

PENGARUH PEMBERIAN SAYUR PEPAYA MUDA (*Carica Papaya L*) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA SEMAJAU MEKAR

Andi Ria Metasari^{1*}, Tini², Arie Susanti³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026 Keywords: Breast Milk Production; Young Papaya (<i>Carica papaya L</i>); Breastfeeding Mother; Exclusive Breastfeeding	Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor determinan utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi, khususnya pada masa ASI eksklusif. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui yang mengalami kendala produksi ASI kurang optimal. Keterbatasan produksi ASI ini berpotensi menghambat capaian pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang terjangkau dan berpotensi meningkatkan kelancaran produksi ASI, salah satunya melalui pemanfaatan konsumsi sayur papaya muda (<i>Carica papaya L</i>). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi sayur papaya muda (<i>Carica papaya L</i>) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2025 di Desa Semajau Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Seranggas. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0 – 6 bulan di lokasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 16 orang. Intervensi yang diberikan berupa konsumsi sayur papaya muda 2 kali sehari selama 7 hari, dengan instrument pengumpulan data berupa lembar observasi dan pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Paired Samples t-Test. Rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebelum konsumsi sayur papaya muda (<i>Carica papaya L</i>) adalah 73.54 dengan standar deviasi 6.897, sedangkan rata-rata produksi ASI sesudah konsumsi sayur papaya muda (<i>Carica papaya L</i>) adalah 89.91 dengan standar deviasi 9.676. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan ($p < 0.05$). Pemberian sayur papaya muda (<i>Carica papaya L</i>) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Sayur papaya muda dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi berbasis bahan lokal yang efektif dan mudah di terapkan untuk membantu meningkatkan produksi serta kelancaran ASI.
	ABSTRACT <i>Breast milk production is a primary determinant factor in supporting infant growth and development, particularly during the exclusive breastfeeding period. However, field evidence indicates that many breastfeeding mother still experience sub-optimal breast milk production. This limitation potentially hinders the achievement of exclusive breastfeeding targets. Therefore, a affordable non-pharmacological intervention with the potential to</i>

increase breast milk production is required, one of which is through the consumption of young papaya (*Carica papaya* L) vegetable. This study aimed to evaluate the effect of consuming young papaya (*Carica papaya* L) vegetable on increasing breast milk production among breastfeeding mother. This quantitative pre-experimental study used a one-group pretest-posttest design. Conducted from July to August 2025 in Semajau Mekar Village, within the Seranggas Public Health Center service area, The population comprised breastfeeding mother with infants aged 0 – 6 month. Purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria yielded 16 respondents. The intervention involved consuming young papaya vegetable twice daily for seven days. Data were collected via observation sheets and volume measurements before and after the intervention, then analyzed using the Paired Samples *t*-Test. The mean breast milk production before consuming young papaya (*Carica papaya* L) vegetable was 73.54 ± 6.897 ml, whereas the mean breast milk production after consumption increased to 89.91 ± 9.676 ml. The statistical test result demonstrated a significant difference in breast milk production before and after the intervention ($p < 0.05$). In conclusion, young papaya (*Carica papaya* L) vegetable consumption significantly improves breast milk production. It is recommended as an effective, accessible, local resource-based intervention to promote breast milk supply.

*Corresponding Author: (andiriametasaribone@gmail.com)
