

The Influence of Papaya Leaf Juice on Breast Milk Sufficiency on Posyandu Working Area of Tanjung Aru Village

Dwi Riyan Ariestantia¹, Puji Handayani²

¹ Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

Email: dwi.riyanmelon@gmail.com, puji29@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: dwi.riyanmelon@gmail.com

Article History:

Received Jun 2nd, 2024

Revised Aug 4th, 2024

Accepted Aug 13th, 2024

Abstrak

Latar Belakang : Kesehatan ibu dan anak merupakan indikator capaian derajat kesehatansuatu bangsa. Pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan disertai dengan pemberian air susu ibu (ASI). Undang undang (UU) Kesehatan No.36 tahun 2009 dan Peraturan No.33 tahun 2012 tentang pemberian ASI, yang menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI eksklusif. Namun, banyak ibu yang menghentikan proses menyusui dengan alasan ketidakcukupan ASI. Untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu dapat dilakukan dengan upaya *farmakologi* dan *nonfarmakologi*. Pemberian jus daun pepaya merupakan salah satu upaya *nonfarmakologis* yang bertujuan untuk memperlancar ASI. Daun pepaya muda mengandung 35mg/100mg *Tocophenol*, *alkaloid*, *saponin*, *kalium* dan *enzim papain* yang dapat merangsang hormone *prolactin* dan *oksitosinyang* berperan dalam proses menyusui. **Tujuan:** Diketahui adanya pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap indikator kecukupan ASI di posyandu wilayah kerja Desa Tanjung Aru. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental (one group pre- posttest design)*. Sampel berjumlah sebanyak 6 responden yang diambil dengan teknik *Sampling Jenuh*. Pemberian jus daun pepaya sebanyak 100ml diberikan selama 7 hari padapagi dan sore hari. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Paired t-Test*. **Hasil:** Rerata beratbadan bayi sebelum ibu mengonsumsi jus daun pepaya adalah 5400 gram dan sesudah mengonsumsi jus daun pepaya mengalami peningkatan berat badan dengan rerata 5506.67gram dengan nilai standar deviasi sebelum 0.927 dan sesudah 0.926. Hasil uji *Paired t-Test*didapatkan nilai *p value* : 0.013 kurang lebih α 0.05, sehingga ada pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap indikator kecukupan ASI di posyandu wilayah kerja Desa Tanjung Aru. **Simpulan:** Ada pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap indikator kecukupan ASI.

Kata Kunci: Menyusui, Daun Pepaya, Kecukupan ASI

Abstract

Background: Maternal and child health indicator a nation's health status achievement. Theformation of quality humans beings starts when the baby is in the wom, accompanied by breast milk. Health Law No.36 of 2009 and Regulation No.33 of 2012 regarding breastfeeding states that every baby must receive exclusive breastfeeding. However, manymothers stop breastfeeding on the grounds of insufficient breast milk. To address the issueof mothers' breast milk production, pharmacological and non-pharmacological efforts to promote breast milk. Giving papaya leaf juice is one of the *non-pharmacological* efforts to promote breast milk. Young papaya leaves contain 35mg/100mg of *Tocophenols*, *alkaloids*, *saponins*, *potassium* and *papain enzymes* that can stimulate the hormones*prolactin* and *oxytocin*, which play a role in the breastfeeding process. **Purpose:** The studyaimed to know the effect of giving papaya leaf juice on indicators of breast milk adequacyat Integrated Health Service Post, Tanjung Aru Village. **Method:**This research was Pre- Experimental (one group pre-posttest design). The sample amounted to 6 respondents, wastaken by the Saturated Sampling technique. For seven days, 100 ml of papaya leaf juice was given in the morning and evening. Analysis of the data used is the Paired t-Test. **Results:** The average weight of infants before the mother consumed papaya leaf juice was5400 grams and after consuming

papaya leaf juice increased body weight with an average of 5506.67 grams with standard deviation values before 0.927 and after 0.926. The Paired t-Test showed that the p value = $0.013 < 0.05$, so there was an effect of giving papaya leaf juice on indicators of breast milk adequacy in Integrated Health Service Post, Tanjung Aru Village. **Conclusion:** There is an effect of giving papaya leaf juice on indicators of breast milk adequacy.

Keyword: Breastfeeding, Papaya Leaves, Adequacy of Breast Milk

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan indikator capaian derajat kesehatan suatu bangsa yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, guna meningkatkan kualitas pembangunan bidang kesehatan. Modal dasar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi didalam kandungan disertai dengan pemenuhan pemberian ASI eksklusif.

UNICEF dan Organisasi Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar dilakukan IMD pada bayi segera setelah lahir dan tidak diberikan makanan apapun selain ASI. Merujuk pada rekomendasi tersebut, Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang-undang (UU) Kesehatan No. 36 tahun 2009 dan Peraturan No.33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif. Menurut WHO 2018, sebanyak 136.7 juta bayi di dunia, hanya 32.6% yang mendapat ASI eksklusif. Sementara di negara berkembang, pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 39% ibu yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan penuh.

Melalui program perbaikan gizi masyarakat, Departemen Kesehatan Republik Indonesia menargetkan cakupan ASI eksklusif sebesar 40%. Kabupaten Nunukan, merupakan salah satu wilayah di Kalimantan Utara dengan cakupan ASI eksklusif yang belum memenuhi target cakupan pada program perbaikan gizi masyarakat oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Persepsi ibu yang menganggap ASI nya tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi nya, serta factor budaya yang melarang ibu nifas untuk mengonsumsi makanan tertentu, merupakan salah satu factor penyebab belum terpenuhinya target cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Nunukan. ASI eksklusif yang tidak terpenuhi pada bayi bisa berdampak negatif, salah satunya adalah bayi mudah terkena penyakit gangguan saluran pencernaan, alergi hingga kholik. Untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu dapat dilakukan melalui upaya *farmakologi* dan *nonfarmakologis*. Pemberian terapi *nonfarmakologi* dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung *Laktogogum*, seperti daun katuk, kacang hijau, buah papaya serta daun papaya.

Studi pendahuluan di Posyandu wilayah kerja Desa Tanjung Aru yang berada di Kecamatan Sebatik Timur Kabupaten Nunukan. Berdasarkan wawancara awal dengan kader, cakupan ASI eksklusif yang tidak mencapai target di karenakan banyak ibu yang mengaku ASI nya keluar setelah 2 hari pasca salin, sehingga berinisiatif memberikan susu formula. Keluhan lainnya adalah produksi ASI yang semakin hari di rasa kurang untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu memilih untuk memberikan susu formula.

Daun pepaya mengandung unsur mineral dan makronutrien seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin C, kalori, protein, lemak karbohidrat, kalsium, fosfor, dan Besi serta air. Kandungan kalsium pada daun pepaya yaitu 353 mg cukup tinggi jika dibandingkan dengan jenis daun lain. Kalsium dibutuhkan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, dan memenuhi kebutuhan kalsium pada ibu dan bayi untuk pembentukan tulang. Karna kalsium akan dialirkan ke air susu ibu. Selain itu daun pepaya mengandung senyawa aktif yang berperan aktif dalam proses produksi ASI, karena menunjukkan efek lakagogum (Aprilia dkk, 2020)

Berdasarkan data diatas dan pengamatan sampai saat ini, maka peneliti ingin membuktikan tentang ”Pengaruh Pemberian Jus Daun Pepaya Terhadap Indikator Kecukupan ASI di Posyandu Wilayah Kerja Desa Tanjung Aru”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *onegroup pretest-posttest design*, yaitu membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Pada penelitian ini, *treatment* pengaruh pemberian jus daun pepaya dilakukan berdasarkan jurnal penelitian terdahulu, oleh Iklhasiah (2020) sebanyak 100 ml jus daun pepaya yang diberikan 2 kali sehari selama 7 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui eksklusif di wilayah kerja Desa Tanjung Aru, yang memiliki bayi berusia 2-4 bulan dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pada pengambilan sampel yang dilakukan secara *Nonprobability sampling* peneliti menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 6 orang ibu menyusui. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
<20 tahun	1	16.67%
20-25 tahun	4	66.67%
>25 tahun	1	16.67%
Pendidikan		
SMA	4	66.67%
D3	1	16.67%
S1	1	16.67%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	5	83.3%
Bekerja	1	16.7%
Jumlah anak		
≤2	5	83.3%
≥3	1	16.7%

Sumber: Data Primer, 2021

Karakteristik responden sebagian besar ibu berusia antara 20-25 tahun (66,67%), tamatan SMA (66,67%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (83,3%) dengan paritas ≤ 2 anak (83,3%) .

2) data berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan pengobatan

Tabel 2. Pertambahan berat badan bayi

Rs	Pre-Intervensi	Post-Intervensi	Peningkatan
1	4200 gr	4400 gr	200 gr
2	5000 gr	5000 gr	0 gr
3	4800 gr	4900 gr	100 gr
4	6200 gr	6300 gr	150 gr
5	6700 gr	6820 gr	120 gr
6	5500 gr	5570 gr	70 gr
Rerata	5400 gr	5506.67 gr	106.67 gr

Sumber data : data primer penelitian tahun 2021

Sebelum diberikan jus daun pepaya, rata-rata berat badan bayi responden adalah 5400 gr. Setelah pemberian jus daun pepaya selama 7 hari kepada responden, seluruh berat badan bayi responden ditimbang kembali sehingga diperoleh rata-rata berat badan sebesar 5506,67 gram. Jadi dapat disimpulkan rata-rata kenaikan berat badan bayi sebesar 106,67 gram.

3) Pengaruh Pemberian Jus Daun Pepaya Terhadap Indikator Kecukupan ASI

Tabel 3. Analisis Uji Indikator Kecukupan ASI (Berat Badan Bayi)

	N	Mean	Std. Daviation	P-value
Pre	6	5400.00	0.927.362	
Pos	6	5506.67	0.926.233	0.013

Sumber data: Keluaran Uji Sampel Berpasangan SPSS, 2021

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai p value sebesar $0,013 > 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap pertambahan berat badan bayi di wilayah kerja Posyandu desa Tanjung Aru.

b. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap kelancaran pemberian ASI pada ibu menyusui di Posyandu wilayah kerja Desa Tanjung Aru, diuraikan sebagai berikut:

1) Karakteristik Responden

Pada penelitian ini ibu usia 20-25 tahun terbanyak sebanyak 4 orang (66,6%). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat. Peneliti berasumsi bahwa usia ibu mempengaruhi pola pikir dan pola pikir dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui, hal ini memberikan manfaat yaitu merangsang hormon prolaktin untuk terus bekerja dengan baik seperti diketahui bahwa hormon prolaktin berfungsi merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi payudara. susu.

Pada penelitian ini sebagian besar responden mempunyai anak ≤ 2 (83,3%). Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Romlah (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas ibu menyusui dengan produksi ASI. Produksi ASI akan menyesuaikan dengan kebutuhan bayi, dan produksi ASI pada ibu multipara lebih besar

dibandingkan pada ibu primipara. Sistem kendali autokrin dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, pada tahap ini ketika ASI banyak dikeluarkan maka payudara juga akan memproduksi ASI dalam jumlah banyak. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seberapa sering dan seberapa baik bayi menyusui, serta seberapa sering payudara dikosongkan.

Ibu yang melahirkan bayi lebih dari satu kali, mempunyai produksi ASI lebih tinggi pada hari keempat setelah melahirkan dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali. Peneliti berasumsi selain berpengalaman, ibu multipara juga mempersiapkan kebutuhan fisik dan psikis terkait perekonomian secara terencana untuk memperlancar produksi ASI. Ibu primipara yang kurang pengalaman seringkali merasa cemas dan tegang setelah melahirkan yang berdampak pada kondisi fisik dan psikis ibu, kondisi psikologis ibu ini dapat menyebabkan terganggunya hormon oksitosin yang pada ibu menyusui berfungsi mengeluarkan hormon ini. atau mengeluarkan susu.

Pada penelitian ini mayoritas lulusan SMA sebanyak 4 orang (66,7%). Diharapkan dengan adanya pendidikan yang tinggi, mempunyai pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik khususnya dalam pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang mewujudkan dan menunjang perilaku. Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi maka pengetahuannya akan mempunyai pengetahuan yang baik. Menurut teori tersebut menyatakan bahwa masyarakat yang mempunyai pendidikan tinggi akan merespon secara rasional terhadap informasi yang masuk dan akan memikirkan sejauh mana manfaat yang akan diperolehnya. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima hal-hal baru sehingga informasi lebih mudah diterima khususnya mengenai ASI eksklusif.

Pada penelitian ini sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 5 orang (83,3%). Seorang ibu yang bekerja dan menyusui akan terkendala jika di tempat kerja atau di sekitar tempat kerja tidak terdapat fasilitas penitipan anak atau tempat menyusui. Jika tempat kerja dekat dengan rumah, ibu bisa pulang ke rumah untuk menyusui bayinya saat istirahat atau bisa juga meminta bantuan orang lain untuk membawa bayinya ke tempat kerja.

Pada penelitian ini kriteria inklusinya adalah anak usia 2-4 bulan. Diketahui bahwa ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu, air gula), yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan. Setelah bayi berusia enam bulan, bayi boleh diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI), karena ASI sudah tidak dapat lagi memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara keseluruhan setelah usia enam bulan. Namun pemberian ASI bisa tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun. Menurut Rayhana (2016) umur anak tidak mempengaruhi produksi ASI, dimana proses pengeluaran ASI dimulai dan distimulasi dengan isapan mulut bayi pada puting susu ibu. Semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI pun akan semakin banyak. Oleh karena itu, responden yang rata-rata berusia 2-4 bulan tetap perlu mendapatkan ASI eksklusif

2) Indikator Kecukupan ASI Berupa Pertambahan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kecukupan ASI dapat ditunjukkan dengan indikator bertambahnya berat badan bayi. ASI dikatakan cukup jika berat badan bayi tidak mengalami penurunan lebih dari 7% berat badan lahir, dan terjadi peningkatan berat badan bayi sebesar 150-250 gram per minggu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kenaikan berat badan bayi sebesar 106,67 gram. Menurut wiknjosastro dalam Apriani (2020), daun pepaya yang menjadi bahan bakunya mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram; arang hidrat 11,9 gram; kalsium 353mg; fosfor 63mg;

besi 0,8 mg; air 75,4 gram; karposida; pepayotin; karpai; bersemangat; karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein yang tinggi, lemak yang tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) pada daun pepaya berfungsi untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin dalam darah, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat. sehingga sel-sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat. Selain itu daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim papain adalah memecah protein yang dimakan, sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium selama menyusui. Sebab jika kekurangan kalium maka tubuh akan terasa lelah, kekurangan kalium juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati menjadi tertekan, saat menyusui ibu harus berpikir positif dan bahagia.

Persentase perubahan berat badan dari berat badan lahir merupakan indikator asupan gizi. Jika penurunan berat badan berlebihan biasanya disebabkan oleh suplai ASI yang tidak efektif sehingga suplai ASI tidak mencukupi. ASI dapat mempengaruhi berat badan bayi karena ASI mengandung laktosa. Laktosa ini akan diserap sempurna oleh enzim laktosa yang terdapat pada saluran pencernaan bayi. Kemudian laktosa akan diubah menjadi glukosa dan galaktosa dan akhirnya dimetabolisme menjadi energi dan kalori yang dapat mempengaruhi berat badan bayi.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kenaikan berat badan bayi sebesar 106,67 gram. Kemudian dilakukan uji t berpasangan sehingga diperoleh p-value sebesar $0,013 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap penambahan berat badan bayi di wilayah kerja Posyandu desa Tanjung Aru.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ikhassiah (2020) yang menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi jus daun pepaya terjadi peningkatan berat badan bayi sebesar 90% dengan rata-rata 165 gram.

Menurut Ayuni, dalam Apriani (2020) Daun pepaya merupakan tanaman yang banyak ditanam di daerah tropis yang mengandung bahan sebagai penambah ASI. Daun pepaya diketahui mengandung 35 mg/100 mg, Tokofenol. Sementara itu, daun pepaya muda juga diketahui banyak mengandung zat bernama alkaloid serta enzim papain. Enzim ini identik dengan getah kental berwarna putih. Fungsi enzim ini sendiri adalah untuk memecah protein karena bersifat proteolitik. Sedangkan pada daun pepaya tua, senyawa yang dominan sebenarnya adalah Fenolik. Seorang ahli bernama Suhartono secara umum menyimpulkan bahwa daun pepaya mengandung 3 varian enzim yaitu 10% papain, 45% kimoprotein, dan 20% lisozim per 100%. Enzim kimoprotein sendiri berfungsi sebagai katalis pada reaksi hidrolisis antara protein dan polipeptida. Sedangkan enzim lisozim berperan sebagai anti bakteri dan bekerja dengan cara memecah dinding sel bakteri. Rasa pahit pada daun pepaya disebabkan oleh kandungan senyawa alkaloid karpain (C₁₄H₂₅NO₂). Zat ini sangat efektif sebagai penurun demam, menurunkan tekanan darah dan membunuh mikroba seperti amuba.

Pada penelitian ini rata-rata kenaikan berat badan bayi setelah diberikan jus daun pepaya pada ibu selama 7 hari belum memenuhi target kenaikan berat badan per minggu yaitu ≥ 150 gram penambahan berat badan bayi per minggu. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah durasi menyusui, asupan bayi, berat badan dan gizi ibu selama hamil dan nifas, serta genetik orang tua.

Dari 6 responden setelah diberikan jus daun pepaya selama 7 hari terdapat 1 responden dengan data berat badan bayi tidak bertambah. Pada responden yang tidak mengalami kenaikan berat badan pada bayi setelah diberikan jus daun pepaya selama 7 hari, sesuai dengan data karakteristik rata-rata frekuensi pemberian ASI pada responden adalah 10

kali sehari dan rata-rata frekuensi BAK bayi adalah 7 kali sehari. . Bayi yang mendapat ASI mempunyai frekuensi buang air kecil lebih dari 8 kali sehari. Mengacu pada hal tersebut, berat badan bayi responden tidak bertambah setelah pemberian jus daun pepaya selama 7 hari kepada ibu, hal ini disebabkan karena kebutuhan bayi akan ASI belum tercukupi, hal ini terlihat pada data karakteristik responden pada indikator frekuensi BAK bayi.

Secara keseluruhan pada penelitian ini terjadi peningkatan berat badan sebelum dan sesudah diberikan jus daun pepaya selama 7 hari. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai p value sebesar $0,013 < 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap penambahan berat badan bayi di wilayah kerja Posyandu desa Tanjung Aru.

4. KESIMPULAN

a. Kesimpulan

- 1) Sebelum diberikan jus daun pepaya, dari 6 responden diperoleh data rata-rata berat badan bayi sebesar 5400 gr.
- 2) Setelah diberikan jus daun pepaya selama 7 hari kepada 6 responden terjadi kenaikan berat badan bayi. Jadi, nilai rata-rata berat badan bayi tersebut adalah 5506,67 gr.
- 3) Setelah diberikan jus daun pepaya 100 ml pada pagi dan sore hari selama 7 hari, kecukupan ASI secara umum tercermin dari peningkatan berat badan bayi dengan rata-rata 106,67 gr. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai p value sebesar $0,013 < 0,05$. dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus daun pepaya terhadap penambahan berat badan bayi di wilayah kerja Posyandu desa Tanjung Aru.

b. Saran

- 1) Ibu menyusui diharapkan dapat melanjutkan terapi jus daun pepaya setiap harinya, serta mampu memberikan informasi kepada kerabat lainnya yang mengalami kesulitan dalam pemenuhan ASI pada bayi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecukupan ASI serta melakukan penelitian dengan waktu lebih lama, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak dibanding peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D. (2019). *Ekstrak Buah Pepaya Muda sebagai Alternatif Layanan Kebidanan pada Ibu Postpartum*. Respiratori Riset Kesehatan Nasional
- Aprilia, R dkk. (2020). *Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas*. Wellness And Healthy Magazine.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baskoro, A. (2018). *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Jogjakarta: Banyu Media.
- Cahyaningsih, D.S. (2016). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Trans info Media
- Dahlan, S. (2014). *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 6. Salemba Medika. Jakarta.
- Dinkes K.K. (2019). *Info Kesehatan Akibat Tidak diberi ASI*. Artikel Puskesmas Kota Kupang.
- Dinkes, K. (2020). *Data Cakupan ASI Eksklusif*. Provinsi Kalimantan Utara
- Depkes RI. (2018). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Jilid A*. Jakarta.

- Hapsari, dkk. (2018). *Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang*. Jurnal Smart Kebidanan.
- Hegar, B. (2018). *Bedah ASI Kajian dari Berbagai Sudut Pandang Ilmu*. IDI Cabang DKI Jakarta
- Ikhlasiah, dkk. (2020). *Pemberian Jus Daun Pepaya bagi Ibu Menyusui yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi di Tangerang*. Jurnal Kebidanan Malahayati.
- Kaliappan, N.D. (2018). *Pharmacognostical Studie on The Leaves of Plectranthus amboinicus (Lour) Spreng*. Int J Greem Pharm.
- Marimbi, H., (2016). *Tumbuh Kembang, status Gizi dan Imunisasi Dasar Pada Balita*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Natoatmojo. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Putri, R.N dkk. (2020). *Studi Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi*. Health Information Jurnal Penelitian.
- Rumaiah,S. (2016). *ASI dan Menyusui*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Roesli, U. (2015). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agrawidya.
- Sari, IP. (2015). *Daya Laktogogum Jamu uyup-uyup dan Ekstrak Daun Katuk pada Glandula Inghlvrca merpati*. Majalah Farmasi Indonesia
- Sri, Wahyuni. (2016). *Early Breastfeeding Initiation : Impact Of Socio Demographic, Knowledge And Social Support Factors*.
- WHO. (2018). *Breastfeeding*. <https://www.who.int/life-course/news/events/world-breastfeeding-week-2018/en/>