

PENGARUH PEMBERIAN PEPAYA UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI PMB MURTINAWITA PEKANBARU TAHUN 2020

**Risa Pitriani, Friska Natasha Putri
STIKes Hang Buah Pekanbaru**

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is breastfeeding without other food and drink for infants aged zero to six months. One of the ways to increase breastmilk production is by consuming papaya. Papaya fruit is a type of plant that contains lactagogum which has the potential to stimulate the hormones prolactin and oxytocin which are effective in increasing and accelerating breast milk production, especially in mothers who have problems in breast milk production. Purpose of a case study to be able to carry out midwifery care for nursing mothers by consuming young papaya fruit vegetables. The method used with the midwifery management approach is then documented in the form of SOAP and a measurement of how much breast milk the mother gets after 5 days of consuming the young papaya vegetables using a breast pump. This final project was carried out at PMB Murtinawita and then continued with a home visit for 5 days. The results from the study obtained while breastfeeding Mrs. R says the milk comes out a little. The conclusion of this case report was obtained from the mother who was given 400 grams of young papaya fruit 3 times a day for 5 days and managed to collect 80 ml of breast milk. Suggestions are expected that postpartum visit care before returning home, the most appropriate nutrition is to eat vegetables, one of which is young papaya vegetables so that milk production increases and can breastfeed the baby exclusively.

Keywords: Postpartum Mother, Papaya Fruit, Breast Milk Production

ABSTRAK

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Produksi ASI dapat ditingkatkan salah satu diantaranya dengan mengonsumsi buah pepaya. Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi untuk menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Tujuan Studi kasus mampu melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan mengonsumsi sayur buah pepaya muda. Metode yang digunakan dengan pendekatan manajemen kebidanan kemudian didokumentasikan dalam bentuk SOAP serta dilakukan pengukuran seberapa banyak ASI yang ibu peroleh setelah 5 hari mengonsumsi sayur buah pepaya muda tersebut dengan menggunakan pompa ASI. Tugas akhir ini dilaksanakan di PMB Murtinawita kemudian dilanjutkan dengan kunjungan rumah selama 5 hari. Hasil dari kajian yang didapat saat menyusui Ny. R mengatakan ASI yang keluar sedikit. Simpulan hasil laporan kasus ini diperoleh dari ibu yang diberi sayur buah pepaya muda sebanyak 400 gram 3x sehari selama 5 hari berhasil mengumpulkan ASI sebanyak 80 ml. Saran diharapkan asuhan kunjungan nifas sebelum pulang nutrisi yang paling tepat adalah mengonsumsi sayuran salah satunya sayur buah pepaya muda sehingga produksi ASI meningkat dan dapat menyusui bayinya secara eksklusif.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Buah Pepaya, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Bahkan air putih tidak diberikan dalam tahap ASI Eksklusif ini (Walyani, 2015).

ASI Eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, memberikan perlindungan kepada bayi dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif (Wiji, 2013)

Produksi ASI dapat ditingkatkan salah satu diantaranya dengan mengonsumsi daun katuk, bayam hijau, kacang hijau, pepaya, dan labu siam. Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi untuk menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar

produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. (Istiqomah et al., 2015)

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI Eksklusif terdapat pada Provinsi Jawa Barat (90,79%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Gorontalo (30,71%). Sebanyak enam provinsi belum mencapai target Renstra tahun 2018. Selain itu, terdapat sembilan provinsi yang belum mengumpulkan data (*Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018)

Persentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2016 sebesar 56,2%, lebih rendah daripada tahun 2015 (68,8%). Sedangkan target cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Riau pada tahun 2016 yaitu sebesar 80%. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui secara eksklusif adalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Inisiasi Menyusu Dini adalah kegiatan bayi mulai menyusui sendiri segera setelah lahir dalam 1 jam pertama kehidupan (*Profil Kesehatan Provinsi Riau*, 2016).

METODE

Metode yang penulis gunakan yaitu dengan cara melakukan asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang baik dan benar, meliputi menganjurkan ibu menyusui untuk mengonsumsi sayur buah pepaya muda sebanyak 400 gram 3 kali sehari selama 5 hari yang diberikan pada Ny. "R" umur 23 tahun P2A0, dilaksanakan di PMB Murtinawita, kemudian dilanjutkan dengan kunjungan rumah pada tanggal 23-27 September 2020. Serta dilakukan pengukuran seberapa banyak ASI yang ibu peroleh dimulai pada hari ke-4 sampai hari ke-7 mengonsumsi sayur buah pepaya muda tersebut dengan menggunakan pompa ASI. Jenis data primer. Cara pengumpulan data anamnesa, observasi, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada.

HASIL

Kunjungan ibu nifas pertama kali dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2020.

1. Data Subjektif

Ibu merasa bahagia anak kedua nya telah lahir dengan persalinan normal. Ibu mengatakan tidak ada keluhan, ibu sudah sering menyusui bayinya hanya saja ASI sedikit. Tidak ada cacat bawaan pada bayi dan daya hisap bayi kuat diet atau makan ibu 3x sehari

dengan porsi normal. ibu telah BAK setelah persalinan, warna kuning jernih dan tidak ada keluhan. ibu telah BAB setelah persalinan, jam 07.00 wib tgl 21 Agustus 2020 dan tidak ada keluhan. Tidur malam ibu \pm 6 jam, tidur siang \pm 1 jam. Tidak ada riwayat penyakit yang pernah diderita ibu, suami dan keluarga. Ibu ada melakukan mobilisasi, sudah ke kamar mandi dan dapur.

2. Data Objektif

Keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/70 mmHg, denyut nadi 80 x/i, pernafasan 20 x/i, suhu 36,7 °C, kelopak mata ibu tidak pucat, konjungtiva merah muda, sklera putih, pada mammae colostrum/ASI keluar sedikit, puting susu datar, ibu tidak ada merasakan benjolan maupun rasa nyeri, kebersihan baik, TFU 3 jari bawah pusat, kontraksi baik. Vulva tampak tidak ada varices, jahitan perineum rapat, tampak pengeluaran loche sangunolenta berwarna merah kekuningan dan tidak terdapat tanda-tanda infeksi.

3. Analisa

P1A0 Post Partum 3 hari dengan ASI sedikit

4. Penatalaksanaan

1) Menjalin hubungan baik dengan ibu dan keluarga dengan penuh ramah dan sopan.

- 2) Menginformasikan hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan umum ibu baik.
- 3) Memberikan KIE kepada ibu mengenai manfaat ASI.
- 4) Memberikan KIE kepada ibu mengenai Tips-tips tentang menyusui.
- 5) Pastikan posisi dan langkah menyusui ibu tepat dan benar.
- 6) Memberikan KIE kepada ibu mengenai tanda-tanda bayi cukup ASI.
- 7) Memberikan KIE kepada ibu mengenai upaya memperbanyak ASI.
- 8) Memberikan ibu olahan sayur buah pepaya muda (sebanyak 400 gram) untuk dimakan 3 kali sehari selama 5 hari rutin karna baik untuk memproduksi ASI nya. Cara pengolahannya Siapkan bawang merah 3 sdm, bawang putih 1 sdm dan cabe merah 1 yang telah di iris lalu haluskan, Panaskan minyak diwajan, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan irisan pepaya (400 gram), tumis hingga agak layu. Tuangkan santan dan garam, biarkan mendidih angkat
- 9) Menjelaskan kepada ibu bahwa tiap harinya akan dilakukan

pemompaan ASI untuk mengetahui peningkatan produksi ASI.

Kunjungan kedua ibu nifas dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2020.

1. Data Subjektif

Ibu senang ASI sudah lancar, menetes

2. Data Objektif

Keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg, Nadi 80 x/i, Pernapasan 22 x/i, Suhu 36,7°C, payudara simetris kiri dan kanan, putting susu menonjol, tidak ada nyeri tekan, sudah ada pengeluaran ASI hasil pompa 80 ml, tinggi fundus uterus Pertengahan pst-simfisis, tidak ada bekas luka operasi, genitalia tidak ada avarices, luka jahitan rapat, tampak pengeluaran lochea sangunolenta berwarna merah kekuningan

2. Analisa

P1A0 Post Partum 7 hari dengan KU ibu baik

3. Penatalaksanaan

- 1) Menginformasikan hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan umum ibu baik, ASI sudah lancar dalam 7 hari dengan mengkonsumsi olahan sayur buah pepaya muda selama 5 hari yang mendapatkan hasil pompa ASI sebanyak 80 ml.

- 2) Memberikan pujian kepada ibu bahwa ibu telah berhasil memenuhi nutrisi untuk memperlancar ASI selama 5 hari.
- 3) Memberikan KIE kepada ibu mengenai nutrisi ibu.
- 4) Melakukan tindakan memompa ASI pada ibu, didapat hasil ASI yang keluar 80 ml

PEMBAHASAN

1. Data Subjektif

Berdasarkan hasil kunjungan pertama Ny. R tanggal 23 Agustus 2020 jam 8.30 WIB ibu mengatakan saat ini ASInya sedikit. Pada kunjungan kedua tanggal 27 Agustus 2020 jam 8.30 WIB ibu mengatakan ASI sudah keluar dan menetes.

Macam-macam ASI dibedakan menjadi 3 macam yaitu kolostrum, ASI Matur dan ASI Masa Transisi. Kolostrum adalah ASI yang di hasilkan pada hari 1-3 setelah bayi lahir. Kolostrum merupakan cairan yang agak kental berwarna kekuning-kuningan, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel, pengeluaran kolostrum tersebut pun tidak banyak. (Haryono & Setianingsih, 2014).

Dari hasil asuhan yang telah diberikan selama 5 hari didapatkan hasil dari ibu bahwa ASI yang keluar

sedikit pada hari ketiga dikarenakan bayi masih belajar menyusu. Hal ini berpengaruh pada ransangan saraf yang berfungsi mengeluarkan hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI sehingga penting menganjurkan ibu untuk terus memberikan ASI kepada bayi minimal 8 – 10 kali sehari untuk merangsang pengeluaran ASI. Sesuai dengan teori bahwa ibu masih dalam masa ASI kolostrum yang dihasilkan pada hari 1-3 setelah bayi lahir.

2. Data Objektif

Dari hasil pemeriksaan kunjungan pertama pada tanggal 23 Agustus 2020 yaitu keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/70 mmHg, denyut nadi 80 x/i, pernafasan 20 x/i, pada pemeriksaan mammae didapat hasil puting susu datar ibu tidak merasakan benjolan maupun rasa nyeri, kebersihan baik, colostrum/ASI sedikit. Pada hari ke empat dan kelima didapat puting susu ibu mulai menonjol

Puting datar memiliki batang puting yang pendek dan ketika menerima stimulasi puting tidak berubah. Pegerakan sedikit masuk dan keluar masih memungkinkan, tetapi tidak cukup untuk membantu bayi, terutama bayi baru lahir, bayi prematur dan bayi yang sedang sakit

untuk menemukan pusat payudara dan melekat. Jenis puting ini dapat dibantu keluar dengan alat penarik atau penghisap puting. Pompa ASI adalah sebuah alat mekanikal yang dipakai oleh ibu menyusui untuk mengeluarkan ASI dari kelenjar susu mereka. Alat pompa dibagi menjadi dua, yaitu alat pompa manual dan elektrik. Tipe pompa manual lebih menyerupai cara bayi menghisap, ibu juga memegang kendali penuh atas kekuatan isapan. (Monika, 2014).

Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan selama 5 hari didapat pada kunjungan pertama hari ke-3 puting ibu datar sebelum bayi disusui dan sebelum memompa ASI. Pada kunjungan kedua hari ketujuh puting susu ibu telah menonjol saat setelah ibu memberikan ASI kepada bayinya Hal ini dikarenakan hisapan puting dari bayi dan kekuatan isapan dari pompa ASI sehingga membantu puting keluar.

3. Penatalaksanaan

Pada saat asuhan pada kunjungan pertama ibu dianjurkan untuk mengonsumsi olahan sayur buah pepaya 3x sehari sebanyak 400 gram selama lima hari. pada kunjungan terakhir terlihat produksi ASI sudah baik dan tetap menganjurkan ibu untuk dapat tetap

mengonsumsi olahan buah pepaya muda.

Pepaya baik untuk pertumbuhan payudara agar selalu sehat. Hormon dan vitamin A yang terkandung dalam enzim pepaya dapat merangsang hormon wanita untuk menghasilkan jumlah ASI yang lebih banyak bagi mereka sehingga dianjurkan kepada ibu menyusui (Budiana, 2013).

Dari hasil penelitian (Kurniati et al., 2018) menunjukkan rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya rata-ratanya adalah 5,05 dan setelah mengonsumsi buah pepaya rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 8,20. Dalam meneliti ini pepaya diolah menjadi sayur tumis buah pepaya muda 400 gram diberikan pada ibu post partum yang menyusui selama tujuh hari frekuensi pemberian 3 kali/hari..

Serta ditambah penelitian (Nataria & Oktiarini, 2018) menunjukkan rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan pepaya adalah 9,27. Hasil uji statistik didapatkan nilai *sig. (2 tailed)* = 0,0005 (< 0,005) artinya ada perbedaan yang bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi sayur buah pepaya.

Menurut penulis bahwa kandungan yang terdapat pada buah pepaya sangat banyak mengandung vitamin untuk produksi ASI salah satunya vitamin A. Setiap ibu nifas yang menyusui bayinya harus memenuhi nutrisi 1800-2200 kkal dalam sehari yang dapat dicapai dengan menambahkan 1 atau 2 porsi makanan ringan sehat dalam sehari. Jadi ibu tidak harus makan 3 kali sehari ibu dapat makan snack, perbanyak minum, makan kacang-kacangan, makan sayur-sayuran serta salah satunya adalah sayur buah pepaya muda.

KESIMPULAN

Dari data yang telah dikumpulkan, saat penulis mendapat persetujuan pasien bahwa akan dilakukan pemeriksaan dan pemberian olahan sayur buah pepaya muda untuk memperlancar ASI, analisa yang didapat yaitu P2A0, KU ibu baik dan ASI yang keluar sedikit . Penatalaksanaan yang diperlukan yaitu memperlancarkan ASI dengan mengkonsumsi olahan sayur buah pepaya muda dan sudah dilakukan selama 5 hari dengan 2 kali kunjungan, yang mana pada kunjungan pertama hari ke 3 ASI yang keluar sedikit, dihari keempat 25 ml, hari ke lima meningkat menjadi 49 ml, ASI semakin meningkat pada hari

keenam menjadi 70 ml dan pada hari ketujuh mendapatkan hasil sebanyak 80 ml. Jadi dapat disimpulkan adanya peningkatan produksi asi dengan asuhan pemberian olahan buah pepaya muda pada ibu nifas

SARAN

1. Bagi STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Diharapkan agar dapat menambah referensi mengenai pendokumentasian kebidanan pada ibu nifas khususnya menyusui, agar mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu menyusui serta dapat aktif dalam kegiatan workshop dengan tema mengolah buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI.

2. Bagi PMB Murtinawita, SST

Diharapkan kepada penyedia layanan asuhan kebidanan (PMB) untuk dapat menyediakan tempat leaflet dan leaflet berisi manfaat sayur buah pepaya muda yang dapat dibaca oleh ibu yang berkunjung agar dapat dibaca kembali sesampainya di rumah dan menekankan kepada ibu kunjungan sebelum pulang nutrisi yang paling tepat pada ibu nifas adalah sayuran salah satunya sayur buah pepaya muda, buah- buahan dan kacang-kacangan sehingga produksi ASI ibu

meningkat dan dapat menyusui bayinya secara eksklusif.

3. Bagi Pelaksanaan Asuhan Selanjutnya
Diharapkan agar dapat memberikan asuhan pelayanan dan pemantauan masa nifas dengan lebih teliti dalam melakukan pemeriksaan, dan dapat mengaplikasikan salah satu intervensi asuhan kebidanan pada ibu nifas dalam hal mengonsumsi buah pepaya dengan diolah secara berbeda guna meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Istiqomah, S., Wulanadari, D., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 245842.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf

Profil Kesehatan Provinsi Riau(2016). https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/04_Riau_2016.pdf&ved=2ahUKEwiv0IHT3evnAhWPzDgGHYIhDokQFjABegQIARAB&usg=AOvVaw2_oTSd6N1QCq7BmeohACHG

Walyani, E. S. (2015). Perawatan Kehamilan Dan Menyusui Anak Pertama Agar Bayi Lahir Dan Tumbu Sehat. Pustaka Baru Press.

Wiji, R. N. (2013). ASI Dan Pedoman Ibu Menyusui. Nuha Medika.