

JURNAL

EDUHEALTH

Volume 5 Nomor 2, September 2015

Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Postseksio Sesarea* di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang

Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014

Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi (*Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition*)

Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara

Pengetahuan Ibu *Primigravida* Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang

Gambaran Hemoragic Post Partum Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemi Ruang Ponok RSUD Kabupaten Jombang

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang

Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi

Diterbitkan oleh :
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

Jurnal EduHealth	Vol. 5	No. 2	Hal. 82-157	Jombang September 2015	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	---------------------------	-------------------

DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian <i>Postpartum Blues</i> Diah Ayu Fatmawati	82 - 93
2.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu <i>Postseksio Sesarea</i> di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang Wiwiek Widiatie	94 – 101
3.	Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014 Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulandari, Ninik Azizah	102 – 108
4.	Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi (<i>Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition</i>) Nur Yeny Hidajaturrokhmah	109 – 122
5.	Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara Yessi Aria Puspita	123 – 130
6.	Pengetahuan Ibu <i>Primigravida</i> Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya Ninik Azizah	131 – 136
7.	Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang Mukhoirotin, Zulfa Khusniyah, Lina Susanti	137 – 141
8.	Gambaran <i>Hemoragic Post Partum</i> Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemia di Ruang Ponek RSUD Kabupaten Jombang Nurul Hikmah, Dian Puspita Yani	142 – 147
9.	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang Dewi Triloka Wulandari, Siti Roudhotul Jannah	148 – 153
10.	Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi Donny Triwahyudi	154 – 157

**PENGARUH BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA
IBU MENYUSUI DI DESA WONOKERTO WILAYAH PUSKESMAS
PETERONGAN JOMBANG TAHUN 2014**

Sri Banun Titi Istiqomah¹, Dewi Triloka Wulanadari², Ninik Azizah³

Prodi. D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang,
e-mail: sbtis2@yahoo.com

ABSTRAK

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.

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *laktagogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya*. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya pencapaian cakupan pemberian ASI eksklusif. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Jombang dengan melihat pengaruh konsumsi buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu-ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2014.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*.

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, maka berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang.

Kata kunci: buah pepaya, kelancaran produksi ASI

PENDAHULUAN

Manusia minum air susu manusia, sapi minum air susu sapi, ini merupakan prinsip yang tak dapat diubah. Namun entah mulai kapan di bawah dorongan propaganda beraneka rupa iklan susu bubuk, membuat masyarakat pada umumnya mempunyai pemikiran yang salah, yakni susu sapi adalah yang terbaik, baru kemudian air susu ibu

(ASI). Namun pada kenyataannya, coba kita pikirkan, tiap pabrik susu bubuk dengan segala upaya memperbaiki susunan gizi dalam susu bubuk, tujuannya adalah supaya kualitas susu bubuknya sebisa mungkin mirip dengan kualitas ASI. Tetapi bagaimanapun juga ASI merupakan pilihan paling tepat bagi bayi.

Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI pada bayi, baik bagi bayi itu sendiri atau bagi ibu menyusui. Pada ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Telah terbukti bahwa bayi yang diberi ASI lebih kuat dan terhindar dari beragam penyakit seperti asma, *pneumonia*, diare, infeksi telinga, alergi, "SIDs", kanker anak, *multiple scleroses*, penyakit Crohn, diabetes, radang usus buntu, dan obesitas. Disamping itu, hormon yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman. Hal ini dapat membantu menenangkan kolik atau bayi yang sedang tumbuh gigi dan membantu membuat bayi tertidur setelah makan, dan masih banyak lagi manfaat yang lainnya. Disamping itu pemberian ASI oleh ibu menyusui merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan sang ibu. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250 per hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa tipe kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium.

Terkait pemahaman pentingnya ASI bagi bayi dan ibu menyusui, ternyata terdapat kendala-kendala yang sering dihadapi kaitannya dengan pemberian ASI baik dari ibu atau bayi. Pada ibu menyusui, sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula (relaktasi), bayi terlanjur mendapatkan *prelakteal feeding* (pemberian air gula/dekstrosa, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran) kelainan ibu: puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja, sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi.

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 mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. 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 diantaranya 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.

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *laktagogum* merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Caricapapaya*. 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. Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya pada ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya pencapaian cakupan pemberian ASI eksklusif. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Jombang dengan melihat pengaruh konsumsi buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu-ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2014.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Kab. Jombang Tahun 2014, dengan tujuan khusus adalah: 1) Diketahui gambaran produksi ASI pada ibu menyusui yang belum mengkonsumsi buah pepaya 2) Diketahui gambaran produksi ASI pada ibu menyusui yang sudah mengkonsumsi buah pepaya 3) Diketahui analisa pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Dalam design ini, satu-satunya unit eksperimen tersebut berfungsi sebagai kelompok eksperimen dan sekaligus kelompok kontrol.

Adapun desain penelitian dapat dilihat dalam Gambar 1 berikut ini:



Keterangan:

- E : Kelompok yang mendapat intervensi
- O₁ : Observasi Pertama
- X : Intervensi pemberian pepaya 3 kali/hari
- O₂ : Observasi Kedua

Gambar 1.

Rancangan sebelum dan sesudah intervensi

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (konsumsi buah pepaya) dan variabel terikat (peningkatan produksi ASI). (Sumber: Alimul AH, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post partum* < 40 hari yang menyusui pada setiap BPS di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* 33% dari jumlah populasi (Notoatmojo, 2010), maka diperoleh jumlah sampel 20 orang. Untuk menentukan layak atau tidaknya sampel mewakili keseluruhan populasi, maka dibuatlah kriteria inklusi yaitu: bersedia menjadi responden, ibu melahirkan bayi hidup dan tunggal, ibu yang menyusui, ibu *post partum* < 40 hari dan Ibu yang tidak biasa mengkonsumsi buah pepaya. Penelitian dilaksanakan di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang, pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 16–29 Desember 2014. Data pada penelitian ini dikumpulkan dari data sekunder melalui catatan yang diperoleh di Bidan Praktik Swasta dari bulan Oktober-Desember tahun 2014, sedangkan data primer didapatkan dari catatan hasil observasi pada kelompok kasus selama penelitian. Observasi dilakukan pada ibu menyusui sebelum konsumsi buah pepaya, dilihat frekuensi menyusui berapa kali bayi menyusui per hari dan anak rewel/tidak rewel yang diobservasi selama tujuh hari. Selanjutnya dilakukan pemberian konsumsi buah pepaya, dengan cara konsumsi adalah mengkonsumsi sayur bening buah pepaya pada ibu yang menyusui selama empat belas hari selama 3 kali/hari. Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebelum maupun setelah diberikan buah pepaya adalah dilihat dari frekuensi menyusui, jika frekuensi menyusui lebih dari 8x per hari dan anak tidak rewel. Peningkatan produksi ASI bukan dinilai dengan mengukur volume ASI. Analisa data yang dilakukan yaitu mengelola data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta dapat diuji secara statistik. Analisa data dilakukan secara

bertahap yaitu analisa *univariat* bertujuan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Sedangkan analisa *bivariat* dilakukan untuk menguji hipotesis antara variabel independen dan variabel dependen untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan uji kemaknaan secara statistik menggunakan uji T pada tingkat kepercayaan 95% dan probabilitas pada taraf 5% untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Wonokerto wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2014.

HASIL

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa seluruh ibu menyusui yang belum mengkonsumsi buah pepaya tidak mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan sesudah mengkonsumsi buah pepaya seluruh ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI.

Berdasarkan Tabel 2 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, maka berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah berbeda. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang.

Tabel 1

Distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah

pepaya pada ibu menyusui di Desa Wonokerto wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014

Peningkatan Produksi ASI Frekuensi	(n:20)	Persentase (%)
Sebelum konsumsi buah pepaya		
- Meningkatkan	0	0
- Tidak meningkat	20	100
Sesudah konsumsi buah pepaya		
- Meningkatkan	20	100
- Tidak meningkat	0	0

Tabel 2

Hasil analisis pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya dengan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Wonokerto wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014.

Konsumsi Buah Pepaya	n	Mean	Standar Deviasi	Korelasi	Sig
Sebelum Konsumsi	20	5,7000	0,80131	0,793	0,000
Sesudah Konsumsi	20	9,7500	0,78640		
Beda Mean					

PEMBAHASAN

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).

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).

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa distribusi frekuensi rata-rata sebelum mengkonsumsi pisang batu pada ibu menyusui hanya 5,7 kali, sedangkan sesudah mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 9,75 kali. Kolerasi antara dua variabel sebesar 0,793, perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI dengan nilai sig 0,000. Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberi buah pepaya selama 7 hari berturut-turut. Hasil penelitian sejalan dengan teori Lingga dalam Murtiana (2011), yang menyatakan bahwa buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi

oleh polifenol yang ada pada buah pepaya yang 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 kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya. Korelasi ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Agil (1987) dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan: (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), (2) mengandung bahan aktif senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Frekuensi ibu menyusui sebelum mengkonsumsi buah pepaya yaitu rata-rata 5,7 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi buah pepaya yaitu rata-rata menyusui menjadi 9,75 kali.

Adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu sebelum konsumsi buah pepaya dengan peningkatan produksi ASI pada ibu setelah konsumsi buah pepaya sebesar 0,793 kali.

Buah pepaya merupakan jenis makanan yang mengandung *Laktogogum* yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI.

Bagi Akademik, Penelitian ini hendaknya dapat menambah referensi mahasiswa tentang peningkatan produksi

ASI, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya agar terampil dalam memberikan konseling tentang pentingnya membantu ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif.

Bagi Tempat Penelitian, petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI.

Bagi Peneliti Lain, Diharapkan agar peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan factor-faktor lain yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti: sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair serta banyak faktor lain, seperti psikologi, pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), status gizi dan penggunaan alat kontrasepsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bianca, F. 2013. *Buku Pintar Merawat Bayi Untuk Ayah*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Elshabrina. 2013. *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- FKUI. 2010. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Heather. 2009. *Menyusui Bayi Anda*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hidayat, A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Kristiyansari, W. 2009. *ASI Menyusui dan SADARI*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novianti, R. 2009. *Menyusui itu Indah*. Yogyakarta : OCTOPUS.
- Nurani, A. 2013. *7 jurus sukses menyusui*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selamba Media.
- Prawirohardjo, S. 2009. *ILMU KEBIDANAN*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sitepoe, M. 2013. *ASI Eksklusif*. Jakarta : Indeks.
- Suherni, 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sukarni, 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas* :Nuha Medika.
- Sugiono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- _____ 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Trubus. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat*.Depok: PT. Trubus Swadaya.
- Wiji, R.N. 2013. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Indriyani. 2010. Kampanye ‘ngek-jel’ dan peran ibu: (diunduh tanggal 02 Desember 2013) <http://www.suara.merdeka.com>.

Dinkes prov. Jatim. 2012. [profil](#) kesehatan Provinsi Jawa Timur: (diunduh tanggal 02 Desember 2013) <http://www.dinkes.co.id>.