung Sahilan Garden Clinic, division 2 area, Gunung Sahilan District, Kampar Regency. The research used a Pre-Experimental method with a One Group Pretest Posttest design, in which one group was observed before treatment (pretest) and after treatment (posttest). The sample consisted of 12 postpartum mothers taken by total sampling, and milk volume was measured using a breast pump and an observation sheet. Data were analyzed using the Shapiro Wilk normality test and the Paired T-Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that milk production was normally distributed (pretest $P = 0.51$ and posttest $P = 0.58$, both > 0.05), with a mean increase from 163.3 ml before to 256 ml after consuming papaya. The Paired T-Test obtained $P = 0.00 < 0.05$, meaning there was an effect of papaya fruit consumption on the smooth production of breast milk in postpartum mothers.

Keywords: Breastfeeding; Lactagogue; Milk Production; Papaya Fruit; Postpartum Mothers.

Abstrak. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber yang memiliki banyak unsur gizi penting bagi bayi baru lahir untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit. Buah pepaya (*Carica papaya*) mengandung laktagogum, yaitu zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu, serta kaya vitamin A, polifenol, dan steroid yang berperan merangsang refleksi prolaktin. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan wilayah divisi 2 Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *Pra-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest design*, di mana satu kelompok diobservasi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*). Sampel berjumlah 12 ibu *postpartum* yang diambil secara *total sampling*, dan volume ASI diukur menggunakan pompa payudara serta lembar observasi. Data dianalisis dengan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji *Paired T-Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil menunjukkan produksi ASI terdistribusi normal (*pretest* $P = 0,51$ dan *posttest* $P = 0,58$, keduanya $> 0,05$), dengan rata-rata meningkat dari 163,3 ml sebelum menjadi 256 ml setelah konsumsi pepaya. Uji *Paired T-Test* memperoleh $P = 0,00 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Kata kunci: Buah Pepaya; Ibu Pascasalin; Laktagog; Menyusui; Produksi ASI.

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber yang memiliki banyak unsur gizi penting bagi bayi baru lahir untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit (Sabrina, 2023). ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena praktis, ekonomis, dan mudah dicerna, serta melindungi bayi dari infeksi *gastrointestinal*, tidak menyebabkan alergi, meningkatkan kesehatan dan kecerdasan bayi, dan memperkuat *bounding*

attachment antara ibu dan bayi. Pemberian ASI kepada bayi usia 0–6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain disebut ASI eksklusif, dan setelah usia enam bulan ASI tetap dilanjutkan dengan Makanan Pendamping ASI hingga usia dua tahun (Mardalena, 2021).

Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF), hanya sekitar 48% bayi di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif dan untuk Asia hanya 42% (UNICEF, 2022). Secara nasional pada tahun 2023 angka cakupan ASI eksklusif sebesar 63,9%, dengan Provinsi Riau sebagai salah satu provinsi cakupan terendah yaitu 44% (Kemenkes RI, 2024). Manfaat ASI eksklusif bagi ibu antara lain sebagai kontrasepsi alami metode amenore laktasi, mempercepat pemulihan dan involusi rahim, mencegah kanker payudara dan kanker rahim, serta tidak memberatkan ekonomi keluarga karena tidak perlu membeli susu formula (Mufdlilah et al., 2019).

Lancarnya produksi ASI pada ibu menyusui sangat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang optimal sesuai rekomendasi WHO (Arlenti dan Herlinda, 2021). Namun, ibu menyusui sering menghadapi kendala fisiologis seperti rendahnya produksi ASI hingga kondisi di mana ASI tidak keluar sama sekali. Untuk mengatasi kendala tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menyediakan asupan makanan bergizi yang memiliki efek laktagogum (Sugiarti et al., 2024). Di antara berbagai bahan alami, buah pepaya memiliki keunggulan dari segi kepraktisan karena dapat langsung dikonsumsi tanpa proses pengolahan yang rumit (Hanifa et al., 2021).

Pepaya (*Carica papaya*) mengandung laktagogum, yaitu zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu, serta kaya akan vitamin A, polifenol, dan steroid yang berperan merangsang refleks prolaktin. Secara hormonal, ketika bayi menghisap payudara ibu terjadi rangsangan neurohormonal pada puting dan areola yang diteruskan ke hipofisis melalui saraf vagus, mengaktifkan lobus anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin sehingga kelenjar terstimulasi menghasilkan ASI (Zuliyana dan Indrayani, 2021). Beberapa penelitian mendukung khasiat ini, di antaranya penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI dengan nilai *p* sebesar 0,001 (Saleha dan Nurintang, 2022).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai *p* sebesar 0,011 (Siregar et al., 2023), serta perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian rebusan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI (Hutabarat, 2023). Berdasarkan data Klinik Kebun Gunung Sahilan tahun 2024 terdapat 32 ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan,

tetapi hanya 16 ibu yang memberikan ASI eksklusif. Hasil survei awal terhadap 10 ibu menunjukkan seluruhnya mengalami keluhan ASI tidak lancar. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan wilayah divisi 2 Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar.

2. KAJIAN TEORITIS

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan tunggal dan terbaik yang memenuhi semua kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai usia enam bulan. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu dan berguna sebagai makanan utama bagi bayi (Putri, 2020). Keseimbangan zat gizi dalam ASI berada pada tingkat terbaik dan bentuknya paling sesuai bagi tubuh bayi yang baru lahir, sehingga selain memenuhi kebutuhan gizi juga melindungi bayi terhadap infeksi (Sabrina, 2023). Produksi ASI secara fisiologis dikendalikan oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin yang bertanggung jawab atas produksi ASI dan oksitosin yang memfasilitasi pengeluarnya.

Buah pepaya merupakan salah satu tanaman yang kaya akan laktagogum, zat yang berperan penting dalam mendukung produksi dan pengeluaran ASI dengan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk mengaktifkan alveoli payudara. Selain itu, pepaya mengandung alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid yang efektif meningkatkan sekresi ASI serta memperlancar pengeluarnya (Buulolo et al., 2021). Kandungan polifenol dan steroid pada buah pepaya memengaruhi refleksi prolaktin yang merangsang alveolus bekerja lebih aktif, sekaligus memengaruhi hormon oksitosin yang memperlancar aliran ASI (Arlenti dan Herlinda, 2021). Konsumsi pepaya secara teratur karenanya dapat membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI guna memenuhi kebutuhan gizi bayi (Siregar et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *Pra-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest design*, yaitu terdapat satu kelompok yang diobservasi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan selanjutnya diobservasi kembali setelah diberi perlakuan (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan wilayah divisi 2 Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar pada bulan Juli 2025 sebanyak 12 ibu (Hidayat, 2018). Sampel berjumlah 12 ibu *postpartum* yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, yaitu mengambil seluruh anggota populasi menjadi

sampel (Hartono, 2019). Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi volume produksi ASI serta pompa payudara (*breast pump*) sebagai alat ukur volume ASI dalam satuan mililiter.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran volume produksi ASI pada tahap *pretest*, yaitu ibu memerah ASI menggunakan pompa payudara selama 15 menit dan volumenya dicatat pada lembar observasi. Selanjutnya diberikan intervensi berupa buah pepaya matang dengan dosis 250 gram per potongan sebanyak tiga kali sehari (total 750 gram per hari) selama lima hari berturut-turut. Setelah lima hari, dilakukan pengukuran kembali pada tahap *posttest* dengan cara yang sama untuk membandingkan perubahan volume produksi ASI. Data yang terkumpul diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat (Notoatmodjo, 2018). Uji normalitas dilakukan dengan *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden, dan apabila data berdistribusi normal digunakan uji *Paired T-Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$, di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI (Riyanto, 2020).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Kebun Gunung Sahilan yang terletak di Desa Kebun Durian, Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar, Riau. Klinik ini merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang menangani masalah kesehatan masyarakat dan membantu persalinan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli 2025 terhadap 12 ibu *postpartum* yang menjadi responden penelitian. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut.

Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Sebelum Konsumsi Buah Pepaya Tahun 2025.

Rata-rata Produksi ASI	Mean±SD	Median	Min	Max	N
<i>Pre Test</i>	163,3 ± 54,9	243	100	300	12

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa konsumsi buah pepaya, rata-rata produksi ASI pada ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan menunjukkan nilai *mean* sebesar 163,3 ml dengan standar deviasi 54,9 dan nilai *median* sebesar 243 ml. Nilai produksi ASI terendah (*minimum*) yang tercatat adalah 100 ml dan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 300 ml dari total 12 responden. Data ini menggambarkan bahwa sebelum pemberian buah pepaya sebagian besar ibu masih mengalami produksi ASI yang

tergolong belum optimal, sehingga menjadi dasar (*baseline*) untuk menilai perubahan volume ASI setelah dilakukan intervensi.

Tabel 2. Rata-Rata Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Setelah Konsumsi Buah Pepaya Tahun 2025.

Rata-rata Produksi ASI	Mean±SD	Median	Min	Max	N
Post Test	256 ± 55,5	243	200	350	12

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah diberikan intervensi berupa konsumsi buah pepaya matang selama lima hari, rata-rata produksi ASI pada ibu *postpartum* mengalami peningkatan dengan nilai *mean* sebesar 256 ml, standar deviasi 55,5, dan nilai *median* sebesar 243 ml. Nilai produksi ASI terendah meningkat menjadi 200 ml dan nilai tertinggi mencapai 350 ml dari 12 responden. Apabila dibandingkan dengan hasil *pretest*, terlihat adanya kenaikan rata-rata produksi ASI yang cukup besar, yaitu dari 163,3 ml menjadi 256 ml. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian buah pepaya memberikan kontribusi positif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di lokasi penelitian.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap Peningkatan ASI pada Ibu *Postpartum* Tahun 2025 (n = 12).

Variabel	Shapiro Wilk Test (Sig.)
Pre Test	0,51
Post Test	0,58

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui hasil uji normalitas tingkat produksi ASI ibu *postpartum* di Klinik Gunung Sahilan sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* menunjukkan nilai *pre test* $P = 0,51 > 0,05$ dan *post test* $P = 0,58 > 0,05$. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data produksi ASI pada ibu *postpartum* dinyatakan terdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji parametrik, yaitu uji *Paired T-Test*.

Tabel 4. Hasil *Pre-Post* Uji *Paired T-Test* Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap Peningkatan ASI pada Ibu *Postpartum* Tahun 2025 (n = 12).

Produksi ASI	Mean	Nilai Minimal & Maksimal	Std. Deviasi	P Value
Pre Test – Post Test	163 – 256 ml	15,8 – 16,0	54 – 55	0,00

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui hasil uji beda *pre test* dan *post test* menggunakan uji *Paired T-Test* yang memperoleh nilai $p\text{ value} = 0,00 < 0,05$. Rata-rata produksi ASI meningkat dari 163 ml pada *pre test* menjadi 256 ml pada *post test*, dengan standar deviasi berkisar 54–55. Oleh karena nilai $p\text{ value}$ lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan wilayah divisi 2 Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar.

Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Sebelum Konsumsi Buah Pepaya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa rata-rata produksi ASI ibu *postpartum* sebelum konsumsi buah pepaya adalah *mean* 163,3 ml, standar deviasi 54,9, dan *median* 243 ml. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, dan faktor utama yang memengaruhinya adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola, kemudian rangsangan tersebut diteruskan ke hipofisis melalui saraf vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior.

Hormon prolaktin akan keluar ketika rangsangan mencapai lobus anterior, masuk ke peredaran darah, dan sampai pada kelenjar pembuat ASI yang selanjutnya merangsang kelenjar untuk memproduksi ASI, sementara hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Kekurangan produksi kedua hormon tersebut akan menyebabkan sulitnya produksi ASI yang dibutuhkan untuk pemberian ASI pada bayi. Kondisi inilah yang menjelaskan mengapa sebagian besar responden pada tahap *pretest* masih memiliki produksi ASI yang tergolong belum optimal, sehingga diperlukan upaya untuk merangsang kerja kedua hormon tersebut, salah satunya melalui asupan bahan alami yang bersifat laktagogum.

Rendahnya produksi ASI pada masa awal *postpartum* juga tidak terlepas dari kualitas ASI itu sendiri yang dipengaruhi oleh asupan ibu, status gizi, dan stadium laktasi. ASI yang berkualitas baik memiliki kandungan zat gizi makro seperti lemak, karbohidrat (laktosa dan glukosa), serta protein dalam kadar optimal, di samping zat gizi mikro berupa mineral dan vitamin. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu menyusui menjadi salah satu kunci penting agar produksi ASI dapat berlangsung lancar sejak hari-hari pertama menyusui, dan hal inilah yang menjadi alasan pemberian intervensi berbasis nutrisi seperti buah pepaya pada penelitian ini.

Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Setelah Konsumsi Buah Pepaya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa produksi ASI ibu *postpartum* setelah konsumsi buah pepaya menunjukkan nilai *mean* 256 ml, standar deviasi 55,5, dan *median* 243 ml. Terjadi peningkatan yang cukup nyata apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, yang menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya berperan dalam meningkatkan volume produksi ASI. Peningkatan produksi ASI ini sejalan dengan kandungan laktagogum pada buah pepaya yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.

Pada ibu menyusui sering terjadi kendala seperti produksi ASI yang kurang, kurangnya pemahaman tata laksana laktasi yang benar, hingga pemberian susu formula pada hari-hari pertama kelahiran. Oleh karena itu, perlu upaya dalam peningkatan produksi ASI yang dapat dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi produksi ASI, salah satunya buah pepaya. Dengan mengonsumsi buah pepaya secara teratur, ibu *postpartum* memperoleh alternatif alami yang praktis dan terjangkau untuk mendukung kelancaran produksi ASI.

Selain sebagai sumber nutrisi bagi bayi, aktivitas menyusui yang lebih optimal setelah produksi ASI meningkat juga memberikan manfaat bagi ibu, seperti membantu proses involusi uterus kembali ke ukuran normal dan mencegah perdarahan pascapersalinan. Dengan demikian, peningkatan produksi ASI setelah konsumsi buah pepaya tidak hanya berdampak pada terpenuhinya kebutuhan gizi bayi, tetapi juga mendukung pemulihan kesehatan ibu *postpartum*. Hasil ini memperkuat pentingnya pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh sebagai upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pengaruh Buah Pepaya terhadap Produksi ASI pada Ibu *Postpartum*

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,00 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Zuliyana dan Indrayani (2021) yang menunjukkan produksi ASI meningkat setelah mengonsumsi pepaya dengan nilai signifikan 0,000, serta penelitian Arlenti dan Herlinda (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan intervensi pemberian buah pepaya.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Fitriah et al. (2022) yang menunjukkan rata-rata pengeluaran ASI sebelum mengonsumsi buah pepaya sebesar 20,44 cc dan meningkat menjadi 34,52 cc setelah pemberian buah pepaya dengan $p\text{ value} 0,000$. Peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin yang dipengaruhi oleh polifenol pada buah pepaya muda, sehingga ASI mengalir lebih deras dibandingkan sebelum mengonsumsi buah pepaya. Hutabarat (2023) juga menjelaskan terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan $p\text{ value} = 0,001$, dan hal ini didukung oleh penelitian Buulolo et al. (2021) yang menunjukkan perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya (*Carica papaya*).

Berdasarkan penelitian di atas, asumsi peneliti adalah bahwa tanaman pepaya banyak digunakan oleh masyarakat sejak dahulu karena senyawa aktif yang terkandung di dalamnya, seperti enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, mineral, serta vitamin C, A, B, dan E.

Pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah. Kandungan laktagogum dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI, sekaligus menjadi strategi untuk menanggulangi kegagalan pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh rendahnya produksi ASI, khususnya pada ibu *postpartum* di wilayah dengan keterbatasan akses medis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di Klinik Kebun Gunung Sahilan wilayah devisi 2 Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya adalah *mean* 163,3 ml dan meningkat menjadi *mean* 256 ml setelah konsumsi buah pepaya, dengan data terdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk* (*pre test* $P = 0,51$ dan *post test* $P = 0,58$, keduanya $> 0,05$), serta hasil uji *Paired T-Test* memperoleh nilai *p value* $= 0,00 < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* sehingga buah pepaya dapat direkomendasikan sebagai alternatif alami untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan bagi Klinik Kebun Gunung Sahilan agar dapat menjadikan pemberian buah pepaya sebagai salah satu bentuk edukasi dan intervensi berbasis nutrisi bagi ibu *postpartum* dalam meningkatkan produksi ASI. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah dan acuan dalam pengabdian masyarakat untuk membantu ibu *postpartum* meningkatkan produksi ASI. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan meneliti faktor lain seperti sumber informasi dan peran tenaga kesehatan, menggunakan metode atau media yang berbeda, serta dilanjutkan dengan analisis multivariat guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran produksi ASI.

DAFTAR REFERENSI

- Arlenti, L., & Herlinda. (2021). Pengaruh efektivitas buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Journal of Health Studies*, 5(1), 69–74. <https://doi.org/10.31101/jhes.2057>
- Buulolo, E., Fitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, & 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: Indonesia Midwifery Journal*, 4(2), 11–17. <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4271>

- Fitriah, I. P., BD, F., Rahmawati, L., & Gamara, P. (2022). Konsumsi buah pepaya pada ibu menyusui dan peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 72–77. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.492>
- Hanifa, D., Rahayu, S., Nugrahaeni, I. K., & Putri, N. R. (2021). Herbal laktagogum dan produksi ASI ibu menyusui: A systematic review. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 3(2), 55–68. <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v3i2.8115>
- Hartono. (2019). *Metodologi penelitian*. Zanafa Publishing.
- Hidayat, A. (2018). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Salemba Medika.
- Hutabarat, V. (2023). Pengaruh konsumsi buah pepaya (*Carica papaya*) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Best Jurnal*, 6(2), 801–807.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Mufdlilah, Zulfa, S., & Johan, R. (2019). *Buku panduan ayah ASI*. Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, A. O. (2020). *Air susu ibu (ASI) dan upaya keberhasilan menyusui*. CV Mine.
- Riyanto, A. (2020). *Pengolahan dan analisis data kesehatan*. Nuha Medika.
- Sabrina, O. (2023). *Evidenced based: Kupas tuntas ASI dan menyusui*. Media Sains Indonesia.
- Saleha, & Nurintang, S. (2022). Efektifitas pemberian buah pepaya (*Carica papaya* L.) terhadap kelancaran ASI ibu menyusui. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), 99–107. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i2.100>
- 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.
- Sugiarti, W., Yuwanti, & Ekasari, W. U. (2024). The effect of giving papaya (*Carica papaya* L.) on increasing the volume of breast milk production in breastfeeding mothers in Ngembak Village, Purwodadi District. *TSJKeb Jurnal*, 9(2), 17–26. <https://doi.org/10.35720/tscbid.v9i02.596>
- UNICEF. (2022). *UNICEF data: Monitoring the situation of children and women*. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>
- Zuliyana, & Indrayani, S. (2021). Efek konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. *Menara Ilmu*, 15(2), 124–129.