

PEMBERIAN SERBUK INSTAN MANIS DAUN PEPAYA UNTUK KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS

INSTANT SWEET LEAF PEPAYA EXTRACT FOR BREASTFEEDING

Eka Wuri Handayani¹, Umi Laelatul Qomar²

¹Program Studi S1 Farmasi ²Program Studi D3 Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

Jalan Yos Sudarso 461 Gombong, Kebumen

*Email : ekahandayani28.eh@gmail.com

ABSTRAK

Manajemen laktasi yang salah merupakan penyebab utama terhambatnya aliran ASI. Hal ini dapat menyebabkan penurunan produksi ASI (sindrom kurang ASI). Sekitar 55% dari ibu melahirkan telah memberi makan bayi mereka pada 6 minggu pertama. Insufisiensi ASI tidak hanya disebabkan oleh gangguan fisik tetapi sebagian besar karena salah urus laktasi. Daun pepaya mengandung enzim papain yang belum banyak diketahui orang. Enzim semacam ini berfungsi untuk mempercepat aliran ASI pada masa nifas. Mengonsumsi bubuk instan daun pepaya pada ibu postpartum dapat mempercepat ASI. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Data dianalisis dengan cara reduksi data, penyajian data kemudian penarikan kesimpulan. Para partisipan adalah ibu postpartum yang mengalami masalah dengan kelancaran ASI. Hasil setelah mengonsumsi 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.

Kata Kunci: ASI, Daun Pepaya, Ibu Post Partum

ABSTRACT

Incorrect lactation management is a major cause of the obstruction of breast milk flow. This can cause a decrease in ASI production (ASI deficient syndrome). About 55% of mothers give birth to their babies in the first 6 weeks. ASI insufficiency is not only caused by physical disorders but mostly due to lactation mismanagement. Papaya leaves contain papain enzymes that are not widely known. This kind of enzyme functions to accelerate the flow of breast milk during childbirth. Consuming instant powder of papaya leaves on postpartum mothers can accelerate breastfeeding. This research is a qualitative descriptive study with a case study approach. Data is collected through observation and interviews. Data were analyzed by reducing data, presenting data and drawing conclusions. The participants were postpartum mothers who experienced problems with the smoothness of ASI. Results after consuming papaya leaf instant powder for 3 days, there was an increase in postpartum maternal warmth. This is indicated by breast conditions, breast milk seepage from the nipples, frequency of sucking, urination and large water and the frequency of infant sleep. This shows that papaya leaf instant powder can improve the smoothness of postpartum mother's milk.

Keywords: Breast milk, Papaya leaves, Post Partum Mothers

PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 menunjukkan cakupan ASI di Indonesia hanya 42 persen. Angka ini jelas berada di bawah target WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50 persen. Dengan angka kelahiran di Indonesia mencapai 4,7 juta per tahun, maka bayi yang memperoleh ASI, selama enam bulan hingga dua tahun, tidak mencapai dua juta jiwa. Walau mengalami kenaikan dibanding data Riskedas 2007 dengan angka cakupan ASI hanya 32 persen, cakupan tahun ini tetap memprihatinkan. Angka ini sekaligus menunjukkan, kenaikan cakupan ASI pertahun hanya berkisar dua persen. Angka ini menandakan hanya sedikit anak Indonesia yang memperoleh kecukupan nutrisi dari ASI. Padahal ASI berperan penting dalam proses tumbuh kembang fisik dan mental anak dengan dampak jangka panjangnya. Banyak faktor yang menyebabkan kelancaran ASI yang kurang yaitu salah satunya adalah kesalahan pada tatalaksana laktasi, yang

menyebabkan penurunan produksi ASI (sindrom ASI kurang). Sebagian besar ibu yang tidak menyusui bayinya, bukan karena gangguan fisik melainkan lebih banyak karena kesalahan tatalaksana laktasi. Di United Kingdom dari sekitar 55% dari ibu yang memberikan ASI kepada bayi mereka di enam minggu, hanya 34% yang menyusui secara eksklusif selama enam bulan (Infant Feeding Survey, 2010) .

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh Entin (2002) yang membuktikan bahwa daun katuk, daun pare, dan daun pepaya merupakan suplemen yang merupakan tanaman tradisional dan memiliki potensi meningkatkan produksi susu. Daun pepaya memiliki khasiat tertinggi dibandingkan daun katuk dan daun pare. Minuman dari daun Pare biasanya dibuat dengan cara digiling halus lalu disaring dan diambil sarinya untuk diminum. Pembuatan minuman ini memerlukan waktu yang lama, dan rasanya pahit. Sehingga, dibuat jika akan dikonsumsi saja. Bagi ibu-ibu yang memiliki aktifitas padat, terlebih lagi bagi ibu menyusui, kegiatan membuat minuman dengan cara tersebut sangat menyita waktu. Sedangkan minuman serbuk instan dari berbagai produk seperti jahe, kunyit, kopi, dan sebagainya sudah banyak ditemukan. Sedangkan suplemen dari tanaman daun pepaya yang dijadikan serbuk instan manis akan cukup mempengaruhi kelancaran ASI. Hal ini merupakan daya tarik ibu-ibu Nifas untuk mengkonsumsinya. Melalui proses pengolahan tertentu, minuman serbuk instan manis tidak akan mempengaruhi khasiat yang terkandung dalam bahan tersebut, sehingga baik untuk kesehatan badan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Pengolahan data dengan cara reduksi data, penyajian data kemudian menarik kesimpulan. Partisipan pada asuhan ini adalah ibu nifas yang mengalami masalah pada kelancaran ASI. Penerapan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan dapat dievaluasi hasil pada hari ke 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Demografi Partisipan

Tabel.1 Karakteristik partisipan

Karakteristik	Golongan	Jml %
Umur	20-35	20 %
	25-35	80 %
Pekerjaan	IRT	80 %
	Guru	20 %
Paritas	Multipara	60 %
	Primipara	40 %
Pendidikan	SMP	40 %
	SMA	40 %
	S1	20 %

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan dilihat dari segi pendidikan mayoritas partisipan berpendidikan sekolah menengah yaitu SMP (40 %) dan SMA (40 %). Dilihat dari segi umur mayoritas partisipan memiliki umur 25-35 tahun sebanyak 80 %. Dari segi paritas didapatkan data ibu mayoritas adalah ibu multipara yaitu sebanyak 60 %. Dilihat dari pekerjaannya mayoritas adalah ibu IRT sebanyak 80 %.

Tabel.2 Kelancaran ASI Berdasarkan Faktor Bayi.

Partisipan	Indikator	Sblm	Stlh
		dibrikan serbuk	dibrikan serbuk
P1	BAB	1x/hr	3x/hr
	BAK	2x.hr	5-6x/hr
	Frek tdr	1jam / tdr	2-3 jam/tdr

P2	Warna	Kehitaman	kekuningan
	feces	Ingket	
	BAB	1-2x/hr	3-4x/hr
	BAK	2x.hr	6x/hr
P3	Frek tdr	1jam/ tdr	3 jam/ tdr
	Warna	Kehjauan	Kekuningan
	feces	Ingket	tdk lgket
	BAB	1-2x/hr	3-4x/hr
P4	BAK	2-3x.hr	6-7x/hr
	Frek tdr	1jam/ tdr	2-3 jam/ tdr
	Warna	Kehjauan	Kekuningan
	feces	Ingket	tdk lgket
P5	BAB	2x/hr	4x/hr
	BAK	2x.hr	5-7x/hr
	Frek tdr	2jam/ tdr	3 jam/tdr
	Warna	Kehjauan	Kekuningan
	feces	Ingket	tdk lgket
	BAB	2x/hr	3x/hr
	BAK	2x.hr	6x/hr
	Frek tdr	2jam/ tdr	2-3 jam/tdr
	Warna	Kehjauan	Kekuningan
	feces	Ingket	

Berdasarkan tabel.2 kelancaran ASI dapat dilihat melalui observasi BAB, BAK, lamanya tidur, dan warna feces bayi. Hasil dari tabel.7 bahwa pemberian serbuk instan manis daun papaya meningkatkan perubahan pada BAB, BAK menjadi lebih sering serta mengalami peningkatan 2-3 x per hari untuk BAB nya dan 5-7 kali per hari untuk BAK nya, kemudian frekuensi tidur bayi mengalami peningkatan 2-3 jam sekali tidur dan perubahan pada warna feces bayi dari kehijauan sampai menjadi warna kekuningan dan tidak lengket.

Tabel.3 Skoring pada kelancaran ASI

Penilaian	P1	P2	P3	P4	P5
Payudara ibu tegang sebelum disusukan	1	1	1	1	1
Terlihat ASI merembes dari putting susu	1	1	1	1	1
Frekuensi menyusu bayi minimal 6 kali/hari	1	1	1	1	1
Frekuensi BAK bayi 6-8 kali sehari	1	1	1	1	1
Frekuensi tidur bayi 2-3 jam	1	1	1	1	1
Frekuensi BAB bayi 3-5 kali sehari	1	1	1	1	1
Jml Skor	6	6	6	6	6

Berdasarkan Tabel.3 penilaian terhadap kelancaran ASI terdiri dari 6 point yaitu dilihat dari payudara ibu, ASI yang merembes, frekuensi menyusu bayi, frekuensi BAK, frekuensi BAB, dari hasil yang sudah diketahui bahwa rata rata partisipan mengalami peningkatan pada kelancaran ASI nya, yaitu masing-masing partisipan memiliki jumlah skor 6 dimana ASI sudah dikatakan lancar.

Tabel.4 Respon ibu terhadap pemberian ekstrak

Partisipan	Respon ibu
P1	Ibu mengatakan merasa senang, istirahatnya cukup bayi tidak rewel dan ibu ingin membuatnya sendiri dirumah.
P2	Ibu mengatakan merasa terbantu dengan diberikanya pemberian serbuk manis daun pepaya, selama konsumsi badan terasa lebih enak dan ASI terasa lancar.
P3	Ibu merasa senang dan bahagia bisa merawat bayinya dan ASI nya sudah lancar selama diberikan serbuk instan manis daun pepaya pola nafsu makan bertambah dan dibadan terasa nyaman.
P4	Ibu merasa cukup senang dengan keadaanya sekarang tidak ada masalah dalam menyusui selama konsumsi serbuk manis daun pepaya.
P5	Ibu mengatakan sangat terbantu selama pemberian serbuk daun pepaya karna dari awal lahir ASI tidak keluar kemudian selama konsumsi ASI keluar dan lancar, istirahat jadi nyaman bayi lancar menyusui, tidak rewel.

Berdasarkan data di atas bahwa partisipan mengatakan senang dan merasa terbantu dengan pemberian serbuk instan manis daun pepaya selama tiga hari. Dan rata-rata dari masing – masing partisipan ada perubahan pada proses kelancaran ASI nya.

Kelancaran ASI Sebagian faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah frekuensi ibu menyusui. Semakin sering ibu menyusui, semakin lancar pengeluaran ASI. Kriteria kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI yaitu bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis. Frekuensi menyusui bayi juga 8x/hari dan tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan si bayi (Weny Kristiyansari, 2009).

Berdasarkan hasil didapatkan dari masing-masing responden sebelum diberikan konsumsi serbuk instan manis daun pepaya, payudara responden rata rata lembek saat dipalpasi belum terdapat ASI yang merembes serta rata-rata bayi BAK 3-4 kali sehari, BAB 1-2 kali sehari, warna feces masih hitam kehijauan dan frekuensi tidur bayi 1-2 jam sekali tidur. Setelah diberikan serbuk instan manis daun pepaya perubahan terjadi pada payudara responden yaitu payudara saat dipalpasi terasa tegang dan ASI merembes, dan bayi BAK sudah lebih dari 6-8x/hari serta feces sudah warna kuning, dan frekuensi tidur 2-3 jam perhari bayi tertidur pulas 2-3 jam sekali tidur dan bayi disusui setiap 2 jam perhari serta frekuensi menyusui kurang lebih 8x/hari.

Pemberian Nutrisi dengan serbuk daun pepaya yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan teratur maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar (Weny Kristiyansari, 2009). Pola makan yang dialami 5 partisipan yaitu teratur makan 3 kali sehari dengan menu gizi seimbang dan minum 8 kali per hari. Daun Pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan salah satu bahan minuman alternatif yang tepat untuk di manfaatkan oleh masyarakat. Hal itu dikarenakan banyak dijumpai di wilayah Indonesia dan bisa diperoleh dengan harga yang relatif murah, serta proses budidaya yang tergolong mudah untuk dilakukan. Disamping itu, daun pepaya

(*Carica papaya L.*) mengandung enzim papain yang berfungsi memecahkan protein dan membuat pikiran ibu positif sehingga membuat ASI menjadi lancar. Sesuai dengan penelitian (Yuktiana, 2011), didapatkan bahwa enzim papain pada daun pepaya juga memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar mama.

KESIMPULAN

Pemberian serbuk instan manis daun pepaya diberikan selama 3 hari berturut-turut dan dievaluasi pada hari ketiga, pembuatan serbuk instan manis daun pepaya dikombinasikan dengan madu untuk menghilangkan rasa pahit pada ibu post partum yang dilihat dari yang dilihat dari frekuensi BAK, BAB, lamanya tidur bayi dan warna feces pada bayi. Kedepan diharapkan akan ada inovasi dalam proses kolaborasi apoteker untuk membuat serbuk daun pepaya yang berasa manis sehingga dapat menjadi alternatif konsumsi bagi ibu post partum untuk memperlancar pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arini. H (2012). Pemberian ASI Eksklusif, diakses 20 Februari 2013. <http://aperlindraha.wordpress.com/2012/06/01/hubungan-umur-dan-tingkat-pendidikan-terhadap-pemberian-asi-eksklusif/>
- Arini,(2011). *Tips Memperbanyak ASI*. <http://keluargasehat.wordpress.com> diakses tanggal 3 Maret 2008
- Ayuni, Renata, (2012). *Khasiat Selangit Daun-Daun Ajaib Tumpas Beragam Penyakit*, Yogyakarta BKKBN, Kemenkes, R. & BPS (2013) *SDKI 2012*. Jakarta.
- BPS, Kebumen. (2015). *Kebumen dalam Angka 2015*. Kebumen : BPS Kabupaten Kebumen.
- Departement Kesehatan RI (2014). *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta selatan.
- Departement Kesehatan RI (2005). *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta selatan.
- Dewey, (2002). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, N-23. Jakarta : YBPSP
- Entin, W., (2002). *Kinetika Fermentabilitas Daun Pepaya (Carica papaya L)*, Skripsi, Jurusan Ilmu Nutrisi dan Makanan Ternak, Fakultas Peternakan, Institusi Pertanian Bogor. Bogor
- Hubertin, (2008). *Penerapan ASI Eksklusif Buku Saku Bidan*. Jakarta: EGC
- Hubertin, (2003). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif Buku Saku untuk Bidan*. Jakarta: EGC
- Kristiyanasari, Weni. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Muchtadi, (2009). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung: Alfabeta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pusdiknakes – WHO – JHPIEGO (2010). *Asuhan Kebidanan Post Partum*. Jakarta
- Profil Kesehatan Kebumen (2015). *Kebumen dalam Angka 2015*. Kebumen : BPS Kabupaten Kebumen.
- Raharjo, (2009). *Cooperative Learning Analisis Model*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roesli, U., (2008). *Panduan Praktis Menyusui*. Jakarta: Puspaswara
- Roesli, U., (2007). *Panduan Praktis Menyusui Edisi 2*. Jakarta: Puspaswara
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 19 Oktober 2014.
- Rosita, (2008). *ASI untuk Kecerdasan Bayi*. Yogyakarta: Ayyana
- Sulistiyawati, Ari. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jogjakarta: Andi Offset
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Saleha, Siti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sunar, (2009). *Cukupkah ASI Saya Untuk Bayi?*. Bandung : Alfabeta
- Tossawanchuntra, G. (2000). *Effect of aqueous extract of carica papaya Dry Root Powder on Lactation of Albino Rats*. Independent study, Chiang Mai University, Chiang Mai.

-
- Tulus, (2011). *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas (askeb III)*. Cyrillus publisher : Yogyakarta.
- Weni, (2009). *ASI, Menyusui dan SADARI*. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. *World Health Statistics* (2015): World Health Organization; 2015.
- Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009, hal 523 -529.
- Yustine, A., (2007). *Pengembangan Formulasi Sediaan Gel Antijerawat Serta Penentuan Konsentrasi Hambat Minimum Ekstrak Daun Pepaya (Carica Pepaya A Linn.)*, Tesis, Pasca Sarjana Farmasi, ITB. Bandung.