**PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA (*BREAST CARE*) DAN ASUPAN DAUN PEPAYA (*CARICA PAPAYA*) TERHADAP PRODUKSI ASI**

Lucia Retnowati

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Email: [luciaretnowati17@gmail.com](mailto:luciaretnowati17@gmail.com)

Rosa Istiqomah

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Supono

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

**Abstrak**

**Abstrak:** Masalah utama yang sering dialami oleh ibu yang baru menyusui, yaitu sulitnya ASI keluar. Penyebabnya ialah menurunnya rangsangan hormon oksitosin dan prolactin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI. Salah satu cara merangsang hormon tersebut dengan cara melakukan perawatan payudara dan asupan daun pepaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dan asupan daun pepaya terhadap produksi ASI.. Studi ini menggunakan metode *Literatur Review*. Jurnal nasional diambil dari database yang bereputasi maupun terakreditasi meliputi *Pubmed, Science Direct, DOAJ , Garuda, Sinta* dan *Google Schoolar* dari tahun 2010 – 2020. Penyeleksian diambil dengan memperhatikan *PICOS framework*, kemudian jurnal diseleksi satu persatu menggunakan *JBI Critical Appraisal tools*. Ditemukan 5 jurnal terdapat adanya pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI. 5 jurnal terdapat adanya pengaruh dalam asupan daun pepaya *(Carica Papaya)* terhadap produksi ASI. Perawatan payudara yang dilakukan minimal 2 kali sehari atau mengonsumsi sayur daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI. Diharapkan ibu menyusui melakukan perawatan payudara atau mengonsumsi daun pepaya secara rutin. .

Kata Kunci : ASI, Perawatan Payudara, Daun Pepaya

***Abstract***

***Abstract :*** *The main problem that is often experienced by new mothers is the difficulty of milk coming out. The reason is the decreased stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a role in the smooth production of breast milk. One way to stimulate these hormones is by doing breast care and intake of papaya leaves. This study aims to determine the effect of breast care and papaya leaf intake on breast milk production*. *This study uses the Literature Review method. National journals are taken from reputable and accredited databases including Pubmed, Science Direct, DOAJ, Garuda, Sinta and Google Schoolar from 2010 - 2020. The selection is taken by taking into account the PICOS framework, then journals are selected one by one using JBI Critical Appraisal tools. It was found in 5 journals that there was an effect of breast care on milk production. In 5 journals there is an influence on the intake of papaya leaves (Carica Papaya) on breast milk production. Breast care that is done at least 2 times a day or eating papaya leaf vegetables can increase breast milk production. It is expected that breastfeeding mothers carry out breast care or consume papaya leaves regularly.*

*Keywords: Breastfeeding, Breast Care, Papaya Leaves*

# PENDAHULUAN

ASI adalah makanan yang sempurna bagi bayi dan berisi segala zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, zat gizi tersebut meliputi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Selain itu ASI juga bermanfaat

bagi bayi, adapun manfaat ASI dapat ditinjau dari berbagai aspek yaitu aspek kecerdasan aspek gizi, dan aspek imunologi (Indrayani & Ph, 2018). Beberapa ibu sering mengalami masalah utama dalam proses menyusui, yaitu sulitnya ASI untuk keluar. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan cukup ASI. Oleh karena itu ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui secara eksklusif dan menggantinya dengan susu formula, sehingga menyebabkan bayi terbiasa untuk minum susu formula dari pada ASI (Fadhilah, 2013). Proses menyusui akan memberikan dampak yang baik, setelah bayi lahir terdapat zat kekebalan tubuh yang terdapat pada kolostrum yang kaya akan protein dan mengandung imunoglobulin A yang keluar pertama kali melalui ASI pada hari pertama sampai ke 3-5. Proses pengeluaran ASI dapat terjadi karena adanya refleks menghisap juga dapat dipengaruhi proses hormonal terutama oksitosin dan prolaktin. (Hardiani, 2017). Pemberian ASI secara dini dan ekslusif sekurang-kurangnya 4-6 bulan akan membantu mencegah berbagai penyakit anak, termasuk gangguan lambung dan saluran nafas, terutama asma pada anak-anak. Hal ini disebabkan adanya antibody penting yang ada dalam kolostrum ASI (dalam jumlah yang lebih sedikit), akan melindungi bayi baru lahir dan mencegah timbulnya alergi (Dwi sunar prasetyono, 2017). Menurut (World Health Organization WHO) memaparkan hanya 38% bayi di dunia yang mendapatkan ASI secara eksklusif, dan kegagalan ibu dalam memberikan ASI di dunia sekitar 10-15%, sedangkan di Indonesia berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 diketahui bahwa hanya 40,42% bayi mendapatkan air susu ibu (ASI) eksklusif, sehingga masih terdapat 59,58% bayi yang belum mendapatkan ASI eksklusif. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya proses menyusui dan pengenalan dini terhadap penggunaan susu formula.

Penyebab ketidak lancaran pengeluaran ASI diantaranya adalah berkuranganya produksi ASI di hari pertama paska melahirkan disebabkan menurunnya rangsangan hormon oksitosin dan prolactin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI. produksi ASI tidak mencukupi, kecilnya puting payudara yang menyebabkan kurangnya hisapan bayi (Setyaningsih et al., 2020). Penyebab lain karena setelah melahirkan payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor produksi (prolaktin) dan

pengeluaran (oksitosin). Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengarui proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi ASI juga makin banyak menurut (Arista Apriani1 , Wijayanti2, 2018). Beberapa ibu menyusui masih belum mengetahui cara meningkatkan produksi ASI secara alami. Dalam hal ini payudara merupakan organ penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi yang baru lahir, contohnya upaya meningkatkan produksi ASI secara alami bisa dengan melakukan perawatan payudara (*Breast Care*), dan mengkonsumsi daun pepaya. Sebagian besar seorang ibu banyak ibu menyusui percaya bahwa mengonsumsi daun pepaya secara rutin.

Pepaya (*Carica Papaya*) dipercaya oleh masyarakat sekitar dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI. Masyarakat sering mengolah daun pepaya muda dengan cara direbus, dikukus, dan di oseng - oseng. Buah pepaya memiliki banyak sekali manfaat dan sangat mudah didapatkan oleh masyarakat terutama disekitar pekarangan rumah (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol, dan steroid. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolactin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan polifenol juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras (Siagian 2020). Sedangkan Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh ibu post partum maupun di bantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Secara fisiologis, perawatan payudara dilakukan dengan cara merangsang payudara agar mempengaruhi hipofise posterior untuk melepaskan lebih banyak hormon oksitosin melalui pemijatan. Pengeluaran oksitosin juga dipengaruhi oleh isapan bayi oleh reseptor di sistem duktus. Ketika duktus distimulasi dengan pijatan, duktus akan melebar atau melunak dengan melepaskan oksitosin melalui hipofise yang berperan memeras ASI dari alveoli (Rahayuningsih et al., 2016). Adapun mengkonsumsi daun pepaya juga memberikan banyak manfaat, daun pepaya mengandung laktagogram memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Murtiana dalam Kusumaningrum, 2017). Menurut pengalaman peneliti, di masyarakat percaya bahwa mengkonsumsi daun pepaya dapat meningkatkan jumlah produksi ASI, dapat dilihat

dengan saudara peneliti mengkonsumsi daun pepaya secara rutin setiap hari dan diolah menjadi sayur lalpan, saudara peneliti mengatakan jumlah produksi ASI bertambah setelah mengkonsumi 3-4 hari secara berturut-turut.Oleh karena itu, sebagian ibu menyusui melakukan perawatan payudara dan mengkonsumsi daun pepaya demi mendapatkan manfaat tersebut, terutama dalam melancarkan produksi ASI.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik, untuk melakukan studi literature atau *literature review* tentang “Pengaruh Perawatan payudara (*Breast Care*) dan asupan daun pepaya (*Carica papaya)* terhadap produksi ASI”.

# METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Literature Review.* Penelitian menggunakan tiga *database*, yaitu*, Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, SINTA dan Garuda. Peneliti melakukan penulusuran jurnal dari empat database tersebut. Pencarian literature dilakukan pada bulan September - Desember 2020. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* adalah sebagai berikut : *Keywoard* dalam penelitian ini adalah: *((((((Breastfeeding Mothers) OR lactation)* AND Breast Milk Expression) OR Breast Care) AND intake of Carica papaya) OR Carica papaya L) AND breast milk production) OR COLOSTRUM. Di dalam pencarian dalam bentuk bahasa indonesia: Pengaruh perawatan payudara (*breast care*) terhadap produksi ASI. Pengaruh asupan daun pepaya (*carica papaya*) terhadap produksi ASI

# HASIL PENELITIAN

**Karakteristik Studi**

Dalam artikel ini adalah ibu menyusui dengan ketidaklancaran produksi ASI. Pada responden mayoritas dikategori primipara Siagian & Herlina, (2020), (Alhadar & Umaternate, (2017),Indrayani et al, (2019), Setyaningsih et al., (2020), (Sholeha et al., 2019). Sedangkan multipara minoritas Ikhlasiah et al., (2020), Tina endah Pratiwi et al., (2018), Aprilia, Rilyani, and Arianti, (2019). Berdasarkan usia kehamilan Wijayanti & Setiyaningsih, (2016), (Wulandari, 2018). Berdasarkan mayoritas adalah ibu pekerja, pendidikan menengah keatas, pola gizi ibu sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang ibu nifas, serta jumlah produksi ASI. Rentang usia responden antara 20-35 tahun dengan jumlah rata-rata 30-48 responden.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Penulis, Tahun Publikasi** | **Judul** | **Metode (Desain, Sampel,**  **Variabel, Instrumen,**  **Analisis)** | **Hasil Penelitian** | **Data base** |
| 1. | (Sholeha et al., 2019) | Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas | **D :** Cross- sectional design. **S :** 30 responden **V :** Breast Care, produksi ASI, ibu post partum  **I :** wawancara, survey analitik  **A :** Uji Chi Square | Pada analisis Uji korelasi Chi Square dengan menggunakan program SPSS 16 (hasil terlampir) dan diperoleh hasil x² hitung = 9,977 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan level of significant (α) = 0,05 maka x² tabel = 0.455 yang berarti x² hitung > x² tabel, dan didapatkan p value = 0,002/ < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berhubungan positif dan signifikan dengan produksi  ASI. | SINTA |
| 2. | (Alhadar & Umaternate  , 2017) | PENGARU H PERAWA TAN PAYUDA RA PADA IBU HAMIL TERHAD AP PENINGK ATAN PRODUKS I ASI DI WILAYA H KERJA PUSKESM AS KOTA KECAMA TAN KOTA TERNATE TENGAH TAHUN 2016 | **D :** Case Control design  **S :** 20 responden **V :** Breast Care, Produksi ASI  **I :** Sistematic random sampling) **A :** uji Fisher’s Exact Test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95% dari 20 ibu hamil melakukan perawatan payudara jenis Senam Payudara/Pijatan Payudara, Ibu hamil yang melakukan perawatan payudara ASInya keluar lancar sebesar 95%. Hasil Produksi ASI perhari pada hari pertama 10–30 cc/hari adalah pada 8 orang (40%) dan 20–40 cc/hari adalah juga pada 8 orang (40%), pada hari kedua produksi ASI sebesar 40 -60  cc/hari pada 10 orang (50%), sedangkan pada hari ketiga produksi ASI meningkat menjadi 60-80 cc/hari pada 15 orang (75%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara produksi ASInya tidak lancar sebanyak 15 orang (75%) dan ASI tidak  keluar sebanyak 5 orang (25%). | DOAJ |
| 3. | (Setyaning sih et al., 2020) | EFEKTIFI TAS  TEKNIK BREAST | **D :** Quasi Eksperimen  **S :** 17 responden  **V :** Breast Care, | Hasil penelitian ini didapatkan dari 17 responden,  sebelum dilakukan Breast care sebagian besar responden | GARUDA |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | CARE TERHAD AP KELANC ARAN PRODUKS I ASI PADA IBU POST PARTUM DENGAN SEKSIO SESAREA | Produksi ASI **I :** pre eksperiment **A :** Wilcoxon  Match Pairs Test | pengeluaran ASI nya lancar sejumlah 6 ibu (35%), tidak  lancar sejumlah 11 ibu (65%), sesudah dilakukan Breast care sebagian besar responden pengeluaran ASI nya lancar sejumlah 17 ibu (100%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p = o,ooo < a (0,05) sehingga H1 diterima, ini berarti ada pengaruh breast care terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Ruang Fatimah Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun.Pada penelitian ini ada perbedaan antara kelancaran produksi ASI pada ibu post partum  sebelum dan setelah dilakukan breast care. |  |
| 4. | (Wijayanti & Setiyanings ih, 2016) | EFEKTIFI TAS BREAST CARE POST PARTUM TERHAD AP PRODUKS I ASI | **D :** Quasi Eksperimen  **S :** 36 responden **V :** Breast care, Produksi ASI  I : Lembar observasi/ ceklist A : Uji Kolmogorov- Smirnov dan One Way Anova | Hasil analisis data dengan independent t test pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa rata – rata produksi ASI pada kelompok breastcare postpartum lebih lancar dibandingkan dengan kelompok tanpa breast care postpartum yaitu 6.73 > 3.86 serta nilai thit > ttab (16.40 > 1.691) atau nilai ρ : 0,000 < 0,05 yang artinya Breastcare Postpartum efektif meningkatkan produksi ASI  pada ibu menyusui. | GARUDA |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | (Wulandari  , 2018) | Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluara n ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo | **D :** Cross sectional  **S :** 31 responden **V :** Breast Care **I :** Survei, wawancara atau dengan menyebarkan kuesioner  **A :** Uji Chi- Square | Berdasarkan tabel 1, perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa dari 16 responden yang melakukan perawatan payudara kurang baik, Sebanyak 12 responden (38,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 4 responden (12,9%) kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar. Dari 15 responden yang melakukan perawatan payudara baik, sebanyak 3 responden (9,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 12 responden (38,7%)  kelancaran pengeluaran ASI- nya lancar. | SINTA |
| 6. | (T. E.  Pratiwi et al., 2016) | Program Peningkata n ASI  Eksklusif Mengguna kan Ekstrak Daun Carica Pepaya pada Tingkat Hormon  Prolaktin | **D :** Pretest- Posttest (Quasi Experimental)  **S :** 48 responden **V :** Daun Pepaya dan hormon prolaktin  **I :** Format observasi pengkajian luka **A :** uji one way ANOVAdan uji  Posthoc | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perawatan nifas sesuai standar dengan penambahan kapsul ekstrak daun pepaya dengan dosis 800 mg memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan penambahan kapsul ekstrak daun pepaya dengan dosis 600 mg. | GARUDA |
| 7. | (Ikhlasiah et al., 2020) | PEMBERI AN JUS DAUN PEPAYA BAGI IBU MENYUS UI YANG BEKERJA TERHAD AP PENINGK ATAN KADAR HORMON  PROLAKT IN DAN | **D :** pre- eksperimental (Quasi Eksperimental  **S :** 10 responden **V : :** Jus daun pepaya, Kadar hormon Prolaktin, dan Berat Badan Bayi  **I :**  Membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan  dan sesudah diberi perlakuan | Hasil yang diperoleh dari Rata-rata kenaikan jumlah hormon prolaktin pasca intervensi adalah 19,59 ng/ml, sedangkan rata-rata penambahan berat badan bayi baru lahir setelah intervensi adalah 165 gram. Hasil uji Wilcoxon untuk peningkatan kadar hormon prolaktin p value sebesar 0.047< 0,05 dan untuk peningkatan berat badan bayi baru lahir p value sebesar 0,009 < 0,05. | DOAJ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | BERAT BADAN BAYI DI TANGER ANG | **A :** Uji Wilcoxon |  |  |
| 8. | (Siagian & Herlina, 2020) | KONSUM SI PEPAYA HIJAU TERHAD AP PENINGK ATAN PRODUKS I ASI | **D :** quasi- experimental  **S :** 30 responden **V :** Papaya hijau, produksi ASI  **I :** Lembar ceklis **A :** Uji Wilcoxon Signed Ranks | Hasil analisa univariat umur responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 24 orang (80,0%), sebagian besar paritas responden 1-2  sebanyak 20 orang (66,7%). Hasil analisa bivariat dengan uji Wilcoxon Signed Ranks diperolah nilai P value 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Konsumsi pepaya hijau dapat  meningkatkan ASI. | DOAJ |
| 9. | (Aprilia et al., 2020) | Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi pada ibu nifas | **D :** Quasi experiment  **S :** 30 responden **V :** Sayur daun pepaya, Prduksi ASI  **I :** one group pretest – posttest design  **A :** Uji Wilcoxon Signed Ranks Test | Perbedaan perlakuan dengan 30 responden pada kelancaran ASI sebelum diberi sayur daun pepaya dengan mean 4,83 standar deviasi 1,020 standar eror 0,186 dan setelah diberi sayur daun pepaya dengan mean 7,40 standar deviasi 0,855 standar eror 0,156 dengan nilai p-value  0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten  Lampung Utara Tahun 2019. | SINTA |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | (Kusumani ngrum, 2017a) | POTENSI DAUN PEPAYA (CARICA PAPAYA L) SEBAGAI ALTERNA TIF MEMPER LANCAR PRODUKS  I ASI | **D :** Quasi eksperiment  **S :** 30 responden **V :** Daun pepaya,jamu uyub uyub dan ibu menyusui.  **I :** Lembar observasi dan daun pepaya **A :** Uji  Unibivariabel dan Bivariabel | Berdasarkan hasil uji statistik dengan SPSS diperoleh hasil Korelasi = 0,994 dan *Sig. = 0,000* dimana p <0,05 menunjukkan bahwa terdapatperbedaan komposisi pemberian ASI pada kelompok pre test dan post test atau dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian daun pepaya | GARUDA |

**Karakteristik Responden**

Responden dalam artikel ini adalah ibu menyusui dengan ketidaklancaran produksi ASI. Pada responden mayoritas dikategori primipara Siagian & Herlina, (2020), (Alhadar & Umaternate, (2017),Indrayani et al, (2019), Setyaningsih et al., (2020), (Sholeha et al., 2019). Sedangkan multipara minoritas Ikhlasiah et al., (2020), Tina endah Pratiwi et al., (2018), Aprilia, Rilyani, and Arianti, (2019). Berdasarkan usia kehamilan Wijayanti & Setiyaningsih, (2016), (Wulandari, 2018). Berdasarkan mayoritas adalah ibu pekerja, pendidikan menengah keatas, pola gizi ibu sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang ibu nifas, serta jumlah produksi ASI. Rentang usia responden antara 20-35 tahun dengan jumlah rata-rata 30-48 responden

**PEMBAHASAN**

A. **Pengaruh perawatan payudara (*Breast Care*) terhadap produksi ASI**

Dari 10 jurnal yang diperoleh, terdapat 5 jurnal penelitian yang membahas tentang pengaruh asupan daun pepaya terhadap produksi ASI. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tina

E. Pratiwi, Suwondo, and Mardhiyono (2018) menunjukkan pemberian asupan daun pepaya berpengaruh terhadap perubahan hormon prolaktin yang signifikan. Pemberian asupan daun pepaya yang diminum selama 7 hari efektif terhadap peningkatan hormon prolaktin. Dosis yang diberikan 2x400mg mengalami peningkatan hormon prolaktin ibu sebesar 98%, selain itu dosis yang diberikan 2x300mg mengalami peningkatan sebesar 27%, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 7,05%. Berdasarkan hasil *uji one-way ANOVA* didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok dengan p-Value=0,010. Kemudian dilakukan *posthoc test* menunjukan bahwa kelompok intervensi I asupan daun pepaya 800mg lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ikhlasiah et al., (2019) jus daun pepaya dapat digunakan sebagai galactogogues untuk membantu ibu menyusui. Dengan cara daun pepaya

yang sedang diseleksi kemudian dicuci dengan air matang. Daun pepaya dicincang lalu diblender dengan 80 cc air matang, 20 cc air belimbing wuluh dan dua sendok makan madu. Mengkonsumsinya dua kali sehari selama tujuh hari. Hasil uji statistik yang signifikan. Dari analisis dengan *uji Wilcoxon* terjadi peningkatan kadar hormone prolactin p-value sebesar 0,047<0,05 dan untuk peningkatan berat badan bayi baru lahir p-value sebesar 0,009<0,05. Sehingga ada pengaruh pemberian jus daun pepaya pada ibu menyusui dan ibu bekerja dalam meningkatkan jumlah hormon prolaktin dan berat badan bayi di Tangerang.

Siagian and Herlina, (2020) diperolah nilai R square 0,872 dan nilai P value 0,000 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. mengkonsumsi daun pepaya dengan dibuat lalapan sangat dianjurkan untuk ibu yang tengah menyusui Selain itu, daun pepaya juga mengandung aktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti alkolid, polifenol, steroid flavonoid dan substansilainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Aprilia, Rilyani, dan Arianti, (2020) penelitian ini membuktikan nlai p-value 0.000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Pemberian daun pepaya dijadikan menu makanan bagi ibu menyusui dikosumsi selama 3 hari. Kandungan senyawa lactogagum pada daun pepaya yang membantu memperlancar produksi ASI ibu, selain itu frekuensi pemberian ASI pada bayi juga berpengaruh pada kelancaran ASI, karena ketika bayi menyusu pada ibu, secara otomatis hormon oksitosin juga akan iku terangsang, dan menimbulkan reflek oksitosin sehingga ASI dapat keluar.

Penelitian yang dilakukan Kusumaningrum, (2017) Pemberian daun pepaya dengan meminum jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya, terbukti perlakuan penempelan daun pepaya sebesar 2,93 sedangkan perlakuan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya 27,17, sehingga dapat dikatakan pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif Hal tersebut dikarenakan dalam penempelan daun pepaya tidak semua kandungan yang terdapat pada daun pepaya tersebut didapatkan secara maksimal, berbeda dengan mengkonsumsi daun pepaya semua kandungan yang terdapat pada daun pepaya di dapatkan khasiatnya secara maksimal. Kemudian berdasarkan hasil uji statistik dengan SPSS diperoleh hasil Korelasi = 0,994 dan Sig. = 0,000 dimana p <0,05.

B. **Pengaruh perawatan payudara (*Breast Care*) terhadap produksi ASI**

Menurut Ikhlasiah et al. (2020) Peningkatan berat badan bayi 0-6 bulan dapat dipengaruhi oleh berat badan ibu saat kehamilan, genetik orang tua, asupan nutrisi selama hamil dan masa nifas, serta asupan bayi, sebab itu penambahan asupan daun pepaya diperlukan. Penurunan hormon prolaktin dapat dipengaruhi oleh menurunnya frekuensi menyusu bayi.

Selama penelitian responden yang mengalami penurunan hormon prolaktin ini mengalami nyeri saat menyusui, hal ini mencetuskan rasa stress pada responden ketika menyusui bayinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut penelitian Pratiwi, Suwondo, dan Mardiyono (2018) pada ibu menyusui sebelum dilakukan pemberian asupan daun pepaya mengalami penurunan. Pada ibu yang berusia kurang dari 20-35 tahun menghasilkan lebih banyak ASI dibandingkan ibu yang berusia lebih dari 35 tahun dan kurang dari 20 tahun. Jika kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.

Menurut penelitian oleh (Aprilia et al., 2020 ) pada ibu post partum primipara yang mengkonsumsi asupan daun pepaya bila dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi asupan daun pepaya hal ini sejalan dengan penelitian (Siagian & Herlina, 2020) memberikan gambaran bahwa asupan daun pepaya terbukti mempunyai efek positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun pepaya memiliki kandungan polifenol dan steroid yang berperan dalam reflek prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI.

Penelitian yang dilakukan Kusumaningrum (2017) menunjukan pengaruh pemberian asupan daun pepaya terhadap produksi ASI. Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian asupan daun pepaya terhadap kelancaran ASI ibu post partum Sig. = 0,000 dimana p <0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Flavonoid dan polifenol memiliki peran dalam reflek prolaktin untuk menghasilkan ASI dan dapat merangsang hormon oksitosin untuk merangsang pengeluaran dan mengalirkan ASI. Hasil penelitian Pratiwi, Suwondo, dan Mardiyono (2018) bahwa pemberian asuhan nifas sesuai standar dengan penambahan kapsul ekstrak daun pepaya dosis 800mg memiliki efektifitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan penambahan dengan dosis 600mg. dalam dosis 800mg dengan kandungan flavonoid 17mg QE, phenol 38mg GAE, dan kalsium 56.48mg. pangaruh stimulasi prolactin pada daun pepaya dapat dikaitkan dengan aktivitas estrogeniknya yang mempengaruhi kontrol dopaminergic prolaktin.

Sejalan dengan fakta dan teori yang ada, peneliti berpendapat kandungan yang ada didalam daun pepaya dapat membantu produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu menyusui sangat membutuhkan nutrisi untuk membantu supaya produksi ASInya lancar sedangkan daun pepaya memiliki kandungan polifenol dan steroid yang berperan dalam reflek prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI.

**Persamaan Jurnal**

Berdasarkan dari 10 jurnal yang di review, semua penelitian bertujuan untuk menjelaskan adanya pengaruh setelah dilakukan perawatan payudara dan diberikan asupan daun pepaya terhadap produksi ASI. Persamaan lainnya sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dan menggunakan sampel yang sama yaitu ibu postpartum dan menyusui,responden yang dipilih secara acak, mayoritas responden yaitu ibu primipara, rata-rata penelitian dilakukan di rumah sakit, penelitian dilakukan untuk mengetahui berat badan bayi.

**Perbedaan Jurnal**

Berdasarkan dari semua jurnal yang di review terdapat perbedaan dalmm setiap jurnal yaitu menggunakan desain penelitian yang berbeda dengan penelitian quasy eksperiment, cross sectional studi, dan case control. Tekhnik pengumpulan data yang dilakukan bermacam-macam dengan menggunakan kuesioner, lembar observasi, wawancara, pre-test dan post test.

**Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian literature review dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perawatan terhadap produksi ASI. Dengan melakukan pengurutan perawatan payudara dan mengakhiri mengompres dengan air hangat , dengan jumlah produksi ASI meningkat sebanyak 10-30 cc, dilakukan minimal 2x sehari (pagi dan sore). Selain itu daun pepaya juga berpengaruh terhadap produksi ASI, dimana dengan mengonsumsi sayur daun pepaya secara rutin dengan dosis 800 g daun segar tiap hari produksi ASI dapat meningkat. Karena kandungan adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolactin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Daun pepaya memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin Penilaian terhadap kecukupan ASI. Dapat dilihat dengan kenaikan berat badan bayi selama seminggu, dengan indikator berat badan bayi meningkat 150- 200 gram per minggu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 2 intervensi yaitu perawatan payudara dan asupan daun pepaya berpengaruh untuk membantu menambah produksi ASI. **DAFTAR PUSTAKA**

Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *Jurnal Riset Kesehatan*, *6*(1), 7.

https://doi.org/10.31983/jrk.v6i1.2839

Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 84. https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211

Aprilia, R., Rilyani, & Arianti, L. (2019). *Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas*. *2*(1), 5–12.

Aprilia, R., Rilyani, R., & Arianti, L. (2020). Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap

kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Wellness And Healthy Magazine*, *2*(1), 5–12. https://doi.org/10.30604/well.66212020

Arista Apriani1 , Wijayanti2, D. W. (2018). EFEKTIVITAS PENATALAKSANAAN KOMPRES DAUN KUBIS (BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA) DAN BREAST CARE TERHADAP PEMBENGKAKAN PAYUDARA BAGI IBU NIFAS Arista. *EFEKTIVITAS PENATALAKSANAAN KOMPRES DAUN KUBIS (BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA) DAN BREAST CARE TERHADAP PEMBENGKAKAN PAYUDARA BAGI IBU Nifas*, *II*(4), 238–243.

Dwi sunar prasetyono. (2017). *ASI EKsklusif*. Jogjakarta : Diva Press.

Fadhilah. (2013). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Perkembangan Bayi Usia 6-9 Bulan Di Desa Podosoko Kecamatan Sawangan Kabupaten Magelang Tahun 2013. *Jurnal Guna Bangsa*.

Hardiani, R. S. (2017). Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*, *2*(1), 44–51.

Ikhlasiah, M., Mei, L., Poddar, S., & Bhaumik, A. (2020). *The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels and infant ’ s weight in Tangerang The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels* . *November*. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.054

Indrayani, T., & Ph, A. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Women’s Health*, *2*(1), 65–73. https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30

Indrayani, T., & Ph, A. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Women’s Health |*, *2*(1), 65–73. https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30

Kusumaningrum, I. D. (2017a). *Potensi Daun Pepaya ( Carica Papaya L ) Sebagai ALTERNATIF MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI*. *12*(2), 120–124.

https://doi.org/https://doi.org/10.32504/sm.v12i2.86

Kusumaningrum, I. D. (2017b). *Surya Medika Potensi Daun Pepaya ( Carica Papaya L ) Sebagai*. *12*(2), 120–124.

Pratiwi, tina endah, Suwondo, A., & Mardiyono. (2018). Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, *7*(9), 548–551.

https://doi.org/10.21275/ART20191148

Pratiwi, T. E., Suwondo, A., & Mardhiyono. (2016). Program Peningkatan ASI Eksklusif Menggunakan Ekstrak Daun Carica Pepaya terhadap Kadar Hormon Prolaktin. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, *7*(September), 2016–2019.

Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, *01*(02), 101–109. https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05

Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D. (2020). Efektifitas Tehnik Breast Care Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Seksio Sesarea. *Health Sciences Journal*, *4*(1), 89. https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.405

Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *6*(2), 98–106. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491

Siagian, D. S., & Herlina, S. (2020a). *Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan*. *5*(3), 514–521. <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/download/4588/1933>

Siagian, D. S., & Herlina, S. (2020b). *KONSUMSI PEPAYA HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI*. *5*(3), 514–521.

Wijayanti, T., & Setiyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, *8*(02), 201–208. https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224

World Health Organization WHO. (2020). *Pengertian ASI*. https://[www.who.int/health-](http://www.who.int/health-) topics/breastfeeding#tab=tab\_1

Wulandari, C. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*, *5*(1), 48–54. https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.9