

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MELALUI EDUKASI PEMBERIAN PUDING PEPAYA DALAM UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI**IMPROVING MOTHERS' KNOWLEDGE THROUGH EDUCATION ON GIVING PAPAYA PUDDING IN AN EFFORT TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION IN BREAST MILK MOTHERS**

Nelviani Murti^{1*}, Natalia O, Harum², Monica Dini³, Novita Setia⁴, Novita Putri⁵, Nestriana Intan⁶, Monika Delima⁷, Nur Avivi⁸, Reineldis E. Trisnawati⁹

¹⁾ Program Studi Serjana Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

***Email Korespondensi:** nelvianimurti@gmail.com

Article History:

Received: May 20th, 2025

Revised: June 10th, 2025

Published: June 15th, 2025

Keywords:

Counseling, Increasing Knowledge, Breast, Milk Production, Papaya

Abstract: *Papaya contains many nutrients that are beneficial for health, especially for pregnant and breastfeeding mothers. This community service activity aims to educate the public about the importance of exclusive breastfeeding for babies. where mothers need to support the process of good breast milk production, one of which is by consuming foods that contain lots of vitamins that can be obtained from papaya fruit. the activity is carried out using a counseling method with the main target being breastfeeding mothers, the activity begins by explaining the material then continues with giving papaya pudding to the mothers. the mothers are very enthusiastic about this activity. this activity is expected to increase mothers' knowledge regarding the importance of exclusive breastfeeding for babies.*

Abstrak

Pepaya mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, terutama bagi ibu hamil dan menyusui. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat terkait pentingnya asi eksklusif bagi bayi. di mana ibu perlu mendukung proses produksi ASI yang baik, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak vitamin yang di peroleh dari buah pepaya. kegiatan di lakukan dengan metode penyuluhan dengan sasaran utama ibu menyusui , kegiatan di awali dengan menjelaskan materi kemudian di lanjutkan dengan pemberian puding pepaya kepada ibu-ibu. ibu sangat antusias dalam kegiatan ini,. kegiatan ini di harakan dapat menambah pengetahuan ibu terkait pentingnya ASI eksklusif bagi bayi.

Kata Kunci: penyuluhan, produksi ASI, pengetahuan

PENDAHULUAN

ASI eksklusif berarti bayi hanya diberi ASI sebagai makanan tambahan tanpa makanan lain selain obat dan vitamin yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Ini harus diberikan kepada bayi hingga usia enam bulan pertama, atau bagian awal dari usianya,

terlepas dari upaya lain sebelumnya. Bayi yang diberi makanan tambahan sebelum waktunya dan makanan yang tidak bersih dapat menyebabkan kekurangan gizi pada anak. Selain itu, mereka dapat terpapar oleh mikroorganisme lain, sehingga sistem kekebalan mereka lebih lemah dibandingkan anak yang hanya menerima ASI. (Sutrisna Altahira, 2022)

Pemberian ASI eksklusif pada bayi tergantung pada kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi oleh ibu. Konsumsi makanan bergizi yang baik dan seimbang, termasuk buah-buahan, sayuran, protein, dan lemak sehat, cenderung meningkatkan produksi ASI ibu. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 41%. Di Jawa Timur, bayi yang mendapat ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan pada tahun 2021 sebesar 71,7%. World Health Organization (WHO) (2018) menulis bahwa bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 41%. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami yang dapat diisi ulang dan memberikan suplai nutrisi yang lengkap bagi bayi baru lahir, serta melindungi ibu dan anak dari penyakit dan memiliki efek against inflamasi (Sebayang, 2020)

Menurut Badan Pusat Statistik (2017), air susu ibu (ASI) adalah sumber zat gizi yang dapat bermanfaat bagi kesehatan ibu dan anak. Menyusui sangat penting, terutama pada tahap awal kehidupan. Karena itu, bayi baru lahir harus hanya diberi ASI selama enam bulan pertama tanpa perlu mengganti makanan atau minuman lain. (Erniwati Buulolo1, 2021)

Selain itu, menyusui segera setelah lahir meningkatkan kontraksi rahim, sehingga kehilangan darah ibu selama masa nifas berkurang. Bayi mendapatkan nutrisi terbaik dari air susu ibu (ASI), yang memiliki komposisi gizi yang paling sesuai untuk mendukung pertumbuhannya secara optimal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar bayi baru lahir menerima ASI secara eksklusif selama enam bulan (WHO, 2015). Menurut WHO (2018), hanya 41% bayi berusia 0-6 bulan yang menerima ASI secara eksklusif. Target Gizi Global 2025 menetapkan minimal 50% pemberian ASI eksklusif dan menargetkan 70% pada tahun 2030 (International Food Policy Research Institute, 2014; Victora dkk, 2016). Namun, angka tersebut masih tergolong rendah. Target 100% ASI eksklusif di Indonesia ditetapkan oleh Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012. (Syarifah Fadhlaini1, 2024)

Berdasarkan Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017 di Indonesia, pemberian ASI eksklusif masih tergolong rendah sebesar 52,5% (Kemenkes RI, 2018). Menurut Nograho (2017), ada faktor internal dan eksternal yang bertanggung jawab atas tingkat pencapaian ASI eksklusif yang rendah. Faktor internal termasuk pendidikan, pengetahuan, paritas, umur kehamilan, berat lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung dan progesteron, nutrisi, dan frekuensi menyusui.kondisi.

Beberapa komponen yang terdapat dalam buah pepaya dianggap dapat mendukung peningkatan produksi ASI, meskipun bukti ilmiah yang ada masih sedikit dan perlu penelitian lebih lanjut. Terdapat beberapa artikel yang mendukung manfaat dari komponen yang terdapat dalam buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah Vitamin A. Pepaya memiliki kandungan vitamin A yang tinggi, yang sangat penting untuk kesehatan mata, kulit, serta sistem imun. ((CARICA, 2021)

Sistem kekebalan tubuh yang sehat sangat penting untuk produksi ASI yang optimal. Vitamin A juga berperan dalam perkembangan sel dan jaringan, termasuk jaringan payudara. Vitamin C Pepaya juga merupakan sumber vitamin C yang baik. Vitamin C adalah antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Folat, Folat sangat penting selama kehamilan dan menyusui. (Insani1, 2024)

Meskipun bukan secara langsung meningkatkan produksi ASI, folat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kekurangan folat dapat mempengaruhi produksi ASI. Air: Pepaya mengandung cukup banyak air. Dehidrasi dapat mengurangi produksi ASI, jadi asupan cairan yang cukup, termasuk dari buah-buahan seperti pepaya, sangat penting. Energi: Pepaya memberikan energi. Ibu menyusui membutuhkan banyak energi, dan pepaya dapat menjadi tambahan yang baik dalam pola makan. Penting untuk diingat: Meskipun pepaya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi ibu menyusui, tidak ada bukti ilmiah yang kuat yang menyatakan bahwa pepaya secara langsung meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Peningkatan produksi ASI lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti Frekuensi menyusui Menyusui yang sering dan efektif akan merangsang produksi ASI. Istirahat yang cukup: Tubuh membutuhkan istirahat untuk memproduksi ASI. Nutrisi seimbang Asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang sangat penting. Hidrasi Asupan cairan yang cukup. Dukungan psikososial: Stress dan kecemasan dapat mempengaruhi produksi ASI.

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswi program studi serjana kebidanan melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuana ibu melalui “edukasi terkait manfaat dari buah papaya yang dapat meningkatkan produksi ASI.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan di salah satu rumah masyarakat di kumba kabupaten maanggrai nusa tenggara timur .target sasaran adalah ibu menyusui .metode yang di gunakan adalah penyuluhan dan edukasi terkait manfaat buah papaya untuk meningkatkan produksi ASI ,hal pertama yang di lakukan adalah dengan menjelaskan meteri terkait manfaat kandungan yang ada dalam buah papaya yang dapat membantu dalam proses produksi ASI . sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan di lakukan pre test post test pada peserta yang berfungsi sebagai ukuran untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat kandungan yang ada dalam buah papaya yang dapat membantu dalam proses peningkatan ASI .

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di laksanakan pada tanggal 13 ,mei,2025 di kumba ,kabupaten manggrai NTT. Telah di lakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu menyusui terkait manfaat kandungan hang ada dalam buah papaya yang dapat membantu dala produksi ASI. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pepaya, baik dalam bentuk buah maupun olahannya, berpotensi meningkatkan produksi ASI. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kandungan nutrisi dan zat-zat tertentu dalam pepaya yang dapat menstimulasi produksi hormon prolaktin, hormon

utama yang berperan dalam produksi ASI. Edukasi mengenai nutrisi yang tepat, termasuk pentingnya ASI eksklusif dan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI, sangat penting bagi ibu menyusui. Pengetahuan yang memadai akan membantu ibu menyusui untuk membuat pilihan yang tepat demi kesehatan dan perkembangan bayinya. Penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi mengenai ASI eksklusif. Dari hasil mengevaluasi di temukan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait pentingnya kandungan yang ada dalam buah papaya



Gambar 1. Menjelaskan materi



Gambar 2. Membagikan puding papaya

PEMBAHASAN

A. Peran ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Namun, obat atau vitamin yang diresepkan oleh tenaga kesehatan tetap diperbolehkan bila diperlukan. Eksklusif berarti hanya ASI, tidak diberikan makanan padat, susu formula, jus, atau air. ASI eksklusif penting karena mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama. Mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Membantu pertumbuhan dan perkembangan otak bayi secara optimal.

B. Dampak bagi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif

Jika bayi kekurangan ASI, bisa terjadi beberapa dampak negatif terhadap kesehatan dan tumbuh

kembangnya. Berikut adalah beberapa akibat yang umum terjadi:

1. Pertumbuhan Terhambat (Gagal Tumbuh)

Bayi bisa mengalami berat badan tidak naik atau menurun. Tinggi badan dan lingkar kepala juga bisa tidak sesuai dengan kurva pertumbuhan normal.

2. Kekurangan Nutrisi

ASI mengandung zat gizi penting seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Tanpa ASI yang cukup, bayi bisa mengalami defisiensi gizi, misalnya: Anemia (karena kekurangan zat besi) Gangguan perkembangan otak Penurunan kekebalan tubuh

3. Daya Tahan Tubuh Lemah

Bayi yang kekurangan ASI lebih rentan sakit.

C. Kandungan buah pepaya terhadap peningkatan ASI

Pepaya mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya* L. Tanaman pepaya terdapat didalamnya enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, dan mineral. Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk menaikkan laju sekresi dan produksi air susu

KESIMPULAN

Edukasi tentang manfaat pepaya dalam meningkatkan produksi ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara alami untuk mendukung kesehatan dan kualitas ASI. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat lebih percaya diri dalam menyusui dan memberikan nutrisi terbaik bagi bayi mereka. Selain itu, edukasi ini juga dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya nutrisi dan gaya hidup sehat selama masa menyusui, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu dan bayi. Melalui edukasi ini, ibu dapat memahami peran penting nutrisi dalam mendukung produksi ASI yang optimal, serta bagaimana mengintegrasikan pepaya sebagai bagian dari diet sehat selama menyusui. Dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu dapat membuat keputusan yang lebih tepat untuk kesehatan dan kesejahteraan bayi mereka, serta meningkatkan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan."

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak jurnal yang telah memberik izin ,sehingga tulisan ini dapat di publikasikan dan dapat memberikan manfaat bagi banyak orang,penulis juga mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- (CARICA, P. P. (2021). Erniwati Buulolo1. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 4.
- Erniwati Buulolo1, E. J. (2021). PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA (CARICA . *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal* , 5.
- Insani1, S. D. (2024). MANFAAT PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN VOLUME ASI DAN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* , 6.
- Sebayang, W. B. (2020). PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (Carica Papaya L.) . *JURNAL ILMIAH KEBIDANAN IMELDA* , 10.
- Sutrisna Altahira, H. S. (2022). Edukasi Manfaat Buah Pepaya Lokal pada Ibu Hamil dalam Meningkatkan . *Jurnal Mandala* , 12.
- Syarifah Fadhlaini1, M. S. (2024). EFEKTIFITAS BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI . *Excellent Midwifery Journal*, 109.