

---

## EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KABUPATEN ASAHAN

<sup>1)</sup> Fitri Andriani, <sup>2)</sup> Nurmala Sari, <sup>3)</sup> Bayu Larasati Wulandari, <sup>4)</sup> Dwi Feni Pebriani Tarigan, <sup>5)</sup> Ucy Tryaningsih

Prodi D-III Kebidanan Kampus Asahan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat  
E-mail: <sup>1)</sup>fitri.andriani85@gmail.com, <sup>2)</sup>nurmalasari260700@gmail.com, <sup>3)</sup>wulandaribayularasati@gmail.com,  
<sup>4)</sup>dwietarigan1991@gmail.com, <sup>5)</sup>ucytryaningsih@gmail.com

---

### Kata Kunci:

Buah Pepaya, Kelancaran ASI  
Ibu Menyusui

### ABSTRAK

Cakupan ASI Eksklusif di Kec. Kisaran Timur masih di bawah target, hal ini dapat disebabkan produksi ASI tidak mencukupi. Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, dimana laktagogum terdapat pada buah pepaya. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Fahri Yanti. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Rancangan penelitian quasi experimental dan desain *Two Group* atau *non- equivalent control group* dengan menggunakan kelompok pembanding. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum di PMB Fahriyanti berjumlah 15 orang. Teknik menggunakan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji paired sampel t test. Penelitian ini dilakukan 3 kali sehari mengkonsumsi 100 mg pepaya selama 7 Hari, pengukuran dengan cara pumping menggunakan botol yang ada hitungan mililiter. Karakteristik responden sebagian, pendidikan tamat perguruan tinggi berjumlah 10 orang (66,7%), pekerjaan sebagai IRT berjumlah 8 orang (53,3 %) dan umur anak 2 bulan berjumlah 11 orang (73,3%). Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahri Yanti Kecamatan Kisaran Timur pada kelompok intervensi rata-rata 172,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 188,67 cc. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahri Yanti tahun 2025 pada kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 218,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata di hari pertama yaitu 206,67 cc. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB ( $p$  value  $0,001 < 0,05$ ).

### Keywords:

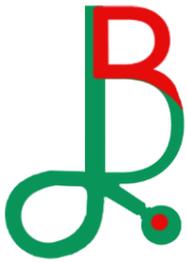
Papaya, Smooth Breastfeeding,  
Breastfeeding Mother

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 15 Juli 2025  
Tanggal direvisi: 22 Juli 2025  
Tanggal diterima: 30 Juli 2025  
DOI  
Artikel:10.58794/jubidav4i2.1608

### ABSTRACT

*The coverage of exclusive breastfeeding in East Kisaran District is still below the target, which may be due to insufficient breast milk production. Galactagogues are substances that can increase breast milk production, one of which is found in papaya fruit. The aim of this study was to determine the effect of papaya consumption on the smoothness of breast milk production in breastfeeding mothers at PMB Fahri Yanti. This study is an experimental study using a quasi-experimental design with a two-group or non-equivalent control group design, involving a comparison group. The research sample consisted of 15 postpartum mothers at PMB Fahri Yanti, selected using purposive sampling. The data were analyzed using bivariate analysis with the paired sample t-test. The intervention involved consuming 100 mg of papaya three times a day for 7 days. Milk production was measured by pumping using bottles marked in milliliters. The characteristics of the respondents showed that the majority had completed higher education (10 people or 66.7%), were housewives (8 people or 53.3%), and had infants aged 2 months (11 people or 73.3%). The average amount of breast milk before papaya consumption in the intervention group was 172.67 cc, while the control group averaged 188.67 cc. After papaya consumption, the average amount of breast milk in the intervention group on the first day was 218.67 cc, while in the control group it was 206.67 cc. There was a significant effect of papaya consumption on the smoothness of breast milk production in breastfeeding mothers at PMB Fahri Yanti ( $p$ -value =  $0.001 < 0.05$ ).*



## **PENDAHULUAN**

Menurut data WHO (2018), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama[1]. Sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 menjadi 35,7% pada tahun 2018[2], walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50%[3]. Sumatera Utara cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif adalah pada tahun 2018 sebesar 28,6 % meningkat 2019 sebesar 66,21 % dan pada tahun 2020 menjadi 65 .10 %, walaupun setiap tahun telah terjadi peningkatan cakupan namun angka ini masih dibawah target renstra 2020 yaitu 70 %[4]. Kabupaten asah di provinsi Sumatera Utara dengan kondisi yang cukup emprihatinkan mencermati rendahnya cakupan ASI Eksklusif hanya sekitar 30 % yang jauh dari harapan minimal[5]. ASI merupakan nutrisi yang flusial untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit[6][7].

Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. pepaya mengandung enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, dan mineral. Kandungan laktagogum dalam pepaya untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi air susu ibu dan menjadi strategi untuk

menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi air susu ibu yang rendah[8][9].

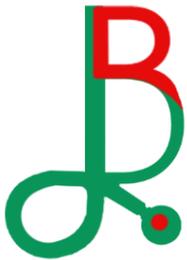
Penelitian terdahulu [10] menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat memengaruhi peningkatan sekresi dan produksi ASI ibu menyusui. Begitupula penelitian terdahulu yang dilakukan [11] menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Wonokerto di wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah saya dapatkan di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur pada bulan januari, penelitian melakukan observasi pada 30 ibu menyusui dalam 3 bulan terakhir dan didapati terdapat 15 orang menyatakan bahwa air susu tidak keluar setelah melahirkan dan air susu baru keluar dua hari setelah melahirkan tetapi jumlahnya sedikit dan jumlah air susu ibu yang sedikit sehingga ibu memberikan susu formula.

Berdasarkan data di atas maka penulis terpicat untuk melakukan penelitian dan ingin mengetahui tentang “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur” sebagai judul penelitian ini.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu lemak dalam larutan protein, garam- garam anorganik dan Laktosa yang di sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bayinya[12]. ASI eksklusif merupakan bayi yang hanya di beri ASI saja tanpa tambahan lain seperti cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih dan tanpa tambahan makanan



padat seperti pepaya, bubur susu, biskuit, tim dan bubur nasi[13].

Beberapa masalah pada ibu ketika menyusui karena produksi ASI sedikit, ibu tidak memahami cara menyusui 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 yang terjadi pada ibu seperti puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak, engorgement, mastitis dan abses[14], [15].

Produksi ASI dapat menurun dan meningkat tergantung stimulasi pada kelenjar payudara. faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain: Frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan saat melahirkan, umur dan paritas, stress dan penyakit akut, konsumsi rokok, alcohol, pil KB, makanan ibu, dukungan suami dan keluarga lain perawatan payudara, jenis persalinan, dan rawat gabung[16], [17].

Laktagogum adalah zat yang dapat meningkatkan atau melancarkan produksi ASI. Sampai saat ini masyarakat masih menaruh kepercayaan besar pada laktagogum dari bahan tradisional alamiah dibandingkan hasil produksi pabrik yang modern ataupun sintetik karena telah dibuktikan berdasarkan pengalaman secara turun-temurun[18], [19].

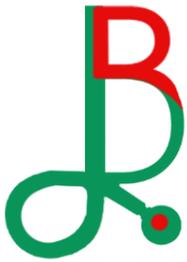
Kandungan laktagogum berguna untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan cara untuk mencegah gagalnya pemberian ASI eksklusif yang dikarenakan produksi ASI yang rendah. cara kerja laktagogum yaitu dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar

susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi[20], [21].

Buah pepaya masak 100gr mengandung, kalori 26 kal, vitamin A 356 si, vitamin B1 0,04 mg, vitamin C 78 mg, kalsium, 23 mg, hidrat asrang 12,2 gr, fosfor 12 mg, zat besi 1,7 mg, air 86,7 gr serta protein 0,5 mg. Sedangkan pada kandungan buah papaya muda 100gr mengandung, kalori 46 kal, lemak 0,1 gr, protein 2,1 gr, hidrat arang 4,9 gr, kalsium, 50 mg, fosfor 16 mg, zat besi 0,4 mg, vitamin A 50 si, vitamin b1 0,02mg, vitamin C 19 mg, air 92,4 gr[22].

Selain itu alkaloid dan zat sapoin pada buah pepaya dapat mempengaruhi hormon prolaktin sehingga berfungsi dalam meningkatkan kelancaran proses pengeluaran ASI. Kandungan fitokimia yang dimiliki buah pepaya tersebut berfungsi sebagai laktagogum atau galactogogues yang merupakan senyawa-senyawa yang membantu dalam menginisiasi, melancarkan, dan meningkatkan produksi air susu[23].

Menurut hasil penelitian [24] pemberian buah pepaya kepada ibu menyusui sebanyak 2-3 potong 3 kali dalam sehari (400-500 gr/hari) selama 7 hari berturut-turut bermanfaat untuk memperbanyak air susu ibu dan banyak untuk hal lainnya. salah satu cara efektif meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi buah papaya, cara ini cukup mudah, karena buah pepaya sangat banyak dijual dipasar pasar di Indonesia dengan harga terjangkau. Buah pepaya juga memiliki rasa yang manis dan segar sehingga dapat langsung



dikomsumsi oleh ibu menyusui tanpa harus melalui pengolahan terlebih dahulu. Hasil penelitian menyatakan bahwa buah pepaya memiliki khasiat meningkatkan produksi ASI, sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali.

### **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, rancangan penelitian ini menggunakan quasi experimental (eksperimen semu). Pendekatan penelitian *Two Group* atau *non- equivalent control group* dengan menggunakan kelompok pembanding (kontrol). Lokasi penelitian ini dilakukan di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan tahun 2025. Dilakukan pada bulan Januari – Juni 2025 Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling, Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah data primer yaitu data yang di peroleh langsung dari pengamatan ibu nifas yang mengalami ASI kurang lancar di PMB Fahriyanti, dengan Langkah – Langkah sebagai berikut :

#### **A. Pepaya**

- 1) Alat : Pisau, piring, dan sendok/garpu
- 2) Bahan : Buah Pepaya
- 3) Cara : Bersihkan Buah Pepaya, kupas kulitnya, potong – potong, konsumsi sebanyak 3 potong ( 100 gram) 3 kali sehari selama 7 hari

#### **B. Produksi ASI**

- 1) Alat : Pumping
- 2) Bahan : botol penyimpanan ASI yang ada hitungan Mililiter
- 3) Cara : Pumping ASI sebelum mengkonsumsi papaya di hari pertama penelitian simpan dibotol dan ukur berpa ml. kemudian diukur sampai hari ketujuh

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Variabel bebas : pemberian buah pepaya

2. Variabel terikat : produksi ASI

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu : Analisis Univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan Uji Paired Sample T Test.

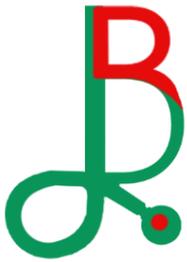
### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **ANALISIS UNIVARIAT**

Berdasarkan tabel 1 diatas, bahwa pendidikan ibu hamil yang paling dominan dalam penelitian ini adalah Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Selanjutnya SMA yaitu sebanyak 3 orang (20,0%). Dan Pendidikan SMP yaitu sebanyak 2 orang (13,3%). Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka memiliki pengetahuan yang baik maka akan berpengaruh pada sikap dan perilaku yang baik, khususnya dalam pemberian ASI eksklusif.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui Berdasarkan Pendidikan di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SMP	2	13,3
2	SMA	3	20,0
3	Perguruan Tinggi	10	66,7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100.0</b>



Berdasarkan Tabel 2 Dapat diketahui bahwa Pekerjaan Ibu Menyusui yang paling dominan yaitu IRT sebanyak 8 orang (53,3%), Pekerjaan PNS yaitu sebanyak 4 orang (26,7%), Sedangkan Pekerjaan Paling sedikit yaitu Pegawai Swasta sebanyak 3 orang (20,0%). Seorang ibu yang bekerja dan menyusui akan terkendala jika di tempat bekerja atau di sekitar tempat bekerja tidak tersedia sarana penitipan bayi atau pojok ASI.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui Berdasarkan Pekerjaan di Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025.

N o	Pekerjaa n	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	IRT	8	53,3
2	PNS	4	26,7
3	Pegawai Swasta	3	20,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa sebagian besar umur anak 2 bulan berjumlah 11 orang (73,3%). Kemudian umur anak 3 bulan berjumlah 4 orang (26,7%). Diketahui ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu, air gula), yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui Berdasarkan Umur Anak di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025

Umur Anak	Frekuensi (n)	Persentase (%)
-----------	---------------	----------------

2 Bulan	11	73,3
3 Bulan	4	26,7
<b>15</b>		<b>100.0</b>

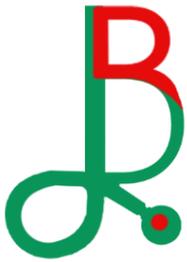
### ANALISIS BIVARIAT

Berdasarkan tabel 4 diperoleh jumlah ASI rata-rata sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan Nurhayati Lubuk Pakam pada kelompok intervensi yaitu 172,67. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti pada kelompok kontrol yaitu 53,568. Hal ini menunjukkan jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi.

Tabel 4 Distribusi Statistik Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025

Kelompok	SD	Min	Max	Mean
Intervensi	48,176	100	250	172,67
Kontrol	53,568	100	280	188,67

Berdasarkan tabel 5 diperoleh jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya hari ke-empat pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti pada kelompok intervensi yaitu 218,67. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah papaya pada hari ke-empat pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti pada kelompok kontrol yaitu 206,67. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah papaya



pada hari pertama pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti. Namun setelah hari kelima sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan

jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 5 Distribusi Statistik Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025**

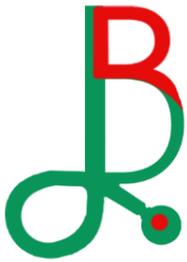
Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	SD	Min-Max
Jumlah ASI(ml)	<i>Post 4</i>	Intervensi	218,67	41,381	140-300
		Kontrol	206,67	1,346	150-280
Jumlah ASI(ml)	<i>Post 5</i>	Intervensi	233,33	37,353	140-300
		Kontrol	213,33	45,303	150-300
Jumlah ASI(ml)	<i>Post63</i>	Intervensi	258,67	33,989	180-310
		Kontrol	238,00	38,322	180-300
Jumlah ASI(ml)	<i>Post 7</i>	Intervensi	281,90	31,721	200-330
		Kontrol	240,67	43,991	180-310

Berdasarkan tabel 6 diperoleh beda mean kelompok intervensi antara jumlah ASI sebelum pemberian buah pepaya dengan setelah pemberian buah pepaya hari Ke-pertama sebesar 12,86 dan p value 0,001 < 0,05, yang artinya Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan. Sedangkan beda mean kelompok kontrol antara jumlah ASI

tidak ada perbedaan. Sedangkan pada hari kelima sampai hari ketujuh baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh p value < 0,05, yang artinya Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan. Namun beda mean lebih tinggi pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 6 Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025**

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean ±SD	Beda Mean	t	p
----------	----------	------------	----------	-----------	---	---

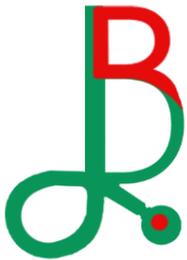


Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Pre Post 1	178,57±49,929 191,43±38,508	12,86	-2,978	0,001
	Kontrol	Pre Post 1	194,29±54,274 194,29±54,274	-	-	-
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 1 Post 3	191,43±38,508 204,29±39,316	12,86	-4,374	0,001
	Kontrol	Post 1 Post 3	194,29±54,274 201,90±54,274	7,61	-2,212	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 3 Post 4	204,29±39,316 226,19±38,533	21,9	-5,558	0,001
	Kontrol	Post 3 Post 4	201,90±54,274 212,38±54,274	10,48	-3,740	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 4 Post 5	226,19±38,533 240,48±33,982	14,29	-4,804	0,001
	Kontrol	Post 4 Post 5	212,38±54,274 221,43±54,274	9,05	-2,801	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 5 Post 6	240,48±33,982 263,33±30,714	22,85	-7,204	0,001
	Kontrol	Post 5 Post 6	221,43±54,274 237,62±54,274	16,19	-2,737	0,026
Jumlah ASI (ml)	Intervensi	Post 6 Post 7	263,33±30,714 281,90±31,721	18,57	-6,473	0,001
	Kontrol	Post 6 Post 7	237,62±54,274 249,05±54,274	11,43	-3,983	0,026

## KESIMPULAN

Jumlah ASI sebelum diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan pada kelompok intervensi rata-rata 172,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 188,67 cc. Jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di PMB Fahriyanti Kec. Kisaran Timur Kab. Asahan Tahun 2025 pada

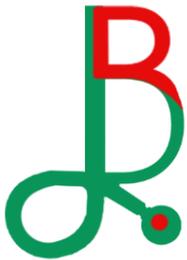
kelompok intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 218,67 cc. Sedangkan kelompok kontrol - rata di hari pertama yaitu 206,67 cc. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan (p value 0,002 < 0,05). Saran bagi petugas Kesehatan khususnya bidan 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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Astutik, "Hubungan Pengetahuan Ibu, Pekerjaan Dan Dukungan Keluarga Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Umur 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Sebakung Jaya," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, Vol. 5, No. 3, Pp. 772–790, 2025.
- [2] R. Fitria And G. Yugi Antari, "Dukungan Keluarga Dan Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Dalam Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif," *Omj (Optimal Midwife Journal)*, No. Imd, Pp. 20–31, 2024.
- [3] G. P. Utami, M. Rahmaniati, And N. Bagus, "Kejadian Prevalensi Stunting Dengan Indeks Pembangunan Manusia Dengan Pendekatan Spasial Di Jawa Barat Tahun 2021," *J. Manaj. Inf. Kesehatam*, Vol. 9, No. 1, Pp. 63–74, 2024.
- [4] R. A. P. Br. Sitepu, A. F. Butarbutar, And Novita Sari Sinaga, "Ubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2024," *J. Kesehat. Dan Fisioter. (Jurnal Kefis)*, Vol. 5, No. 3, Pp. 15–19, 2025.
- [5] N. Siregar *Et Al.*, "Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Biru," *Kesehat. Masy. Darmais(Jkmd)*, Vol. 3, No. 1, Pp. 63–71, 2024.
- [6] K. Khotimah *Et Al.*, "Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui Dan Perkembangan Anak," *Paudia J. Penelit. Dalam Bid. Pendidik. Anak Usia Dini*, Vol. 13, No. 2, Pp. 254–266, 2024, Doi: 10.26877/Paudia.V13i2.505.
- [7] S. R. Jannah, "Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui (Studi Literatur Review)," *Sinergi J. Ris. Ilm.*, Vol. 1, No. 7, Pp. 511–521, 2024, Doi: 10.62335/8fje0t54.
- [8] I. J. Ida Farida, Ernita Prima Noviyani, "Efektivitas Konsumsi Buah Pepaya Muda Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktik Mandiri Bidan Ida Farida Kabupaten Cianjur Tahun 2024," *J. Midwifery*, Vol. 12, No. 2, Pp. 154–158, 2024.
- [9] S. D. Insani, N. A. Siagian, H. Sari, M. Sari, E. Happy, And M. R. Jayati, "Manfaat Pepaya Terhadap Peningkatan Volume Asi Dan Pembekalan Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil," *J. Pengabd. Masy. Putri Hijau*, Vol. 5, No. 1, Pp. 55–64, 2024, Doi: 10.36656/Jpmph.V5i1.2137.
- [10] W. Sugiarti, Y. Yuwanti, And W. U. Ekasari, "Pengaruh Pemberian Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Peningkatan Volume Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi," *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, Vol. 9, No. 02, P. 16, 2024, Doi: 10.35720/Tscbid.V9i02.596.
- [11] E. Saripah, A. S. Rini, And G. K. Pangestu, "Perbandingan Pemberian Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Tpmbe Kabupaten Garut," *Jirk J. Innov. Res. Knowl.*, Vol. 4, No. 6, Pp. 3259–3270, 2024.
- [12] R. Mahendra, R. Yanti, H. Rahmita, And N. Fitria, "Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Bengkalis Kabupaten Bengkalis," Vol. 3, No. 1, Pp. 89–95, 2025.
- [13] V. I. E. Probo, S. Sunartono, And Z. I. Novelia, "Penyuluhan Pentingnya Asi Eksklusif Membentuk Generasi Berprestasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate," *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, Vol. 2, No. 4, Pp. 90–95, 2024, Doi: 10.58266/Jpmb.V2i4.86.
- [14] T. Bahagia, J. Pengabdian, And K. Masyarakat, "Kata Kunci : Teknik Menyusui, Pemeriksaan Payudara 17," Vol. 2, No. 4, 2024.
- [15] M. Septyani, H. Ekawati, G. Wahyu Retno, And D. Febrian, "Pengaruh Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang



- Teknik Menyusui Pada Ibu Hamil Trimester Iii,” *J. Keperawatan*, Vol. 17, Pp. 301–310, 2025.
- [16] N. T. Noviyanti And L. Farlihatun, “Perbandingan Pemberian Pijat Oksitosin Dan Pijat Effluerage Terhadap Kelancaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Krawatwatu, Kota Serang, Kabupaten Banten,” *Malahayati Nurs. J.*, Vol. 6, No. 2, Pp. 407–421, 2024, Doi: 10.33024/Mnj.V6i2.10671.
- [17] A. Nafiisah, A. P. A. Wardani, F. F. Syahira, And K. R. Kania, “Perbedaan Asupan Tambahan Ibu Menyusui Di Wilayah Pedesaan Dan Perkotaan Dalam Upaya Meningkatkan Produksi Asi,” Vol. 4, 2024.
- [18] A. E. Zahra, S. R. Ramadhan, G. A. Ansyah, And Miranda, “Literature Review : Potensi Daun Kelor Sebagai Galaktagogum Alami Dalam Mendukung Produksi Asi Pada Ibu Nifas,” *Indones. Scintific J. Midwifery*, Vol. 2, No. 2, 2024.
- [19] S. Damanik, P. Nasution, And M. F. Siahaan, “Pengaruh Pemberian Olahan Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum,” *Jomis (Journal Midwifery Sci.)*, Vol. 9, No. 1, Pp. 86–94, 2025, Doi: 10.36341/Jomis.V9i1.5295.
- [20] L. Rofiasari, H. Oktafiani, N. Hayati, And Q. Delima, “Pengaruh Jus Pepaya Dan Susu Almond Terhadap Peningkatan Produksi Asi,” *J. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 14, No. 1, Pp. 325–331, 2023, Doi: 10.26751/Jikk.V14i1.1634.
- [21] R. Novalis, N. W. Ningrum, And A. R. Hakim, “Efektivitas Air Rebusan Pepaya Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Paringin Kabupaten Balangan Tahun 2022,” *J. Rumpun Ilmu Kesehat.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 106–123, 2023, Doi: 10.55606/Jrik.V4i1.2831.
- [22] F. Khoirunnisa, “Penentuan Kadar Vitamin C Dan Kadar Serat Kasar Yang Terkandung Dalam Buah-Buahan: Belimbing (*Averhoa Carambola*), Mangga (*Mangifera Indica*), Nanas (*Ananas Comosus*), Dan Pepaya (*Carica Papaya*),” *J. Zarah*, Vol. 2, No. 1, Pp. 1–6, 2019.
- [23] Z. P. Perdani, E. B. Wijoyo, H. Hastuti, And A. Merlinda, “Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang,” *J. Jkft*, Vol. 6, No. 2, P. 39, 2021, Doi: 10.31000/Jkft.V6i2.5749.
- [24] W. Br Sebayang, “Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi,” *J. Ilm. Kebidanan Imelda*, Vol. 6, No. 1, Pp. 13–16, 2020, Doi: 10.52943/jikebi.v6i1.352.