



Effect of Green Papaya Fruit Vegetable Consumption On Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers in Caile Health Center

Hasrini¹, Tenriwati², Asnidar³

¹*Program Studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*

^{2,3}*Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*

Corresponden Autors: Hasrini
Email : rhyniihasryy@gmail.com

ABSTRACT

Background that breast milk is the best food for a baby in the first 6 months of life. All nutritional needs such as protein, carbohydrates, fats, vitamins, and minerals are well met from breast milk. There are various factors that can increase the production of breast milk, one of which is by increasing the intake of lactogogum contained in papaya butah. Lacktogogum sitesis is not widely known and relatively expensive so it is necessary to find alternative drugs. Papaya fruit is a fruit that contains lactogogum known as tropical fruit, papaya fruit or caricapapaya is also one type of fruit that has nutritional content and is rich in health benefits. The purpose of this study is to find out the effect of green papaya fruit consumption on increasing breast milk production in breastfeeding mothers. The research method used is the Pre Experiment method with the design of one group pre test and post test design without the use of comparison groups (controls). The results of the study can be seen that the production of breast milk before the consumption of papaya vegetables the average frequency of breastfeeding is 8.7 times and after consuming papaya fruit vegetables increased to 12.95 times with a value of t count = 7,701 greater than the value of t table = 1.74 (t count > t table) with Sig 0.000. Because Sig < 0.05, it means that the average milk production before and after papaya consumption is a difference. The conclusion that there is an effect on the consumption of green papaya fruit vegetables on the increase in breast milk production in nursing mothers in Caile Health Center.

Keywords: Consumption, vegetables, mothers, breast milk

I. PENDAHULUAN

Untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan agar bayi hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama 6 bulan, dan menyusui berlanjut sampai bayi berusia 2 tahun (WHO, 2018). sehingga bagi ibu untuk menjaga pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, WHO merekomendasikan bahwa insiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa makanan atau minuman tambahan, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi. dan jangan gunakan botol atau dot (WHO, 2018). Manfaat ASI eksklusif atau ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan sangat bermanfaat karena dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit yang berujung pada kematian bayi. Selain manfaat bagi bayi, ASI eksklusif juga bermanfaat bagi ibu, yaitu mengurangi perdarahan postpartum, mengurangi kehilangan darah menstruasi, memperpendek kenaikan berat badan sebelum hamil dan mengurangi risiko kanker payudara dan rahim. Meskipun manfaat ASI sangat bermanfaat, diperkirakan 85% ibu di dunia tidak memberikan ASI dengan cara yang terbaik (Widodo, 2014).

Mendukung hasil Riskesda 2018, pola menyusui bayi usia 5 bulan di Indonesia adalah ASI eksklusif 37,3%, ASI parsial 9,3% dn ASI primer 3,3% ((Kemenkes, 2018). Dan berdasarkan data awal yang diambil dari Dinas Kesehatan Bulukumba bahwa Puskesmas Caile memiliki tingkat terendah pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia 6 bulan, yaitu 24,60% yang masih jauh dari target didukung pemberian ASI yang optimal. Ibu menyusui harus fokus pada banyak hal untuk meningkatkan standar dan volume ASI yang disesuaikan. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh ibu yang sedang menyusui bayinya, yaitu: konsumsi sayur dan buah yang akan meningkatkan kuantitas ASI. Sedikit payudara dapat diatasi oleh ibu dengan mengkonsumsi pepaya, katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung. Sayuran ini terbukti mampu meningkatkan kuantitas ASI (Wahyuni et al., 2013).

Indonesia dengan keanekaragaman hayatinya memiliki potensi yang sangat besar dalam penyediaan obat-obatan alami, salah satu keanekaragaman hayatinya adalah pepaya hijau yang mengandung laktogogum. Laktogogum merupakan obat yang akan meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Laktogogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlunya mencari obat alternatif laktogogum. Pepaya termasuk buah yang mengandung laktogogum (Kunci, 2020).

Pepaya merupakan tanaman dari famili Caricaceae yang berasal dari Amerika Tengah, Hindia Barat, dan bahkan dunia di sekitar Kosta Rika dan Meksiko. Tanaman pepaya banyak tumbuh di daerah tropis dan subtropis, di daerah kering dan basah atau dataran dan

pegunungan hingga ketinggian 1000 meter di atas permukaan air. Buah ini merupakan buah yang memiliki gizi tinggi. Tanaman pepaya mungkin merupakan tanaman yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sejak dahulu. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya adalah enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterapi, mineral, vitamin, glukosinolat, dan vitamin C karposida. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktogogum yang merupakan zat yang dapat membantu memperlancar dan memperlancar keluarnya ASI. Laktogogum berdampak pada perakitan hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI. Sri dkk (2015). bahwa terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu setelah mengkonsumsi buah pepaya mendukung latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh konsumsi pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Muhartono et al., 2018).

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya suatu penelitian (Dharma, 2017). Desain penelitian adalah rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif dengan metode *Pra Eksperimen* dengan rancangan *one group pre tes and post test design* tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol). Dimana peneliti dapat mengetahui apakah ada pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi frekuensi karakteristik responden (umur, pendidikan, umur bayi) sebanyak 20, diperoleh karakteristik responden sebagian besar umur ibu antara 30-39 tahun sebanyak 10 orang (50,0%), umur 20-29 tahun sebanyak 9 orang (45,0%), dan yang umur 40-49 sebanyak 1 orang (5,0%). Pendidikan yang paling banyak adalah tamat SMA berjumlah 12 orang (60,0%), SMP sebanyak 4 orang (20,0%), S1 sebanyak 3 orang (15,0%), dan D3 sebanyak 1 orang (5,0%) dan umur bayi paling banyak adalah berumur 1 bulan berjumlah 17 orang (85,0%), dan umur bayi berumur 1-30 hari sebanyak 3 orang (15,0%).

Tabel 1. Karakteristik responden meliputi umur ibu, umur bayi, tingkat pendidikan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur Ibu		
20 - 29	9	45,0
30 - 39	10	50,0
40 - 49	1	5,0
Pendidikan		
S1	3	15,0
D3	1	5,0
SMA	12	60,0
SMP	4	20,0
Umur Bayi		
30 Hari	17	15,0
Dari 30 hari	3	85,0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang responden yang frekuensi menyusunya menurun sebelum diberikan intervensi dan terdapat 16 orang yang frekuensi menyusunya meningkat sebelum diberikan intervensi.

Tabel 2. Peningkatan produksi ASI sebelum intervensi pada ibu menyusui

Produksi Asi	Frekuensi	Persentase
Menurun	4	20,0
Meningkat	16	80,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa seluruh responden mengalami peningkatan frekuensi menyusui setelah diberikan intervensi konsumsi sayur buah pepaya hijau.

Tabel 3. Peningkatan produksi ASI setelah intervensi pada ibu menyusui

Produksi Asi	Frekuensi	Persentase
Menurun	0	00,0
Meningkat	20	10,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi sayur buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui adalah 8.7 kali dengan standar deviasi 1.174 dan setelah mengkonsumsi sayur buah pepaya mengalami peningkatan menjadi 12.95 kali dengan standar deviasi 2.395, nilai $t_{hitung} = 7.701$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1.74$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan Sig 0.000. Karena $Sig < 0.05$, maka berarti rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah mengalami perbedaan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian konsumsi sayur buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Caile.

Tabel 4. Peningkatan produksi ASI sebelum dan setelah intervensi pada ibu menyusui

Pemberian sayur buah pepaya hijau	N	Mean	Standar Deviasi	T Hitung	T Tabel	P Value
Pre test	29	8.70	2.395	7.701	1.724	0.000
Post test	20	12.95	1.174			

Uji statistic Paired Sampel T test

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Caile di dapatkan adanya peningkatan frekuensi menyusui sebelum dan setelah diberikan intervensi pemberian sayur buah pepaya hijau pada ibu menyusui. Dilaksanakan pada bulan juni dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Pemberian konsumsi sayur buah pepaya hijau sebanyak 1,5 gram dalam 3 kali/perhari pada ibu menyusui selama tujuh hari. Sebelum pemberian sayur buah pepaya hijau responden terlebih dahulu mengisi lembar observasi pre test selama tujuh hari kemudian diberikan lembar observasi post test selama pemberian konsumsi buah pepaya hijau.

Berdasarkan analisis data univariat diketahui frekuensi menyusui sebelum konsumsi sayur buah pepaya hijau terdapat 4 orang responden yang frekuensi menyusuinya menurun dan 16 orang yang frekuensi menyusuinya meningkat. Namun setelah pemberian konsumsi sayur buah pepaya hijau terdapat seluruh responden mengalami peningkatan frekuensi menyusui.

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi sayur buah pepaya rata-rata frekuensi menyusui adalah 8.7 kali dengan standar deviasi 1.174 dan setelah mengkonsumsi sayur buah pepaya mengalami peningkatan menjadi 12.95 dengan standar deviasi 2.395. Setelah kira-kira 6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis, seperti involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi ASI. ASI merupakan asupan gizi terbaik dan dapat melindungi diri dari diare, sakit kulit, alergi, asma, infeksi pernapasan dan berperan penting dalam pembentukan intelegensia, emosional dan rohani. Salah satu faktor yang menjadi penyebab kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah ibu yang mengalami kesulitan dalam proses laktasi.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI. faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu Hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang

menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior. Hormon prolaktin akan keluar ketika ransangan mencapai lobus anterior, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI yang selanjutnya akan merangsang kelenjar untuk memproduksi ASI. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Bayi memiliki reflex memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut rooting reflex (refleks menoleh), hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormone oksitosin. Kekurangan produksi kedua hormone tersebut akan menyebabkan sulitnya produksi ASI yang dibutuhkan untuk tindakan pemberian ASI pada bayi.

Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI pada bayi, baik bagi bayi itu sendiri atau bagi ibu menyusui. Pada ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Disamping itu, hormone yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman. Hal ini dapat membantu membuat bayi tertidur setelah makan, dan masih banyak lagimanfaat yang lainnya. Disamping itu pemberian ASI oleh ibu menyusui merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan sang ibu. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250 per hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden yang lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa tipe kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi sayur buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui memberikan pengaruh. Salah satu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh "Triloka, Istiqomah and Ninik, 2015" dengan judul penelitian pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014 telah menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh (Sartika, and Herlina, 2019) dengan judul Pengaruh Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kecamatan Rumbai Pekanbaru Tahun 2019 dengan jumlah responden 30 orang dengan menggunakan desain penelitian *quasi - eksperimen* yang bersifat *one group pre test-post test* hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh "Zuliyana, and Indrayani, 2015" dengan judul Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Puskesmas Siak Dan Puskesmas Mempura dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang dimana didapatkan hasil sebelum mengkonsumsi buah pepaya pada ibu post partum hanya 20,9 kali, sedangkan sesudah mengkonsumsi buah pepaya meningkat menjadi 66 kali, perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI dengan sig 0,000 dimana sig < 0,05, yang artinya menunjukkan ada perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh "Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, and Suprihatin, 2018" dengan judul Perbedaan Produksi ASI Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Post Partum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018 terdapat perbedaan sebelum konsumsi buah pepaya rata-rata nya adalah 5,05 dan setelah konsumsi buah pepaya rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 8,20 dengan nilai Asymp.sig 0,000 < 0,05 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian olahan buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu post partum yang menyusui di BPM Maria Dewi Septa Bandar Lampung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian "Aliyanto, 2019" menyatakan terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu post partum primipara yang mengkonsumsi sayur pepaya muda yang dilihat dari rata-rata kenaikan berat badan bayi pada usia 30 hari yaitu 930 gram. Hasil riset ini sejalan dengan teori "Lingga dalam Istiqomah 2015" yang menyatakan bahwa buah pepaya memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam produksi ASI.

Terdapat kandungan laktogogum pada buah pepaya yang memiliki potensi dalam menstimulus hormon *oksitoksin* dan *prolaktin* seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* dan substansi lainnya paling efektif dalam mengembangkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek *prolaktin* secara hormonal untuk memproduksi ASI, pada saat bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan *areola* ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui *nervosvagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI kelenjar ini akan terangsang akan mengeluarkan ASI (Murtiana, 2011).

Selain mengandung laktogogum buah pepaya juga memiliki kandungan vitamin A yang merupakan zat gizi mikro yang sangat penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise

anterior untuk merangsang sekresi hormone prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara. (Roosita, Cahyanto, A,B,2013). Kolerasi ini sesuai dengan ini sesuai dengan hasil penelitian Agil (1987) dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan: (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), (2) mengandung bahan aktif senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitoksin.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan produksi ASI sebelum konsumsi buah pepaya yaitu rata-rata 8.7 kali dan mengalami perubahan peningkatan produksi ASI setelah konsumsi sayur buah pepaya hijau mengalami peningkatan yaitu rata-rata 12.95 kali.

Terdapat pengaruh konsumsi sayur buah pepaya hijau terhadap penimngkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Caile

Bagi Pihak Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba agar pihak puskesmas khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan serta memberikan konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat cukup terhadap bahan alam salah satunya dengan buah pepaya hijau.

Bagi Ilmu Keperawatan Informan yang didapat dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat untuk Keperawatan Maternitas

Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan tentang manfaat pengaruh buah pepaya pada variabel yang berbeda, diharapkan peneliti selanjutnya agar menambah jumlah sampel agar penelitian lebih efektif, diharapkan pada peneliti selanjutnya agar menambah waktu pemberian sayur buah pepaya hijau kepada responden.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad,Sandra, K. (2017). *GIZI PADA IBU DAN BAYI*.

Amran, V. Y. A. (2013). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dan Dampaknya Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1 Apr), 52–61.

Derviş, B. (2013). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

(Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, and Suprihatin, 2018) Perbedaan Produksi ASI Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Post Partum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Dharma, K. (2017). *Metodelogi penelitian keperawatan*. CV. trans info media.

- Elfindri, Hasnita, E., Abidin, Z., & Elmiyasna, R. (2012). *Metodelogi penelitian kesehatan* (elfrida Aziz (ed.); 2nd ed.). Baduose medika jakarta.
- Elisabeth, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*.
- Feti, S. (2012). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*.
- Jahriani, N. (2020). *eISSN: 2655- 8688*. 172–177.
- Kemenkes. (2018). info DATIN (Pusat Data dan Informasi Kementrian RI). *Kementerian Kesehatan RI*, 1–7.
- Kunci, K. (2020). *Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan*. 5(3), 514–521.
- Kurniati, D., Mardiyanti, S., & Suprihatin. (2018). Perbedaan Produksi ASI Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, VII(2).
- Kusumaningrum, D. (2017). *Surya Medika Potensi Daun Pepaya (Carica Papaya L) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi Asi*. 12(2), 120–124.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2019). Hubungan Persepsi Ibu Tentang Ketidacukupan Asi (Pka) Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kelurahan Kuala Lempuing Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(1), 41–45. <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i1.786>
- Muhartono, Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L .) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya (Carica Papaya L .) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Medula*, 8(April), 39–43.
- Pengetahuan, G., Paritas, D. A. N., Yang, I. B. U., Asi, M., Di, E., Puskesmas, W., Negeri, C., Of, D., Knowledge, M., Providing, P., Breast, E., At, M., Negeri, C., Rahmawati, D. T., Nelazyani, L., Prodi, D., Iii, D., Fikes, K., Bengkulu, U., ... Bengkulu, U. (2018). *Seluma Regency in 2017*. 6(1), 1–9.
- Risa, R. (2012). *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (ASKEB III)*.
- Rizqiani, A. P. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primigravida Di Rumah Bersalin Citra Insani Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 10–11. <http://repository.unimus.ac.id/857/>
- Roenly, A. (2019). *JADI KAYA DENGAN PEPAYA*.
- Sartika Siagian, D., Herlina, S., Margi Sidoretno, W., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., & Abdurrab, U. (2019). Kandungan Vitamin a Pada Buah Pepaya Hijau: Solusi Meningkatkan Produksi Asi. *Yogyakarta*, 129–134.
- Setiadi. (2013). *KONSEP DAN PRAKTEK PENULISAN RISET KEPERAWATAN*. GRAHA

- Siagian. (2013). Analisis Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dan Pendidikan Ibu Terhadap Perkembangan Bayi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Syamsuddin, Muriyati, Asdinar, & sumarni. (2015). *Pedoman praktis metode penelitian internal*. CV. Wade Group.
- Tonasih & Vianty. (2020). *ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS DAN MENYUSUI*. 23.
- (Triloka, Istiqomah and Ninik, 2015) pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014
- Vivian & Tri. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. 25.
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2013). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4 Okt). <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i4>
- Widodo, Y. (2014). Cakupan Pemberian Asi Eksklusif: Akurasi Dan Interpretasi Data Survei Dan Laporan Program. *Gizi Indonesia*, 34(2), 101–108. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v34i2.106>
- (Zuliyana, and Indrayani, 2015) Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Puskesmas Siak Dan Puskesmas Mempura