



Efek Konsumsi Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Masa Nifas: *Literature Review*

Martha Debora Korompis¹, Fera Sonja Mandang², Sjenny Olga Tuju³, Atik Purwandari⁴,
Agnes Montolalu⁵, Sandra Tombokan⁶, Getruida Alow⁷
^{1,2,3,4,5,6} Poltekkes Kemenkes Manado Jurusan Kebidanan
Email : marthakorompis02@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang menyisakan persoalan pada ibu masa nifas terkait bagaimana meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi manfaat daun pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI pada ibu SSnifas berdasarkan telaah literature. Metode penelitian ini literature review dengan desain deskriptif. Data diperoleh dari database Google Engine menggunakan Analisis PRISMA. Kata kuncinya: daun pepaya, ASI pada ibu nifas. Dokumen difilter dari Pubmed, Researchgate, dan Google Scholar, selama lima tahun terakhir (2016-2021). Data penunjang lain adalah dokumen resmi dari Kemenkes RI, atau badan kesehatan dunia (WHO). Hasil analisa literature dari sepuluh jurnal sesuai kriteria inklusi (ASI, daun pepaya, ibu nifas) menunjukkan bahwa pemberian daun pepaya (*Carica Papaya L.*) dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara pengolahan mulai dari dikonsumsi sebagai sayur, minuman, ekstrak daun pepaya, seduhan daun pepaya dalam bentuk serbuk sesuai dengan kebutuhan ibu nifas. Salah satu pengolahan yang mudah serta efektif yaitu tumis yang dikonsumsi selama 10 hari. Kesimpulannya bahwa intervensi pemberian daun pepaya efektif dalam meningkatkan produksi asi pada ibu nifas dan bisa digunakan selama ibu menyusui sampai bayi berusia 6 bulan.

Kata kunci : ASI, daun pepaya, ibu nifas.

ABSTRACT

Breastfeeding as the baby's first food is still lacking, leaving problems for postpartum mothers regarding how to increase breast milk (ASI) production. One plant that can increase milk production is papaya leaves. The aim of this study was to identify the benefits of papaya leaves (Carica papaya L.) on milk production in postpartum mothers based on a literature review. This research method is literature review with a descriptive design. Data obtained from Google Engine database using PRISMA Analysis. The keywords were papaya leaves, breast milk in postpartum mothers. Documents filtered from Pubmed, Researchgate, and Google Scholar, for the last five years (2016-2021). Other supporting data are official documents from the Indonesian Ministry of Health, or the world health agency (WHO). The results of a literature analysis of ten journals according to the inclusion criteria (ASI, papaya leaves, postpartum mothers) showed that giving papaya leaves (Carica Papaya L.) can increase milk production by processing it starting from being consumed as a vegetable, drink, papaya leaf extract, steeping the leaves papaya in powder form according to the needs of postpartum mothers. One of the easy and effective processing is stir-fry which is consumed for 10 days. The conclusion is that the intervention of giving papaya leaves is effective in increasing milk production in postpartum mothers and can be used while the mother is breastfeeding until the baby is 6 months old.

Keywords: breast milk, papaya leaves, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Menurut International Baby Food Action Network (IBFAN), Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan



dan program pemberian makan bayi dan anak (Infant-Young Child Feeding). Hal Ini menunjukkan, pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. Padahal, penurunan gizi anak bisa menyebabkan anak bergizi kurang hingga buruk dan tumbuh pendek (stunting) dapat dicegah sedini mungkin dengan pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang benar (Prasetyanti, 2018). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan AKB sebesar 24 per 1.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian pada bayi adalah komplikasi kelahiran prematur, pnemonia, asfiksia lahir, kelainan bawaan, diare, radang paru-paru dan malaria. Hampir setengah dari kematian ini terjadi pada bayi baru lahir (WHO & Unicef, 2018). The Lancet Breastfeeding Series, 2016 menyatakan bahwa memberi ASI dapat menurunkan angka kematian bayi akibat infeksi sebesar 88%. Selain itu, menyusui juga berkontribusi terhadap penurunan risiko stunting, obesitas, dan penyakit kronis di masa yang akan datang (Kemenkes RI, 2017). Dengan menyusui, dapat mencegah 1/3 kejadian infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), kejadian diare dapat turun 50%, (Fadhila & Ninditya, 2016). Cakupan pemberian ASI eksklusif didunia hanya sekitar 36% (WHO & Unicef, 2018).

Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia dari 29,5% pada 2017 menjadi 35,7% pada tahun 2018, walaupun terjadi peningkatan namun angka ini terbilang masih rendah karena masih di bawah target nasional sebesar 50% (Kemenkes RI, 2018). Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional. Masih rendahnya angka pencapaian ASI eksklusif tentu saja perlu mendapat perhatian karena berkontribusi terhadap rendahnya kualitas sumber daya manusia di masa mendatang serta berdampak pula terhadap tingginya angka kesakitan maupun angka kematian (Aliyanto and Rosmadewi, 2019). ASI eksklusif merupakan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan tanpa diberi makanan lain kecuali vitamin, mineral dan obat dalam bentuk oralit, tetes sirup. WHO merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupan. ASI juga memiliki keseimbangan zat-zat gizi yang tepat dalam bentuk mudah dicerna dan manfaat lain yang tidak kalah penting dari ASI eksklusif seperti yang telah disebutkan di atas karena bergizi tinggi, terjangkau dan dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*) (Susilo and Kumala, 2017).

Salah satu upaya untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional. Tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya. Ekstrak daun pepaya sudah lama dan melalui beberapa penelitian memang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Aprilia, Rilyani & Arianti, 2020). Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zatbesi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan oksigen dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik (Turlina, 2015). Daun papaya merupakan salah satu galaktogogue yang mengandung quersetin yang dapat mengaktifkan hormon prolactinan (Setyono, Adi & Ismawati (2016). Penelitian lain menunjukkan perbedaan antara sebelum dan sesudah konsumsi daun papaya di mana sebelum diberikan serbuk daun pepaya responden sebagian besar (75%)



mengalami ASI tidak lancar, dan sebagian kecil (25%) mengalami ASI lancar (Wiyani & Istiqomah (2019). Setelah diberikan serbuk daun pepaya diketahui bahwa responden hampir seluruhnya (80%) mengalami ASI lancar, sebagian kecil (20%) mengalami ASI tidak lancar.

Penelitian literature review tentang efektivitas daun pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas ini bertujuan untuk mengetahui dampak konsumsi daun pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Implikasinya adalah menjadi salah satu referensi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi asi pada ibu nifas, serta dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini dibuat dalam bentuk *literature review* tentang efektivitas daun pepaya (*carica papaya*) terhadap produksi asi pada ibu nifas. Literature review merupakan metode penelitian kualitatif dengan cara telaah jurnal penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literature dilakukan pada bulan Februari-Maret 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data-data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional ataupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian *literature* ini menggunakan tiga database, yaitu *Pubmed*, *Research gate* dan *Google Scholar* dengan publikasi dalam kurun waktu 2016-2021. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND*, *OR* *NOT* or *AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 1. Kata Kunci Literature Review

<i>Effect</i>	<i>Papaya Leave</i>	<i>Breast Milk</i>	<i>Postpartum Mother</i>
OR	OR	OR	OR
<i>Influence</i>	<i>Carica Papaya</i>	<i>Breast Milk</i>	<i>Postpartum Mother</i>
OR	OR	OR	OR
Efektivitas	Daun Pepaya	Produksi ASI	Ibu Nifas

Penelitian literature review ini menggunakan *framework* PICOS, yang terdiri dari : *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*. *Comparation* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan artikel yang direview.

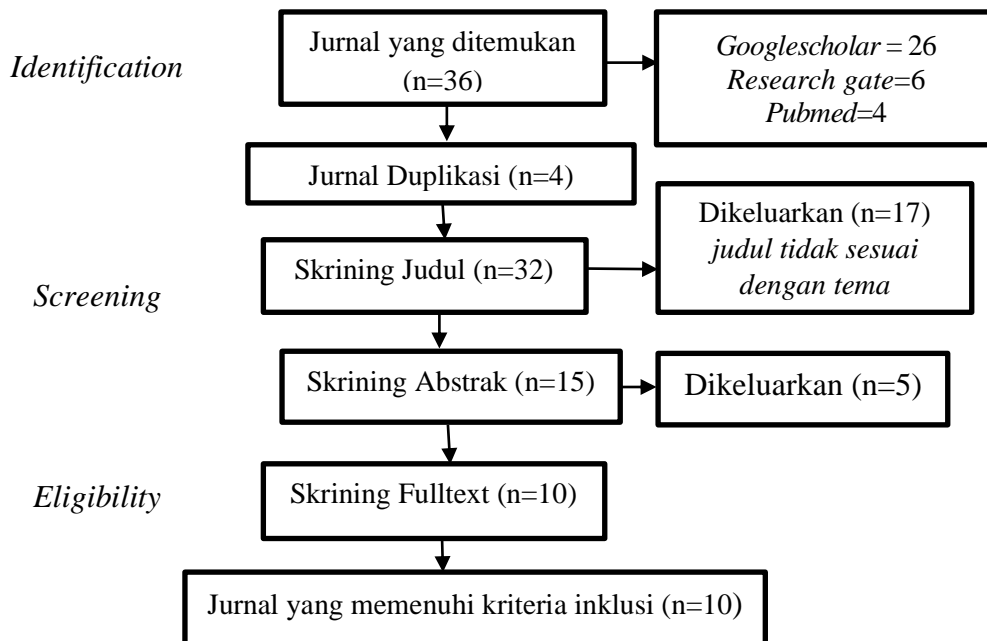


Tabel 2. Format PICOS dalam Literature Review

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Ibu nifas yang menyusui bayinya	Yang bukan ibu nifas
<i>Intervention</i>	Daun pepaya	Bukan daun pepaya
<i>Comparison</i>	Ada pembandingan	Tidak ada
<i>Outcomes</i>	Ada peningkatan produksi ASI	Tidak berhubungan dengan daun pepaya efektif terhadap peningkatan produksi ASI
<i>Study Design and Publication type</i>	<i>Quasi-experiment, pre-experiment, dan true-experiment.</i>	Tidak ada
<i>Publication years</i>	2016-2021	Dibawah tahun 2016
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia, bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

HASIL

Seleksi studi disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* yang disajikan dalam bentuk PRISMA flow diagram di bawah ini:





Hasil Pencarian Literature

Tabel 3: Hasil Pencarian Literature

No	Author, Tahun, Volume, Judul	Metode (Desain (D), Sampel (S), Variabel (V), Instrumen (I), Analisis (A).	Hasil Penelitian	Database
1	Hapsari HW., Asturi LP, 2017, Skripsi, Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang, Kabupaten Sragen	D: eksperimental dengan desain static group comparassion/posttest only control group desain S: 32 Ibu menyusui dengan teknik purposive sampling. V: ekstrak daun pepaya, dan kecukupan ASI I: Lembar observasi A: <i>Mann Whitney</i>	Hasil uji pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI ($p=0,038$, $\alpha=0,05$). Terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan asi	Google Scholar
2	Kusumaningrum, 2017, 12 (2), Potensi Daun Pepaya (<i>Carica Papaya L</i>) sebagai alternatif produksi ASI	D: <i>quasy eksperimental</i> S: 30 sampel ibu menyusui bayinya dengan teknik purposive sampling.. V: daun pepaya, produksi ASI I: Lembar observasi A: Uji <i>t-test</i>	Hasil uji <i>t-test</i> menunjukkan $p=0,000<0,05$ berarti ada perbedaan komposisi pengeluaran ASI secara kelompok pre-test dan kelompok post-test. Pemberian daun pepaya dengan meminum jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya	Google scholar
3	Pratiwi TE, 2017, 7 (9), Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones	D: <i>Quasi-experiment</i> dengan rancangan <i>Pretest-Posttest design nonequivalent control group</i> S: 48 ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel consecutive sampling. V: ekstrak daun pepaya dan prolactin hormon I: Lembar observasi A: <i>Paired t-test</i> dan uji <i>one way ANOVA</i> .	Hasil analisis bivariat adalah pemberian ekstrak daun pepaya berpengaruh terhadap perubahan hormon prolaktin ($p = 0,010$). Hasil tes posthoc dosis efektif untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin adalah dosis 800mg. Pemberian ekstrak daun pepaya efektif	Google scholar



No	Author, Tahun, Volume, Judul	Metode (Desain (D), Sampel (S), Variabel (V), Instrumen (I), Analisis (A).	Hasil Penelitian	Database
			untuk meningkatkan hormon prolaktin.	
4	Wiyani R. Istiqomah, 2019, 7 (1), Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya (Carica Papaya) Terhadap Kelancaran Asi Ibu Nifas	D: <i>Quasi Experiment with Pre And Post Test Without Control.</i> S: 20 Ibu menyusui dengan teknik purposive sampling. V: serbuk daun pepaya, kelancaran ASI I: Lembar observasi A: <i>Wilcoxon</i>	Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,001) artinya ada pengaruh tepung daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Ada pengaruh serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.	Google Scholar
5	Aprilia R., Rilyani, Arianti L., 2020, 2 (1). Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara	D: <i>Quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i> S: Sebanyak 30 orang sampel yang diambil dari sebagian ibu nifas V: Sayur pepaya, produksi ASI I: Lembar Observasi A: <i>Uji t-test</i>	Hasil uji statistic menunjukkan nilai p -value 0.000 (<0.05). Artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara.	Google Scholar
6	Ikhlasiah M., Winarni LM., Poddar S., Bhaumik A. 2020, 30 (S5), The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels and infant's	D: <i>pre-experimental</i> dengan <i>one group pretest---posttest design</i> S: 10 ibu nifas dengan umur bayi 0-6 bulan yang mengalami kesulitan menyusui karena ASI sedikit. V: jus daun pepaya, produksi ASI (Prolaktin dan berat badan bayi) I: Lembar observasi A: Uji <i>Wilcoxon</i>	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 $0,009 < 0,05$ Terdapat pengaruh pemberian jus daun pepaya bagi ibu menyusui yang bekerja terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin dan berat badan bayi.	Pubmed



No	Author, Tahun, Volume, Judul	Metode (Desain (D), Sampel (S), Variabel (V), Instrumen (I), Analisis (A).	Hasil Penelitian	Database
	weight in Tangerang			
7	Putri IL, 2020, Naskah Publikasi, Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Dan Lembayung Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktik Mandiri Bidan Amrina Kota Metro Tahun 2020	D: pra eksperimen dengan pendekatan static group comparison S: 15 responden, Teknik pengambilan sampel non random sampling dengan metode quota sampling. V: Rebusan daun pepaya dan lembayung, kelancaran ASI I: Lembar observasi A: Uji Mann-Whitney	Hasil menunjukkan p value 0,702, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui menggunakan rebusan daun pepaya dengan rebusan daun lembayung. Rebusan daun pepaya dan rebusan daun lembayung sama efektifnya terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui.	Google scholar
8	Putri RNA, Kurniati D., Novelia S. 2020, 12, (2), Studi pengaruh pemberian tumis daun pepaya (Carica papaya L.) terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi	D: <i>quasi-eksperiment</i> S: Sebanyak 30 orang ibu menyusui V: tumis daun pepaya, produksi ASI dan peningkatan BB bayi I: Lembar observasi A: Uji Wilcoxon Signed Rank <i>tets</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan $p=0,000$ terhadap perlakuan sebelum dan sesudah diberikan tumis daun pepaya terhadap produksi ASI. Tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.	Research gate
9	Apriani RD, 2021, Naskah Publikasi, Efektivitas Pemberian Daun Pepaya dan Daun Katuk terhadap Peningkatan	D: <i>Pra Experimental Design dengan rancangan Pretest dan Posttest Without Control Group</i> S: 32 ibu nifas normal yang menyusui bayinya. V: daun pepaya dan daun katuk, produksi ASI I: Lembar observasi A: uji t test	Hasil analisa data diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,000$) pada pemberian daun pepaya maupun daun pepaya dan katuk. Ada pengaruh antara pemberian daun pepaya dan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Daun pepaya dan katuk lebih efektif	Google scholar



No	Author, Tahun, Volume, Judul	Metode (Desain (D), Sampel (S), Variabel (V), Instrumen (I), Analisis (A).	Hasil Penelitian	Database
	Produksi ASI Ibu Nifas		dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas	
10	Puspita NLM., Ardel M.P, 2021, 2 (1), Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas	D: <i>Pre-experiment</i> dengan rancangan <i>One Group Pre Test Post Test Design</i> . S: 16 responden ibu nifas V: Daun pepaya dan produksi ASI I: Lembar observasi A: <i>Wilcoxon</i>	Hasil penelitian menunjukkan 12 dari 16 responden yang konsumsi daun pepaya pengeluaran ASI menjadi lancar . Hasil analisis ρ value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.	Google Scholar

PEMBAHASAN

Analisis

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian daun pepaya (*carica papaya L.*) efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Daun Pepaya mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; karposit; laktogogum; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zatbesi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik (Turlina, 2015). Menurut Ria (2012) daun pepaya mengandung protein dan kalori tinggi sehingga mempengaruhi volume ASI yang diproduksi. Untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang mencukupi, ibu memerlukan tambahan energi sebanyak 500 kalori setiap hari. Jumlah protein yang dianjurkan adalah 25 gram pada 6 bulan pertama dan 18 gram pada 6 bulan berikutnya. Jika jumlah energi dan protein yang dikonsumsi ibu tidak mencukupi, maka akan sangat mempengaruhi volume ASI yang diproduksi tetapi tidak mempengaruhi kualitasnya. Menurut penelitian Kusumaningrum (2017), ada perbedaan komposisi pengeluaran ASI secara kelompok pre-test dan kelompok post-test atau bisa dikatakan ada pengaruh yang signifikan setelah penempelan daun pepaya terhadap produksi ASI. Penelitian serupa oleh Hapsari & Astuti (2017) dengan memberikan ekstrak daun pepaya yang dikonsumsi selama 3 hari pada 15 responden (kelompok intervensi) dan 15 responden (kelompok kontrol tidak diberikan ekstrak daun pepaya diperoleh hasil ada pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI



($p=0,038$, $\alpha=0,05$). Berdasarkan penelitian oleh Pratiwi, Suwondo & Mardiyono (2018) pemberian ekstrak daun pepaya berpengaruh terhadap perubahan hormon prolaktin ($p=0,010$) $<0,05$ dengan dosis 800mg.

Pengolahan daun pepaya dapat dijadikan serbuk instan manis yang tidak akan mempengaruhi khasiat yang terkandung dalam bahan tersebut sehingga baik untuk dikonsumsi oleh ibu nifas untuk produksi ASI. Hasil penelitian yang dilakukan pada 5 responden setelah mengkonsumsi bubuk instan daun pepaya selama 3 hari, terjadi peningkatan kehangatan ASI ibu postpartum. Ini ditunjukkan oleh kondisi payudara, rembesan air susu ibu dari puting, frekuensi mengisap, buang air kecil dan air besar serta frekuensi tidur bayi. Hal ini menunjukkan bahwa serbuk instan daun pepaya dapat meningkatkan kelancaran ASI ibu post partum (Handayani & Qonar, 2018). Penelitian serupa oleh Wiyani (2019) sebelum diberikan serbuk daun pepaya responden sebagian besar (75%) mengalami ASI tidak lancar, dan sebagian kecil (25%) mengalami ASI lancar, setelah diberikan serbuk daun pepaya diketahui bahwa responden hampir seluruhnya (80%) mengalami ASI lancar, sebagian kecil (20%) mengalami ASI tidak lancar.

PEMBAHASAN

Hapsari HW., Astuti LP (2017) dalam Jurnal Nasional, bertajuk “Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang Kabupaten Sragen” membuktikan fakta bahwa dengan memberikan ekstrak daun pepaya yang dikonsumsi selama 3 hari pada 15 responden (kelompok intervensi) dan 15 responden (kelompok kontrol tidak diberikan ekstrak daun pepaya diperoleh hasil ada pengaruh ekstrak daun pepaya terhadap kecukupan ASI. Menurut Ria Riksani (2012), bahwa daun pepaya mengandung protein dan kalori tinggi sehingga mempengaruhi volume ASI yang diproduksi. Untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang mencukupi, ibu memerlukan tambahan energi sebanyak 500 kalori setiap hari. Jumlah protein yang dianjurkan adalah 25 gram pada 6 bulan pertama dan 18 gram pada 6 bulan berikutnya. Jika jumlah energi dan protein yang dikonsumsi ibu tidak mencukupi, maka akan sangat mempengaruhi volume ASI yang diproduksi tetapi tidak mempengaruhi kualitasnya. Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, hasil penelitian sesuai dengan intervensi yang dilakukan bahwa pemberian ekstrak daun pepaya merupakan salah satu intervensi yang dapat meningkatkan kecukupan ASI. Metode yang digunakan dalam penelitian sudah sesuai, pengambilan sampel pada penelitian sudah sesuai dan memenuhi kriteria penelitian.

Kedua, dalam artikel di Jurnal Nasional, Kusumaningrum ID (2017) “Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI” menyebutkan bahwa dilihat dari *output mean* untuk perlakuan penempelan daun pepaya sebesar 2,93 sedangkan pemberian uyup-uyup daun pepaya 27,17. Hasil uji *t-test* menunjukkan $p=0,000$ $<0,05$ yang berarti ada perbedaan komposisi pengeluaran ASI secara kelompok pre-test dan kelompok post-test. ada pengaruh yang signifikan setelah penempelan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI. Pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya. Ibu melahirkan yang banyak mengonsumsi daun pepaya untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Daun pepaya bagus dikonsumsi



untuk ibu menyusui. Daun pepaya mengandung berbagai zat, antara lain vitamin A, B1, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi dan air. Selain itu, daun pepaya juga mengandung *Enzim Papain* dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Ayuni, 2012). Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dari hasil penelitian dengan dengan teori yang berkaitan sehingga dapat memperkuat penelitian tersebut. Pemberian jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif dari pada hanya dilakukan penempelan daun pepaya. Metode penelitian yang digunakan merupakan desain penelitian eksperimen semu dengan menggunakan 30 orang responden ibu menyusui.

Ketiga, dalam Jurnal Nasional, Pratiwi TE., Suwondo A., Mardiyono (2017), “Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones, menguraikan fakta pemberian ekstrak daun pepaya berpengaruh terhadap perubahan hormon prolaktin ($p=0,010$) $<0,05$ dengan dosis 800mg per hari dikonsumsi selama 8 hari. Terapi nonfarmakologi salah satunya penambahan nutrisi mineral dan flavonoid yang didapat dari tanaman herbal salah satunya daun pepaya (Vuong et al, 2013). Flavonoid dan polifenol memiliki peran dalam refleksi prolaktin untuk menghasilkan ASI dan dapat merangsang produksi ASI. Daun pepaya juga mengandung alkaloid yang bertindak sebagai agonis reseptor-adrenergik di saluran kelenjar susu yang terjadi secara sinergis dengan hormon oksitosin dalam sel laktotrofik ejeksi susu untuk sekresi prolaktin. Semakin tinggi kadar kalsium, semakin tinggi sekresi prolaktin. Jika kadar kalsium kurang maka sekresi prolaktin juga akan menurun. Kalsium juga berperan dalam merangsang sel epitel alveolus pada kelenjar mammae sehingga dapat meningkatkan produksi dan sekresi ASI (Al-Snafi, Khorshed & Farj, 2015). Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, hasil penelitian sesuai dengan intervensi yang dilakukan bahwa pemberian ekstrak daun pepaya merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kecukupan ASI. Metode yang digunakan dalam penelitian sudah sesuai, pengambilan sampel pada penelitian sudah sesuai dan memenuhi kriteria penelitian.

Keempat, dalam Jurnal Nasional Wiyani R, & Istiqomah (2019), “Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya (*Carica Papaya*) terhadap Kelancaran ASI Ibu Nifas” disebutkan bahwa sebelum diberikan serbuk daun pepaya responden sebagian besar (75%) mengalami ASI tidak lancar, dan sebagian kecil (25%) mengalami ASI lancar. Setelah diberikan serbuk daun pepaya diketahui bahwa responden hampir seluruhnya (80%) mengalami ASI lancar, sebagian kecil (20%) mengalami ASI tidak lancar Uji yang digunakan adalah uji alternative Wilcoxon didapatkan nilai *P value (Exact. Sig/2 tailed) 0,001 (<0,05)* sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan serbuk daun pepaya. Serbuk daun pepaya lebih cepat diserap oleh tubuh di dibandingkan dengan daun pepaya yang dimakan langsung, karena serbuk sudah berupa sari daun pepaya maka proses penyerapan dalam tubuh lebih cepat dibandingkan dimakan langsung. Manfaat daun pepaya adalah sebagai pelancar ASI yang secara sederhana dapat dikonsumsi dengan cara diminum sarinya (Entin, 2012). Dengan demikian ada kesesuaian antara fakta dan teori bahwa daun pepaya atau



terbukti memiliki manfaat untuk meningkat produksi ASI pada ibu nifas. Serbuk daun pepaya efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI karena lebih cepat diserap oleh tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian merupakan penelitian eksperimen semu yang menjadi ibu nifas yang menyusui sebagai subjek penelitian sebanyak 20 orang dengan teknik *purposive sampling*.

Kelima, pada Jurnal Nasional, Aprilia R, Rilyani, & Arianti L (2020) “Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas” menunjukkan adanya 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 selisih beda 2 mean sebesar 2,57, dtandar deviasi 1,278, standar eror 0,233. Hasil uji ststistik didapat 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. Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg;kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; karposit; laktogogum; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zatbesi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik (Turlina, 2015). Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, hasil penelitian sesuai dengan intervensi yang dilakukan bahwa ada peningkatan volume ASI setelah mengkonsumsi sayur daun pepaya dan sayur daun pepaya terbukti efektif dalam meningkatkan volume ASI. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperimental* dengan satu kelompok uji sebelum dan sesudah intervensi dengan jumlah sampel 30 orang.

Keenam, dalam *International Journal*, Ikhlasih *et al.* (2020) “*The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels and infant’s weight in Tangerang*” diuraikan prosedur pemberian intervensi yaitu daun pepaya 100 gram dicuci diblender dengan 80ml air matang dan 20ml air belimbing wuluh, kemudian ditambahkan 2 sendok madu. Rata-rata peningkatan jumlah prolaktin setelah intervensi adalah 19,59 ng/ml, sedangkan rata-rata pertambahan berat badan bayi baru lahir setelah intervensi adalah 165 g. Hasil uji wilcoxon untuk peningkatan kadar hormon prolaktin p-value 0,047 $< 0,05$ dan untuk peningkatan berat badan bayi baru lahir p-value 0,009 $< 0,05$. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa daun pepaya memiliki khasiat medis, seperti antibakteri, mempercepat penyembuhan luka, diuretik, meningkatkan kontraksi rahim, anti jamur, kontrasepsi, anti tumor, dan antikoagulan (Yogiraj, Goval & Chauhan, 2015). Meningkatkan jumlah ibu menyusui yang mengkonsumsi daun pepaya jus diimbangi dengan penurunan viskositas ASI. ASI menjadi lebih encer dan bening (foremilk) pada hari ke 9 sampai hari ke 12 pasca konsumsi. Hasil penelitian mengasumsikan bahwa daun pepaya dapat menurunkan jumlah lemak yang dikonsumsi ibu. ASI kental (hindmilk) memiliki jumlah lemak yang tinggi, sedangkan ASI tipis mengandung lebih banyak protein dan laktosa, kedua ASI diperbolehkan



untuk diberikan kepada bayinya (Anitha, Raghu & Karthikeyan, 2018). Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dari hasil penelitian dengan teori sehingga dapat memperkuat penelitian tersebut bahwa jus daun pepaya efektif meningkatkan hormon prolactin dan penambahan berat badan bayi. Metode yang digunakan dalam penelitian sudah sesuai, dan penentuan sampel juga sudah memenuhi kriteria penelitian, dengan rancangan yang telah terstruktur.

Ketujuh, dalam Jurnal Nasional, Putri (2020) "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya dan Rebusan Daun Lembayung terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Amrina Kota Metro Tahun 2020" disebutkan hasil menunjukkan *p value* 0,702, tidak ada perbedaan efektivitas kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui menggunakan rebusan daun pepaya dengan rebusan daun lembayung. Rebusan daun pepaya dan rebusan daun lembayung sama efektifnya untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui. Daun pepaya juga diperkaya dengan hormon pengencang serta vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon wanita dan merangsang indung telur mengeluarkan hormone betina. Dari hormon tersebut kelenjar susu akan lancar dan bentuk payudara semakin idea (Ayuni, 2012). Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, hasil penelitian sesuai dengan intervensi yang dilakukan bahwa pada peneliitan ini bahwa pemberian rebusan daun pepaya dan daun lembayung terbukti efektivitasnya untuk melancarkan ASI. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperimen* dengan dua kelompok uji sebelum dan sesudah intervensi dengan jumlah sampel masing-masing 15 orang.

Kedelapan pada Jurnal nasional, Putri, Kurniati & Novelia (2020) "Studi pengaruh pemberian tumis daun pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi" membuktikan komposisi pada olahan tumis daun pepaya adalah sebanyak 300 gr, 50 gr wortel, 5 gr bawang bombay, 2 gr lengkuas, 10 gr siung bawah putih, 1 gr cabai merah, 10 gr buah tomat, 15 gr gula, 5 gr garam dan 1 gram daun salam dan 100 ml air. Pemberian olahan daun pepaya sebanyak 300 gr direbus dengan air hingga lunak, kemudian ditiriskan dan dibilas dengan air matang dingin lalu diperas dan kemudian ditiriskan. Setelah itu 45 gr minyak dipanaskan, kemudian ditumis bumbu dan daun salam hingga aromanya keluar lalu dimasukkan 50 gr wortel dan 300 gr daun pepaya. Air sebanyak 100 ml kemudian dituang bersama dengan 5 gr garam dan 15 gr gula pada olahan tumis daun pepaya. Proses pemasakan dihentikan hingga air meresap sempurna pada olahan tumis daun pepaya Pengujian yang dilakukan yaitu uji normalitas (Saphiro-wilk), analisis deskriptif nonparametric (Wilcoxon Signed-Rank Test) dan uji distribusi frekuensi terhadap data yang diperoleh. Terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,000$) terhadap perlakuan sebelum dan sesudah diberikan tumis daun pepaya terhadap produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Daun pepaya memiliki sejumlah komponen mineral yang dapat menunjang produksi keluaran ASI ibu. Mineral mangan dan kalium dapat membantu peningkatan produksi ASI melalui mekanisme hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan besar pada pembentukan dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui (Wijayanti *et al.*, 2019). Dengan demikian memperkuat penelitian bahwa pemberian tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu yang melibatkan 30 ibu menyusui yang dibagi dalam 2 kelompok dinilai sebelum dan sesudah intervensi.



Kesembilan, pada Jurnal Nasional, Apriani RD (2020) “Efektivitas Pemberian Daun Pepaya dan Daun Katuk terhadap Peningkatan Produksi ASI ibu Nifas” dibahas hasil analisa data diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,000$) pada pemberian daun pepaya maupun daun pepaya dan katuk. Hal ini menunjukkan ada pengaruh antara pemberian daun pepaya dan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Tetapi jika dilihat dari nilai rata - rata keduanya daun pepaya sebesar -70.000 sedangkan daun pepaya dan katuk sebesar -83,000. Namun dalam penelitian tidak menjelaskan cara pengolahan daun papaya serta prosedur pemberian daun papaya. Daun pepaya sangat bermanfaat untuk memperlancar ASI. penelitian mengatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum, merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya*. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun papaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat. Dengan demikian terdapat kesesuaian antara fakta dari hasil penelitian dengan teori sehingga dapat memperkuat penelitian tersebut kombinasi daun pepaya dan katuk lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperimental* dengan satu kelompok uji sebelum dan sesudah intervensi dengan jumlah sampel 32 orang.

Kesepuluh pada Jurnal Nasional, Puspita, Putri & Y, 2021)“Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas” disimpulkan hasil penelitian menunjukkan 12 dari 16 responden yang daun pepaya pengeluaran ASI menjadi lancar . Hasil analisis ρ value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Namun dalam penelitian tidak menjelaskan cara pengolahan daun papaya serta prosedur pemberian daun papaya. Manfaat daun papaya adalah sebagi pelancar ASI. Daun papaya mengandung 35mg/100mg Tocophenol, serta zat alkanoid, enzim papain yaitu getah berwarna putih kental yang berfungsi untuk memecah protein atau disebut sebagai proteolitik (Elshabrina, 2018). Dengan demikian memperkuat penelitian bahwa pemberian daun pepaya efektif untk kelancara ASI. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperimental* dengan satu kelompok uji sebelum dan sesudah intervensi dengan jumlah sampel 16 orang.

Ringkasnya, sepuluh literature yang ditelaah berkaitan dengan pemberian daun papaya terhadap produksi asi pada ibu nifas maka diperoleh bahwa daun pepaya dapat diolah menjadi berbagai macam olahan mulai dari dikonsumsi sebagai sayur, diolah menjadi minuman serta ekstrak daun papaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Salah satu jurnal penelitian yang sesuai dengan tema penelitian dengan pengolahan yang mudah serta efektif yaitu oleh Putri, Kurniati & Novelia (2020) dengan cara tumis daun pepaya sebanyak 300 gr dengan tambahan 50 gr wortel, 5 gr bawang bombay, 2 gr lengkuas, 10 gr siung bawang putih, 1 gr cabai merah, 10 gr buah tomat, 15 gr gula, 5 gr garam dan 1 gram daun salam dan 100 ml air dikonsumsi selama 10 hari.

KESIMPULAN



Hasil penelitian ini telah menganalisa sepuluh jurnal terkait pemberian daun pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap peningkatan produksi ASI. Secara keseluruhan jurnal yang ditelaah menyatakan bahwa pemberian daun pepaya (*Carica Papaya L.*) dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara pengolahan mulai dari dikonsumsi sebagai sayur, minuman, ekstrak daun pepaya, seduhan daun pepaya dalam bentuk serbuk sesuai dengan kebutuhan ibu nifas. Salah satu jurnal dalam penelitian dengan pengolahan yang mudah serta efektif yaitu dengan cara tumis daun pepaya dikonsumsi selama 10 hari. Hasil telaah jurnal terkait dapat disimpulkan bahwa pemberian daun pepaya (*Carica Papaya L.*) juga efektif terhadap produksi ASI

Saran ke depan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber bacaan atau referensi di perpustakaan untuk pengembangan dalam bidang penelitian terkait dengan terapi komplementer yang menggunakan kearifan lokal untuk meningkatkan produksi asi pada ibu nifas. Di samping itu bisa juga digunakan sebagai acuan penambah menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman untuk pengembangan peneliti selanjutnya tentang intervensi peningkatan produksi ASI sehingga dapat diterapkan dalam masyarakat khususnya ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Snafi, A., Khorshed, S. & Farj, A. (2015). *Mammary gland stimulating effects of the crude phenolic extracts of green tea (Camellia sinensis)*. International Journal of Biological & Pharmaceutical Research, 6(7), pp. 573–576.
- Aliyanto, W. & Rosmadewi. (2019). *Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara*. Jurnal Kesehatan, 10(1), pp. 84–92. doi: 10.26630/jk.v10i1.1211.
- Anitha, B., Raghu, N. & Karthikeyan, M. (2018). *Medicinal uses of Carica Papaya*. Journal Natural Ayurvedic Medicine, pp. 1–11.
- Aprilia, R., Rilyani & Arianti, L. (2020). *Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada ibu nifas*. Wellness And Healthy Magazine, 2(1), pp. 5–12. doi: 10.30604/well.66212020.
- Arifin, Z. (2016). *Evaluasi Pembelajaran (Prinsip, Teknik dan Prosedur)*. Jakarta: Rosda Karya.
- Ayuni, R. (2012). *Khasiat Selangit Daun-Daun Ajaib Tumpas Beragam Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi, V. & Sunarsih, T. (2011) *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Elshabrina (2018) *Daun Dahsyat Tumpas Berbagai Macam Penyakit*. Yogyakarta: Klik Media.
- Entin, W. (2012). *Kinetika Fermentabilitas daun pepaya (Carica papaya L.)*. Institusi Peternakan Pertanian Bogor.
- Fadhila, S. & Ninditya, L. (2016). *Dampak dari Tidak Menyusui di Indonesia*. IDAI. Available at: <http://www.idai.or.id>.
- Handayani, E. W. & Qonar, U. L. (2018). *Pemberian Serbuk Instan Manis Daun Pepaya untuk Kelancaran ASI pada Ibu Nifas*. University Research Colloquium, pp. 551–556.
- Hapsari, H. W. & Astuti, L. P. (2017). *Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang Kabupaten Sragen*. Jurnal SMART Kebidanan, 3(1), pp. 79–88. doi: 10.34310/sjkb.v3i1.55.
- Hegar, B. (2018). *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*. Jakarta: IDI.
- Ikhlasiah, M. Winarni LM., 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*. Enfermeria Clinica, 30(55), pp. 202–205. doi:



- 10.1016/j.enfcli.2019.11.054.
- Kemenkes RI. (2017). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Situasi Dan Analisis Asi Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumaningrum, I. D. (2017). *Potensi Daun Pepaya (Carica Papaya L) Sebagai Alternatif Mamperlancar Produksi ASI*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat (SURYA MEDIKA)*, 12(2), pp. 120–124.
- Maryunani, A. (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif, dan Manajemen Laktasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, T. (2011). *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Oktova, R. (2017). *Determinan yang Berhubungan dengan Pemberian MP-ASI Dini pada Bayi Usia 0-6 Bulan*. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), pp. 84–90.
- Prasetyanti, D. K. (2018). *Hubungan Faktor Kesehatan Ibu Postpartum dengan Penyapihan Dini Di Desa Sidorejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri*. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- Pratiwi, T. E., 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), pp. 548–551. doi: 10.21275/ART20191148.
- Puspita, N. L. M., Putri, A. M. & Y, P. G. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), pp. 199–208.
- Putri, I. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya dan Rebusan Daun Lembayung terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui di Praktik Mandiri Bidan Amrina Kota Metro Tahun 2020*. Skripsi Poltekkes Tanjung Karang. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016>
- Putri, R. N. A., Kurniati, D. & Novelia, S. (2020). *Studi Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya (Carica papaya L.) terhadap Produksi Asi dan Peningkatan Berat Badan Bayi*. *Health Information : Jurnal Penelitian (HIJP)*, 12(2), pp. 142–151. doi: 10.36990/hijp.v12i2.204.
- Ria, R. (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Roesli, U. (2015). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Agriwidya.
- Setyono, F. S., Adi, A. C. & Ismawati, R. (2016). *Galactogogue Instant Powder Combination of Papaya Leaves and Red Ginger for Breastfeeding Mother*. *International Journal of Preventive and Public Health Science*, 2(4), pp. 32–36. doi: 10.17354/ijpphs/2016/44.
- Sri, W. (2016). *Early Breastfeeding Initiation : Impact Of Socio Demographic, Knowledge And Social Support Factors*’.
- Susilo, R. & Kumala. (2017). *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practic*. Yogyakarta: Deepublish.
- Turlina, L. (2015). *Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI ASI pada Ibu NY. Hanik Dasiyem A.Md.Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan*. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- WHO & Unicef (2018). *Capture the Moment – Early initiation of breastfeeding: The best start for every newborn., World Health Organisation*.
- Wijayanti, K. Subagio, H. W., Kartasurya, M. I., & Nugraheni, A. (2019). *Saponin maintaining and dose determining in carica papaya leaf cookies as a breast milk booster (Galactogogue)*. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(9), pp. 730–734. doi: 10.5958/0976-5506.2019.02521.X.
- Wiji, R. (2013). *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiyani, R. & Istiqomah (2019). *Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran ASI Ibu Nifas*. *Jurnal Darul Azhar*, 7 No 1(1), pp. 45–53.
- Yahya, M. (2012). *Khasiat Daun Pepaya Untuk Penderita Kanker*. Jakarta: Dunia Sehat.