
KONSUMSI PEPAYA HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Dewi Sartika Siagian¹⁾, Sara Herlina²⁾

¹⁾Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah Jl. Riau Ujung No.73
email: dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id

²⁾Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, universitas Abdurrah Jl. Riau Ujung No.73
email: sara.herlina@univrab.ac.id

Submitted :19-09-2019, Reviewed:04-10-2019, Accepted:09-10-2019

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i3.4588>

ABSTRAK

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan negara lain, yaitu menempati urutan ke 49 dari 51 negara di dunia. Di Indonesia pada tahun 2016 Persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%. Kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar. Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi buah pepaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik observasional dengan jenis desain penelitian quasi - eksperimen yang bersifat one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. 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 diperoleh nilai P value 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Konsumsi pepaya hijau dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Konsumsi, Pepaya , Produksi ASI

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia is still relatively low when compared to other countries, which ranks 49th out of 51 countries in the world. In Indonesia in 2016 The percentage of 0-5 months infants who still received exclusive breastfeeding was 54.0%, while infants who had received exclusive breastfeeding until the age of six months were 29.5%. The event that often occurs on the first day of breastfeeding is the difficulty of breast milk coming out. The production of breast milk which is less can be increased by consuming papaya fruit. The purpose of this study was to determine the effect of consumption of green papaya on increasing milk production. This research is quantitative analytic observational with a type of quasi-experimental research design that is one group pretest-posttest. This research was conducted in the Working Area of the District of Pekanbaru's Rumbai Pesisir. The sample in this study were 30 people. Sampling uses non probability sampling with purposive sampling method. Data is analyzed bivariate. The results of the univariate analysis of the age of the majority of respondents aged 20-35 years were 24 people (80.0%), most of the parity of respondents 1-2 were 20 people (66.7%)The results of bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Ranks test obtained a P value of 0,000 which means that there is an influence of green papaya consumption on increasing milk production.

Keywords: Consumption, Papaya, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah merupakan makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan, 2009).

Pemberian ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Sutarjo, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan karena ASI merupakan makanan yang paling sempurna dan terbaik bagi bayi. Akan tetapi masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya. Hal ini ditinjau juga dari data bahwa sekitar 3000 ibu didunia yang menyusui 56% diantaranya tidak memberikan ASI secara eksklusif (Asih & Risneni, 2016) yang di kutip (Wilda.I, Sarlis.N, 2018)

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan negara lain, yaitu menempati urutan ke 49 dari 51 negara di dunia. Di Indonesia pada tahun 2016 Persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5% hal ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2015 presentasi pemberian ASI 0-6 bulan yaitu 55,7%. Angka pencapaian ini menunjukkan bahwa secara nasional angka pencapaian ASI eksklusif masih sangat

jauh dari target yang ditetapkan yaitu sebesar 80% Secara nasional rata-rata cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan sebesar 54,0%. Ada tiga provinsi yang belum mencapai target yaitu Gorontalo (32,3%), Riau (39,7%) dan Kalimantan Tengah (40,0%) (Sutarjo, 2017). Pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau juga mengalami penurunan yaitu pada tahun 2016 presentasi pemberian ASI Eksklusif sebanyak 32,3%, sedangkan pada tahun 2015 sebanyak 55,7% (Sjafiril, 2016).

Menurut hasil penelitian Bahriyah, 2017 menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja memberikan ASI Eksklusif sebesar 54,8%, lebih banyak dibandingkan dengan yang memberi ASI Eksklusif sebesar 45,2%, sedangkan responden yang bekerja memberikan ASI Eksklusif sebesar 67,6% lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebesar 32,4%. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $P < 0,05$ ($P=0,018$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Bahriya. F, Putri. M, 2017).

Pemberian ASI sejak hari pertama tidak selalu mudah karena banyak ibu menghadapi masalah dalam melakukannya. Kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Di samping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindari menyusui, akibatnya akan terjadi pembendungan karena akan mengurangi isapan bayi pada payudara, maka jumlah ASI yang dikeluarkan sedikit. Sedangkan di negara berkembang, banyak ibu merasa cemas dan menggunakan jadwal dalam pemberian ASI, sehingga kuantitas ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Nainggolan, 2009).

Ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk

menghindari produksi ASI yang kurang. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Murtiana, 2011). Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal dalam meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Buah-buahan yang membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti pepaya, melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Kappara, 2011).

Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan berbagai hal, salah satunya adalah meningkatkan asupan laktagogum. 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. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum, pepaya merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Buah pepaya ditanam pada suhu rendah sehingga cocok ditanam di daerah tropis. Oleh sebab itu pohon pepaya sangat banyak dan mudah ditemukan di negara Indonesia. Masyarakat bisa mendapatkan buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah. Hasil penelitian mengungkapkan 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 (Istiqomah, 2014)

Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan enzim-enzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. 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 dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya (Istiqomah, 2014)

Kandungan lain yang terdapat di buah pepaya seperti, pati (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%) kelembaban (10,65%), serat (1,88%). Hal ini menunjukkan bahwa buah pepaya muda kaya nutrisi dan menjelaskan bahwa pepaya bermanfaat dalam banyak pengobatan (Agustiani. D , Kharisma. Y, 2017).

Didalam buah pepaya hijau banyak terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 0,7065 dalam 1 gram buah pepaya hijau. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Asupan vitamin A dari pangan pada perempuan di Indonesia hanya sepertiga dari jumlah yang dianjurkan. Pemenuhan vitamin A pada ibu nifas dilakukan pemerintah dengan memberikan dua kapsul vitamin A dosis tinggi (200 000 SI atau 60 000 RE per kapsul). Fungsi pemberian kapsul vitamin A yang banyak diketahui ialah untuk mencegah kurang vitamin A baik pada balita maupun pada ibunya. Penelitian Soetarini *et al.* 2009 dalam Bibi Ahmad Chahyanto membuktikan fungsi lain dari vitamin A yakni dapat memengaruhi produksi ASI. Kecukupan vitamin A yang dianjurkan bagi ibu nifas selama enam bulan pertama dalam tabel AKG (2004) yang disepakati dalam WNPG (2004) ialah 850 RE (Bibi Ahmad Chahyanto *et al.*, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Bibi Ahmad Chahyanto et al (2013) tentang kaitan asupan vitamin A dengan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas diperoleh hasil sebagian besar subjek memiliki produksi Air Susu Ibu yang cukup bagi bayinya (80%), hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi ASI ($p < 0.05$). Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas, maka produksi Air Susu Ibu untuk bayi akan semakin tercukupi.

Peningkatan cakupan ASI eksklusif dapat dilakukan dengan peningkatan produksi ASI salah satunya dengan cara mengkonsumsi buah pepaya hijau. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional, yaitu untuk melihat pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI dengan menggunakan desain *quasi - eksperimen yang bersifat one group pretest-posttest*. Dalam design ini, satu-satunya unit eksperimen tersebut berfungsi sebagai kelompok eksperimen dan sekaligus kelompok kontrol. *Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru pada tahun 2019*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang menyusui di wilayah kerja kecamatan Tampan sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan

sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklis yang berisikan tentang identitas responden frekuensi menyusui sebelum diberikan intervensi dan frekuensi menyusui sesudah diberikan intervensi. Data dikumpulkan melalui 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 sayur bening buah pepaya 3 kali/hari pada ibu yang menyusui selama empat belas hari. Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebelum maupun setelah diberikan buah pepaya adalah dilihat dari frekuensi menyusui bukan dengan mengukur volume ASI. Analisa data menggunakan SPSS dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dengan tingkat kemaknaan P value $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 30 ibu menyusui yang mempunyai bayi < 6 bulan tentang karakteristik responden disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa umur responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 24 orang (80,0%), sebagian besar paritas responden 1-2 sebanyak 20 orang (66,7%).

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu di Wilayah Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru Tahun 2019

Variabel	Jumlah	
	(n=30)	(100%)
Umur		
<20 Tahun	3	10,0
20-35 Tahun	24	80,0
>35 Tahun	3	10,0
Paritas		
1-2	20	66,7
>2	10	33,3

Tabel 2 menunjukkan pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* dengan nilai sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai positif ranks 15,50 artinya nilai sesudah intervensi lebih

besar daripada nilai sebelum intervensi dan nilai *Asymp.sig* (2-tailed) 0,000 artinya nilai *Asymp.sig* lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Wilayah Kecamatan Rumbai Tahun 2019.

Tabel 2
Pengaruh Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kecamatan Rumbai Pekanbaru Tahun 2019

Peningkatan Produksi ASI	Mean	Std. Deviation	Positif Ranks (Mean Rank)	R Square	Asymp.sig (2-tailed)
Sebelum	67,67	6,875	15,50	0,872	0,000
Sesudah	74,63	5,702			

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari peningkatan frekuensi menyusui bayi dimana sebelum diberikan pepaya hijau nilai yang diperoleh 67,67 dan setelah diberikan pepaya hijau menjadi 74,63. ASI sangat penting bagi bayi karena ASI makanan utama bagi bayi. ASI dikatakan cukup bagi bayi jika terdapat ciri-ciri antara lain ASI merembes keluar puting susu ibu, bayi menyusui lama (>10 menit) setiap kali menyusui, setelah menyusui bayi tidak rewel, dan bayi buang air kecil sering (>6 kali) dalam sehari, ibu mendengar suara menelan ketika bayi

menelan ASI, ibu merasa geli setiap kali bayi menyusui, anak menyusui lebih dari enam kali dalam sehari, bayi buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aliyanto, 2019) menyatakan produksi ASI meningkat pada ibu post partum primipara yang mengkonsumsi sayur pepaya muda dilihat dari rata-rata kenaikan berat badan bayi pada usia 30 hari yaitu 930 gram. Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi air susu ibu adalah asupan makanan. Makanan yang dikonsumsi ibu nifas mempengaruhi produksi ASI. Makanan yang disantap oleh ibu nifas hendaknya mengandung gizi

seimbang dan teratur, dengan demikian kelenjar pembuat ASI dapat bekerja secara optimal. Kebutuhan kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup diperoleh dengan makanan yang bergizi. Apabila ibu yang sedang menyusui bayinya tidak mendapat tambahan makanan tentu akan mengakibatkan terjadinya kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Makanan tambahan yang dianjurkan selama menyusui mengandung unsur protein dan makanan sebagai sumber vitamin.

Berdasarkan penelitian (Kharisma, Y. Ariyoga, A. Sastramihardja, 2011) didapatkan bahwa air buah pepaya muda memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar mama. Getah (lateks) dari buah pepaya muda memiliki efek sama dengan oksitosin pada uterus. Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu ibu (ASI). Dengan jumlah ASI yang cukup diharapkan ibu dapat memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya, tentunya hal ini didukung pula oleh pengetahuan ibu yang baik. Diketahui bahwa ibu yang berpengetahuan kurang sebagian besar memberikan makanan prelakteal sebanyak 57 orang (83,8 %) dan ibu yang berpengetahuan baik sebagian besar tidak memberikan makanan prelakteal sebanyak 45 orang (67,2%) (Herlina, S. Siagian, S, 2018a).

Didalam buah pepaya hijau banyak terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 0,7065 dalam 1 gram buah pepaya hijau. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Hisapan bayi pada putting ibu menyebabkan aliran yang bergerak ke hipotalamus yang kemudian akan menuju kelenjar hipofisis bagian depan. Selanjutnya kelenjar ini akan merangsang

sel-sel alveoli yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Makin sering dan makin lama ASI diberikan, maka kadar prolaktin akan tetap tinggal dan akan berakibat ASI akan terus diproduksi. Efek lain dari prolaktin adalah menekan fungsi indung telur (ovarium). Efek penekanan ini pada ibu yang menyusui secara eksklusif akan memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid (Herlina, S. Siagian, S, 2018b)

Asupan vitamin A dari pangan pada perempuan di Indonesia hanya sepertiga dari jumlah yang dianjurkan. Pemenuhan vitamin A pada ibu nifas dilakukan pemerintah dengan memberikan dua kapsul vitamin A dosis tinggi (200 000 SI atau 60 000 RE per kapsul). Fungsi pemberian kapsul vitamin A yang banyak diketahui ialah untuk mencegah kurang vitamin A baik pada balita maupun pada ibunya. Penelitian Soetarini *et al.* 2009 dalam Bibi Ahmad Chahyanto membuktikan fungsi lain dari vitamin A yakni dapat memengaruhi produksi ASI. Kecukupan vitamin A yang dianjurkan bagi ibu nifas selama enam bulan pertama dalam tabel AKG (2004) yang disepakati dalam WNPG (2004) ialah 850 RE (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013) tentang kaitan asupan vitamin A dengan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu nifas diperoleh hasil sebagian besar subjek memiliki produksi Air Susu Ibu yang cukup bagi bayinya (80%), hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin A berhubungan signifikan dengan produksi ASI ($p < 0.05$). Semakin tinggi asupan vitamin A pada ibu nifas, maka produksi Air Susu Ibu untuk bayi akan semakin tercukupi.

Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormone *oksitosin* dan *prolactin* seperti *alkolid*, *polifenol*, *steroid flavonoid* dan substansilainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek *prolactin* 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 hormone *prolactin*, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI (Istiqomah, 2014)

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *polifenol* dan *steroid* yang mempengaruhi reflek *prolactin* untuk merangsang *alveolus* yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormone *oksitosin*, peningkatan hormone *oksitosin* dipengaruhi oleh *polifenol* yang ada pada buah pepaya muda yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. *Oksitosin* merupakan hormone yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran *oksitosin* pada kelenjer susu adalah mendorong kontraksi sel-sel *miopitel* yang mengelilingi *alveolus* akan mendorong keluar menuju saluran susu, sehingga *alveolus* menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Istiqomah, 2014)

Buah-buahan mengandung berbagai macam vitamin yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya adalah vitamin C. Vitamin C berperan sebagai antioksidan dan efektif mengatasi radikal bebas yang merusak sel atau jaringan (Putri, P, M. Setiawati, 2015). Vitamin C juga memberikan perlindungan antioksidan tidak langsung dengan meregenerasi antioksidan biologis lainnya, seperti glutathione dan α -tokoferol, ke keadaan aktifnya. Pada janin, defisiensi vitamin C dapat menyebabkan kelainan pada perkembangan otak dan sistem saraf, yang dapat berkontribusi pada masalah konsentrasi dan kesulitan belajar di kemudian hari (Zurowska, M, D.

Zagierski, M. Wasilewska, W, E. Sidorkiewicz, 2016).

ASI dianggap sebagai makanan lengkap yang ideal dan paling bergizi untuk bayi cukup bulan dan prematur hingga usia 6 bulan. ASI mengandung sebagian besar nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi, termasuk vitamin C. Vitamin C (asam askorbat AsA dan asam dehydroascorbic DHAsA) melakukan berbagai fungsi dan terlibat dalam lebih dari 300 proses dalam tubuh manusia. Peran biologis vitamin C didasarkan pada sifatnya yang mengurangi. Vitamin dibutuhkan secara khusus oleh delapan enzim manusia yang mensintesis dan memetabolisme kolagen, hormone (seperti adrenalin dan serotonin) dan karnitin, termasuk enzim yang mensintesis dan memodulasi komponen yang dipilih dari sistem saraf, memfasilitasi sintesis kortikosteroid dan karnitin, konversi kolesterol menjadi asam empedu dan biosintesis komponen jaringan ikat, termasuk elastin, fibronektin, proteoglikan dan matriks tulang (Zurowska, M, D. Zagierski, M. Wasilewska, W, E. Sidorkiewicz, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai R square 0,872 dan nilai P value 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Konsumsi pepaya hijau 87,2 % mempengaruhi produksi ASI sedangkan 12,8% dipengaruhi oleh variabel yang lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Kepada tenaga kesehatan diharapkan memberikan konseling tentang pemberian ASI Eksklusif dan bahan alam yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu buah pepaya hijau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kemenristekdikti atas bantuan dana hibah yang telah diberikan, kepada LPPM

Universitas Abdurrah Pekanbaru yang telah memfasilitasi peneliti untuk ikut serta dalam meraih hibah penelitian dan kepada Camat Kecamatan Rumbai yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Wilayah kerja Kecamatan Rumbai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani. D , Kharisma. Y, dan R. N. (2017). (2017) ‘Efek Antibakteri Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Muda terhadap *Lactobacillus acidophilus*’, *Bandung Meeting on Global Medicine & Health (BaMGMH)*, 1(1).
- Aliyanto, W. R. (2019) ‘Efektifitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara’, *Jurnal Kesehatan*, 10(1).
- Bahriya. F, Putri. M, J. K. . (2017) ‘Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi’, *Endurance*, 2(2), pp. 113–118. doi: <http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1699>.
- Chahyanto, A, B. Roosita, K. (2013) ‘Analisis Kadar vitamin C pada Buah Nanas Segar (*Ananas Comusus (L)Merr*) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS’, *Jurnal Gi zi dan Pangan*, 8(2).
- Herlina, S. Siagian, S, D. (2018a) ‘Analisis Pengetahuan dan Tradisi Keluarga terhadap Pemberian Makanan Prelakteal di Kota Pekanbaru’, *PROFESI (Profesional Islam)*, 16(1).
- Herlina, S. Siagian, S, D. (2018b) *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Istiqomah, N. A. D. T. W. S. B. T. (2014) ‘Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014’, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4).
- Kappara, M. (2011) ‘Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI’, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4).
- Kharisma, Y. Ariyoga, A. Sastramihardja, H. S. (2011) ‘Efek ekstrak air buah pepaya (*Carica papaya* L.) muda terhadap gambaran histologi kelenjar mamma menciit laktasi’, *Majalah Kedokteran Bandung*, 43(4).
- Murtiana, T. (2011) *Pengaruh Konsumsi Daun Katuk dengan Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2011*. Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Nainggolan, M. (2009) *Pengetahuan Ibu Primigravida Mengenai Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas dan Kuantitas ASI di Puskesmas Simalingkar Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Putri, P, M. Setiawati, H. . (2015) ‘Analisis Kadar vitamin C pada Buah Nanas Segar (*Ananas Comusus (L)Merr*) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS’, *Jurnal Wiyata*, 2(1).
- Setiawan, A. (2009) *Pemberian MP ASI*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sjafril, A. (2016) *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau 2015*. Riau.
- Sutarjo, U. S. (2017) ‘Profil Kesehatan Indonesia 2016’. Jakarta.
- Wilda.I, Sarlis.N, M. R. (2018) ‘Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui’, *Endurance*, 3(3), pp. 611–617. doi: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2832>.
- Zurowska, M, D. Zagierski, M. Wasilewska, W, E. Sidorkiewicz, S. . (2016) ‘Higher Absorption of Vitamin C From Food Than From Supplements By Breastfeeding Mothers at Early Stages of Lactation’, *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*. doi: <https://doi.org/10.1024/03300-9831/a000436>.