



Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap Produksi Asi Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Beniqna Maharani Besmaya^{1*}, Laila Kurniawati², Ani Kristianingsih³,
Nur Alfi Fauziah⁴

Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Email: beniqna.aharani.besmaya@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:

Buah Pepaya (*Carica papaya L.*); Pijat Oksitoksin; Produksi ASI

Kegagalan dalam proses menyusui sering kali disebabkan oleh berbagai masalah, salah satunya adalah kurangnya produksi ASI. Namun, produksi ASI yang tidak lancar dapat diatasi melalui beberapa cara, seperti mengonsumsi buah pepaya (*Carica papaya L.*) dan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin berfungsi untuk merangsang refleks oksitosin, yang tidak hanya menenangkan ibu, tetapi juga membantu ASI keluar dengan sendirinya. Di sisi lain, buah pepaya mengandung lactagogum yang dapat meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dengan cara merangsang hormon prolaktin, sehingga produksi ASI dapat meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi antara pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pra-kuasi eksperimen, yakni pretest-posttest with control group design. Intervensi pijat oksitosin dilakukan pada ibu nifas selama hari ke-3 hingga ke-9, dengan frekuensi satu kali sehari di pagi hari. Sebanyak 30 ibu nifas menjadi sampel dalam penelitian ini, di mana indikator kecukupan ASI diukur melalui frekuensi buang air kecil (BAK) bayi, frekuensi buang air besar (BAB) bayi, dan perubahan berat badan bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah perlakuan pijat oksitosin dan konsumsi *Carica papaya L.*, terjadi peningkatan yang signifikan pada produksi ASI. Uji statistik dengan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,000.

ABSTRACT

Keywords:

Papaya Fruit (*Carica papaya L.*); Oxytocin Massage; Breast Milk Production

Various problems, including insufficient milk production, often cause failure in the breastfeeding process. Consuming *Carica papaya L.* and oxytocin massage can stimulate suboptimal milk production. Oxytocin massage stimulates the oxytocin reflex, calming the mother so that breast milk comes out on its own. At the same time, papaya (*Carica papaya L.*) contains galactagogue, which can increase the rate of secretion and production of breast milk by stimulating the hormone prolactin so that it can increase the production of breast milk. This study aimed to determine the effect of a combination of oxytocin massage and papaya (*Carica papaya*

L.) consumption on the milk production of postpartum women. The research design used was quantitative research with a quasi-experimental approach, a pretest-posttest with control group design, by providing oxytocin massage intervention to postpartum women on days 3-9 once a day in the morning. The research sample consisted of 30 postpartum women, with indicators of breast milk sufficiency seen from the frequency of the baby's urination, the frequency of the baby's bowel movements, and changes in the baby's weight. The results showed a significant increase in breast milk production after the treatment of oxytocin massage and consumption of Carica papaya L.. Statistical tests with chi-square show a p-value of $0.000 < 0.05$, which indicates that there is an effect of the combination of oxytocin massage and papaya consumption on the milk production of postpartum women. In conclusion, combining oxytocin massage and Carica papaya L. consumption effectively increases milk production in postpartum women. It can be used as an alternative for breastfeeding mothers.

Corresponden Author: Benigna Maharani Besmaya
Email: benigna.aharani.besmaya@aisyahuniversity.ac.id

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Masa nifas adalah proses alami yang berlangsung sekitar 6 minggu setelah persalinan, dimana wanita mengalami perubahan fisik seperti involusi rahim, pengeluaran lochea, perubahan psikosis, dan laktasi (Jiang dkk., 2021). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama hingga 2 tahun atau lebih. ASI merupakan sumber nutrisi yang optimal bagi bayi, mudah dicerna, dapat meningkatkan kekebalan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit (Fibra, 2021). Pada tahun 2020, pemberian ASI eksklusif di beberapa negara hanya mencapai 38% yang masih di bawah target WHO sebesar 50%. Sedangkan di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2020 tercatat sebesar 54%, meningkat menjadi 61,33% pada tahun 2022, dan mencapai 68,74% pada tahun 2023. Meski demikian, angka ini masih belum memenuhi target Kementerian Kesehatan yang menetapkan 80% sebagai target ideal (Kemenkes, 2020).

Survei mengenai pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif di Provinsi Lampung menunjukkan adanya perubahan signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, cakupan ASI eksklusif tercatat sebesar 61,6%, kemudian pada tahun 2021 mengalami penurunan menjadi 54,22%. Namun, angka tersebut kembali sedikit meningkat menjadi 54,4% di tahun 2022, dan mencapai 64,19% pada tahun 2023 (Dinkes Prov Lampung, 2023). Di Kabupaten Lampung Tengah, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 mencapai 68,22%, menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 67,16% dan tahun 2021 sebesar 67,33%, serta berhasil

melampaui target Rencana Strategis Kabupaten Tulang Bawang yang ditetapkan sebesar 65,20% (Dinkes Kab. Tulang Bawang, 2023). Namun, di Puskesmas Pasiran Jaya, terdapat penurunan cakupan ASI eksklusif dari 67,10% pada tahun 2022 menjadi 63,23% pada tahun 2023. Penurunan ini dipengaruhi oleh berbagai masalah menyusui, kondisi ekonomi, serta dukungan dari lingkungan sekitar (Rekam Medis Puskesmas Pasiran Jaya, 2023)

ASI dikatakan lancar apabila produksinya mencukupi kebutuhan bayi, yang ditandai dengan bayi merasa kenyang setelah menyusui, tidur nyenyak selama 2-4 jam, dan buang air kecil minimal 8 kali dalam sehari (Fatimah, 2017). Dampak kurangnya pemberian ASI pada bayi yaitu dapat menyebabkan bendungan ASI, mastitis dan abses (Andriyani, 2014). Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang sedikit serta kurangnya mengonsumsi makanan yang dapat memproduksi hormon oksitosin. Hormone oksitosin berperan dalam merangsang keluarnya ASI yang berguna untuk ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif. Salah satu cara untuk meningkatkan hormone oksitosin yakni dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin yaitu pemijatan pada sepnajang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae 5 sampai ke 6 dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Syukri, 2017).

Penelitian oleh Ika dkk (2022) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan pemberian buah pepaya secara signifikan meningkatkan produksi ASI. Pada kelompok intervensi, produksi ASI meningkat dari rata-rata 0,00 menjadi 5,00 setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,008$ ($p \leq 0,05$). Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam meningkatkan produksi ASI (Efendi M. Syahrin, 2023). Selain hormon oksitosin, ibu menyusui membutuhkan gizi tambahan karena kebutuhan gizi meningkat sekitar 25% untuk produksi ASI. Tambahan energi yang dibutuhkan adalah 700 kkal/hari selama 6 bulan pertama, 500 kkal/hari pada 6 bulan kedua, dan sekitar 400 kkal/hari jika masih menyusui bayi usia 2 tahun (Azitha, 2018).

Konsumsi pepaya (*Carica papaya L.*) dapat membantu menstimulasi produksi ASI. Pepaya muda mengandung laktagogum yang berpotensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin. Ekstrak pepaya juga mengandung saponin dan alkaloid yang dapat meningkatkan hormon prolaktin (Darmasari dkk., 2019). Penelitian Nugroho dkk. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi *Carica papaya L.* meningkatkan produksi ASI secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata dari 5,05 menjadi 8,20 setelah konsumsi rutin mengonsumsi buah pepaya muda selama 7 hari dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Penelitian Anugerah (2020) menunjukkan bahwa pemberian *Carica papaya L.* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Dari 16 responden ibu nifas, 14 di antaranya mengalami peningkatan produksi ASI setelah 7 hari mengonsumsi air rebusan buah pepaya, terutama jika didukung dengan rutin menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Muhartono et al. (2019) yang menunjukkan peningkatan rata-rata produksi ASI dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali setelah mengonsumsi *Carica papaya L.* Perbedaan nilai rata-rata adalah 4,05 dengan signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi *Carica papaya L.*

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam menggabungkan dua intervensi yang terbukti efektif, yaitu pijat oksitosin dan konsumsi *Carica papaya L.*, untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi kedua intervensi tersebut di wilayah Puskesmas Pasiran Jaya, yang sebelumnya belum banyak dieksplorasi dalam konteks ini. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan

pemahaman mengenai pengaruh gabungan teknik pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI, yang dapat menjadi alternatif non-farmakologis bagi ibu nifas dalam memperlancar produksi ASI.

Survei awal di Puskesmas Pasir Jaya pada 17-20 April 2024 menunjukkan bahwa dari 5 ibu nifas yang menyusui, 3 mengalami masalah ASI tidak lancar karena kurangnya pengetahuan dan tindakan khusus untuk memperlancar ASI, termasuk pijat oksitosin dan manfaat pepaya. Sementara 2 ibu lainnya yang produksi ASI nya lancar karena konsumsi makanan pendukung ASI, tetapi tidak mengetahui manfaat pijat oksitosin. Upaya puskesmas melalui penyuluhan di posyandu belum efektif meningkatkan produksi ASI karena pijat oksitosin mudah dilakukan tanpa biaya dan penelitian menunjukkan manfaatnya, oleh karena itu dilakukan penelitian tentang pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya tahun 2024.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Metode ini berlandaskan pada filsafat positivisme dan diterapkan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, dan analisa datanya bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Anshori, 2019). Penelitian dilakukan pada tanggal 10-20 Juli tahun 2024. Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya. Desain atau rancangan penelitian analitik pra quasi eksperimental dengan rancangan *pretest-posstest with control group design* dan pada penelitian ini menggunakan kelas kontrol atau kelompok perbandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* sedang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu nifas yang sedang mengalami nifas hari ke 3 sampai ke 7 pada bulan Juni di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya. Dalam penelitian ini direncanakan akan menggunakan teknik total sampel dimana total sampel adalah salah satu teknik sampling yang menggunakan jumlah keseluruhan populasi yang ada (Muthahhari, 2019). Sebanyak 30 sampel telah dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, variabel independen yang diteliti adalah pijat oksitosin dan konsumsi *Carica papaya L.* , sedangkan variabel dependen yang menjadi fokus adalah produksi ASI.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu dan Jenis Kelamin Bayi

Tabel 1.

Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, dan Jenis Kelamin Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Karakteristik	Kategori	N	%
Umur Ibu	20-30 Tahun	16	53,3
	31-35 Tahun	12	40,0
	> 35 Tahun	2	6,7
	Total	30	100,0
Pendidikan Ibu	SD-SMP	8	26,7

Karakteristik	Kategori	N	%
	SMA-Sarjana	22	73,3
	Total	30	100,0
Pekerjaan Ibu	IRT	15	50,0
	Wiraswasta	8	26,7
	PNS Dll	7	23,3
	Total	30	100,0
Jenis Kelamin Bayi	Laki-laki	20	66,7
	Perempuan	10	33,3
	Total	30	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden kelompok intervensi dan kontrol didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak berumur antara 20-30 tahun 16 (53,3%), pendidikan ibu paling banyak yaitu SMA-Sarjana 20 orang (73,3%), pekerjaan ibu paling banyak yaitu IRT 15 orang (50,0%), dan jenis kelamin bayi paling banyak yaitu laki-laki 20 orang (66,7%).

2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Perlakukan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Perlakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Produksi ASI	Kelompok Intervensi			
	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Lancar	1	7.7	13	86.7
Tidak Lancar	14	92.3	2	13.3
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pada kelompok intervensi sebelum perlakuan pemberian pijat oksitosin dan konsumsi Carica pepaya L. produksi ASI dari 15 responden dikategorikan lancar sebanyak 1 orang (7.7%), dan tidak lancar berjumlah 14 orang (92,3%). Sedangkan produksi ASI setelah perlakuan pemberian pijat oksitosin dan konsumsi Carica pepaya L. didapatkan hasil dengan kategorikan lancar sebanyak 13 orang (86,7%), dan tidak lancar berjumlah 2 orang (13.3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Shinta dan Tri (2019) dengan hasil pemberian pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 1,95 ml, sementara konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan berat badan bayi rata-rata 930 gram dan produksi ASI maksimal 47,39 cc. Beberapa faktor yang memengaruhi kelancaran produksi ASI seperti usia, nutrisi, dan kondisi psikologis ibu. Pijat oksitosin dan ekstrak pepaya efektif dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin dan volume ASI pada ibu nifas normal, serta aman dikonsumsi.

Penelitian Nurliana dan Zulianti, (2023) menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Bahwa produksi ASI lebih tinggi pada kelompok yang menerima kombinasi intervensi ini dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan keduanya ($p=0,000$). Hal ini sesuai dengan penelitian Pilaria dan Handayani (2020) bahwa ibu postpartum yang menjalani pijat

oksitosin dan mengonsumsi buah pepaya selama 7 hari memiliki peluang 11,667 kali lebih besar untuk memiliki produksi ASI yang cukup ($p < 0,05$), serta adanya pengaruh signifikan dari intervensi tersebut terhadap produksi ASI ($p = 0,039$).

3. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Produksi ASI	Kelompok Kontrol			
	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Lancar	5	26.7	9	60.0
Tidak Lancar	10	73.3	6	40.0
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi pada kelompok kontrol sebelum perlakuan pemberian konsumsi Carica pepaya L. . produksi ASI dari 15 responden dikategorikan lancar sebanyak 5 orang (26,7%), dan tidak lancar berjumlah 10 orang (73,3%). Sedangkan produksi ASI setelah perlakuan pemberian konsumsi Carica pepaya L. didapatkan hasil dikategorikan lancar sebanyak 9 orang (60,0%), dan tidak lancar berjumlah 6 orang (40.0%).

Menurut Ambarwati (2023), jika Anda minum kondisi seperti bayi setiap 2-3 jam, atau setidaknya delapan kali dalam 2-3 minggu sebelum payudara payudara dalam 24 jam, ada beberapa tanda bahwa bayi Anda akan mengonsumsi susu yang cukup antara 0 dan 6 bulan. 6-8 x 1 hari, bayi akan mengosongkan lebih dari sekali setiap 24 jam, mengosongkan noda kuning dengan frekuensi yang sering, warnanya akan menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir, bayi akan tidur nyenyak selama lebih dari 2 jam.

Menurut Nugroho (2019), faktor-faktor yang memengaruhi laktasi dapat dikelompokkan menjadi dua kategori. Kategori pertama adalah faktor internal, yang meliputi pendidikan, pengetahuan, paritas, penggunaan kontrasepsi, asupan nutrisi, frekuensi menyusui, kondisi serta perawatan payudara, perilaku ibu, preferensi bayi, dan aspek psikologis. Sementara itu, kategori kedua adalah faktor eksternal, yang meliputi pendapatan keluarga, serta dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan. Penelitian Devi dkk. (2021) dan Kusuma (2019) menyoroti bahwa pepaya kaya akan laktagogum, saponin, dan alkaloid, dapat meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Saponin memiliki efek antiinflamasi, antimikroba, dan imunostimulan, sementara alkaloid memfasilitasi ejeksi ASI. Penelitian Yuktiana dkk. (2020) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa ekstrak pepaya muda meningkatkan produksi ASI pada mencit menyusui karena saponin dan alkaloid yang menghambat dopamin dan meningkatkan prolaktin.

Penelitian yang sama Agustina (2020) didapatkan hasil bahwa frekuensi pemberian ASI meningkat dari rata-rata 5,05 kali menjadi 8,20 kali setelah mengonsumsi buah pepaya matang. Sejalan dengan penelitian Nataria dan Oktiarini (2023) menunjukkan peningkatan volume ASI rata-rata sebesar 9,27cc setelah pemberian buah pepaya muda. Muhartono et al (2020) juga melaporkan peningkatan frekuensi menyusui rata-rata sebelum mengonsumsi

pepaya adalah 5,7 kali, yang meningkat menjadi 9,75 kali setelah pemberian, dengan peningkatan 4,05 kali.

Senyawa dalam pepaya, seperti polifenol dan steroid dapat meningkatkan produksi ASI melalui pengaruhnya pada refleksi prolaktin. Peneliti menduga produksi ASI kurang lancar sebelum konsumsi pepaya karena kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi, pendidikan dasar yang rendah, penggunaan kontrasepsi hormonal, serta tanda-tanda seperti frekuensi menyusui kurang dari 8 jam, payudara tidak tegang, dan bayi jarang menelan ASI. Setelah konsumsi pepaya, produksi ASI meningkat, ditandai dengan frekuensi menyusui lebih dari 8 kali, payudara terasa tegang, bayi menelan ASI dengan kuat, BAK 6-8 kali sehari, dan bayi tidur nyenyak. Hal ini diduga karena kandungan laktagogum, saponin, dan alkaloid dalam pepaya yang menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Frekuensi menyusui yang sering juga berkontribusi pada peningkatan produksi ASI.

Analisis Bivariat

1. Perubahan Berat Badan Bayi

Tabel 4.

Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Produksi ASI	N	Mean	Mean Kenaikan n	SD	P-value
BB Sebelum	15	4,50	27,0	-2,121	,000
BB Sesudah	15	31,50			

Berdasarkan table 4 dari 15 responden kelompok intervensi didapatkan hasil uji statistik didapatkan kenaikan mean sebesar 27,0 dengan standar defiasi -2,121 dengan nilai p value 0,000 ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI ibu nifas. Frekuensi pemberian ASI berpengaruh pada kualitas kesehatan bayi, seperti penurunan berat badan, gangguan pertumbuhan, dan peningkatan risiko kematian bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Menurut Soetjiningsih (2020), Bayi yang cukup ASI biasanya mengalami kenaikan berat badan sekitar 500 gram per bulan dengan frekuensi menyusui 8-12 kali sehari setiap 2-3 jam. Pemberian ASI pada bayi sebaiknya tidak dijadwalkan. Bayi disusui sesuai dengan permintaan bayi (on demand). Teori ini sesuai dengan penelitian yang mana sebagian besar bayi yang cukup mendapat ASI mengalami peningkatan berat badan sebanyak 15 bayi. Teori ini didukung oleh penelitian Nadhifah (2024) yang menunjukkan ada hubungan antara berat badan bayi yang diberi ASI dan peningkatan berat badan dengan p value 0,001. Ini menunjukkan ASI eksklusif dapat meningkatkan berat badan bayi. Selain itu, menurut Black dan Lanata (2016), ASI membantu memberikan kekebalan terhadap infeksi. Peneliti juga berpendapat bahwa lama menyusui terkait dengan refleksi prolaktin, yang penting untuk produksi ASI, dipengaruhi oleh stimulasi dari hisapan bayi.

2. Frekuensi Buang Air Kecil Bayi

Tabel 5.

Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Indikator Produksi ASI	N	Mean	Mean Kenaikan	Z	P-value
BAK Sebelum	15	4,00	16,0	-1,134	,000
BAK Sesudah	15	20,00			

Berdasarkan tabel 5 dari 15 responden kelompok intervensi didapatkan hasil ujia statistik didapatkan kenaikan mean sebesar 16,0 dengan standar defiasi -1,134 dengan nilai p value 0,000 ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI ibu nifas.

Bayi sebaiknya menyusui minimal 8 kali dalam 24 jam untuk pertumbuhan yang baik. Jika bayi menyusui dengan baik, mereka akan menunjukkan kenaikan berat badan yang memadai. Beberapa ibu memilih menyusui hanya dari satu payudara setiap kali. Mereka harus mengganti payudara untuk memastikan keseimbangan. Ibu bisa tahu jika bayi sudah selesai menyusui ketika bayi mulai melambat dalam mengisap, payudara terasa lebih lunak, atau bayi tampak kenyang (Lowdermilk et al., 2023). Tanda menyusui yang efektif antara lain bayi buang air besar minimal 3 kali dan popok basah 6-8 kali sehari. Namun, beberapa responden didapati bahwa bayinya buang air kecil kurang dari jumlah tersebut.

3. Frekuensi Buang Air Besar Bayi

Tabel 6.

Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Konsumsi Buah Pepaya (*Carica papaya L.*) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tahun 2024

Indikator Produksi ASI	N	Mean	Mean Kenaikan	Z	P-value
BAB Sebelum	15	3,50	7,0	-3,109	,000
BAB Sesudah	15	10,50			

Berdasarkan tabel 6 dari 15 responden kelompok intervensi didapatkan hasil ujia statistik didapatkan kenaikan mean sebesar 7,0 dengan standar defiasi -3,109 dengan nilai p value 0,000 ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI ibu nifas.

Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu post partum selama 2 hari berturut-turut, masing-masing 2x sehari, didapatkan hasil adanya peningkatan produksi ASI dari tidak lancar menjadi lancar. Hal ini disebabkan oleh peningkatan *refleks let-down* yang membantu pengeluaran ASI (Arniyanti & Angraeni, 2020). Pemberian pijat oksitosin juga merangsang pelepasan hormon oksitosin ke dalam aliran, yang mendorong alveoli untuk memproduksi ASI. salah satu tanda kecukupan ASI pada bayi adalah dengan jumlah BAB yang lancar dan karakteristik BAB yang baik (Anggraini & Nurrohmah, 2023).

Pada hasil penelitian Purnama (2023), data BAB bayi pada ibu menyusui menunjukkan rata-rata sebelum perlakuan adalah 1,89, dengan median 2,00, standar deviasi 0,583, serta nilai minimum 1 dan maksimum 3. Setelah perlakuan, rata-rata BAB bayi meningkat menjadi 3,06, dengan median 3,00, standar deviasi 0,938, nilai minimum 2, dan maksimum 5. Peneliti berasumsi bahwa kecukupan ASI dapat dilihat dari jumlah dan karakteristik BAB, pemberian

pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya yang cukup berpengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk memberikan ASI dalam jumlah dan frekuensi yang memadai..

Kesimpulan

Penelitian terhadap 15 responden kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi menunjukkan beberapa hasil. Pertama, rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi meningkat dari 4,40 menjadi 31,50. Kedua, rata-rata buang air kecil bayi meningkat dari 4,00 menjadi 20,00. Ketiga, rata-rata buang air besar bayi meningkat dari 3,50 menjadi 10,50. Keempat, nilai p value $0,000 < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya terhadap produksi ASI ibu nifas.

Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya penggunaan kombinasi teknik pijat oksitosin dan konsumsi buah pepaya sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Selain itu, meskipun konsumsi *Carica papaya L.* dapat meningkatkan produksi ASI, dampaknya lebih optimal jika dipadukan dengan pijat oksitosin, yang merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memperlancar ASI.

Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk penelitian selanjutnya memperluas sampel penelitian dengan melibatkan lebih banyak ibu nifas, terutama dari berbagai wilayah yang memiliki perbedaan kondisi sosial dan ekonomi, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas intervensi. Penelitian lebih lanjut juga dapat mencakup pengaruh jangka panjang dari kombinasi pijat oksitosin dan konsumsi *Carica papaya L.* terhadap produksi ASI dan kesehatan ibu serta bayi. Selain itu, penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti uji klinis acak (RCT), sangat disarankan untuk memastikan validitas hasil secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi peran faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dan kondisi psikologis ibu, yang mungkin mempengaruhi keberhasilan produksi ASI.

Daftar Pustaka

- Agusustina. (2020). *Kajian Karakterisasi Tanaman Pepaya (Carica papaya L.) Di Kota Madya Bandar Lampung*. Universitas Lampung.
- Anggraini, M. A., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Pijat Oksitoksin Terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Post Partum di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 920–927.
- Anugerah, A. (2020). *Mengapa Seorang Ibu harus Menyusui*. Flash Booka.
- Arniyanti, A., & Angraeni, D. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 10(1), 1–11.
- Azitha, A. (2018). *ASI dan Tumor Payudara*. Nuha Medika.
- Darmasari, S., Putri, E., & Rahmadaniah, I. (2019). Effectiveness of the combination of marmet technique and oxytocin massage against the breast milk production of mother postpartum. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 6(3), 110–114.
- Devi Dkk.. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI Dengan Kecukupan ASI*. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan*. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Fibra, M. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Bpm Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang. *Eduhealth*, 5(2).

- Hamidah, H. H., & Fitriana, S. F. (2019). Hipnobreastfeeding Dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.61>
- Jiang, H., Lu, C., Zhou, J., & Zhang, W. (2021). Cesarean section and pregnancy outcomes of preterm premature rupture of membranes under different fertility policies in China. *Translational Pediatrics*, 10(4), 973–983. <https://doi.org/10.21037/tp-21-144>
- Kemendes. (2020). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Muthahhari, M. (2019). *Teori Pengetahuan*. Sadra Press.
- Nugroho, A. G., Lobi, A., Syarah, E. M., Ilma, F., Pratiwi S.N, L. E., & Rahmaniah, R. W. (2021). *Manfaat Pepaya untuk Ibu Menyusui Bayi*. <https://hamil.co.id/pasca-hamil/menyusui/manfaat-pepaya-untuk-ibumenyusui>
- Nurliana, N., & Zulianti, M. (2019). Pijat Oksitosin. *Ilmiah*, 2, 65–69.
- Rosmadewi, R., Aliyanto, W., & Septiani, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui dan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang Cara Meningkatkan Produksi ASI Dengan Konsumsi Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 1(2).
- Rusti, M. W., & Setiani, D. (2023). Hubungan Riwayat Status Gizi Pada Ibu Hamil Dan Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun Di Puskesmas Bontang Selatan 2. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(7), 1425–1436.