

# PENGARUH JUS PEPAYA DAN SUSU ALMOND TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Linda Rofiasari<sup>a</sup>, Hani Oktafiani<sup>b</sup>, Ning Hayati<sup>c</sup>, Qipa Delima<sup>d</sup>

<sup>abc</sup>*Bachelor of obstetric programme faculty health of sciences, Bhakti Kencana University Bandung*

Email: [linda.rofiasari@bku.ac.id](mailto:linda.rofiasari@bku.ac.id), [hani.oktafiani@bku.ac.id](mailto:hani.oktafiani@bku.ac.id), [ning.hayati@bku.ac.id](mailto:ning.hayati@bku.ac.id)

---

## Abstrak

Menyusui merupakan proses bounding antara ibu dengan bayi dimana ibu memberikan asupan makanan kepada bayi berupa air susu ibu (ASI). ASI merupakan makanan yang sempurna bagi bayi namun tidak semua ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Sebanyak 69,62% bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI. Salah satu penyebabnya adalah pengeluaran ASI yang sedikit. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu pepaya dan almond. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian mixed juice pepaya dan susu almond untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi-experimental* dengan menggunakan *Non-randomized control Grup Pre test-Post test Design*. Dilakukan pengukuran jumlah ASI pertama sebelum diberikan perlakuan dan observasi kedua dilakukan setelah diberikan perlakuan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Ibu menyusui jumlah 30 orang (15 orang dilakukan intervensi dan 15 orang sebagai kontrol). Pengambilan sample secara *purposive sampling*. Pengumpulan data primer berupa pengukuran jumlah ASI pada kelompok intervensi dan kontrol. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peningkatan jumlah ASI antara kelompok intervensi pemberian Jus almond dan pepaya sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan kelompok kontrol pemberian edukasi gizi seimbang menyusui sebelum dan sesudah dengan hasil *P-value* 0,000 < nilai alpha 0,05. Simpulan didapatkan bahwa kelompok intervensi dan kontrol sama-sama mengalami peningkatan jumlah ASI dengan hasil *P-value* 0,000 < nilai alpha 0,05. Saran peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut mengenai cara lain untuk peningkatan jumlah ASI pada ibu menyusui

**Kata Kunci:** Pepaya, almond, peningkatan ASI

## Abstract

*Breastfeeding is a bounding process between mother and baby where the mother provides food intake to the baby in the form of breast milk (breast milk). Breast milk is the perfect food for babies but not all mothers give exclusive breastfeeding to their babies. As many 69.62% of babies aged less than 6 months received breast milk. One of the causes is the small expenditure of breast milk. Efforts to increase breast milk production by consuming foods that can affect breast milk production, namely papaya and almonds. The purpose of this study was to determine the effect of giving mixed juice of papaya and almond milk to increase breast milk production in breastfeeding mothers. This study used a Quasi-experimental research design using Non-randomized control Group Pre test-Post test Design. The first milk amount measurement was taken before being given treatment and the second observation was carried out after being given treatment. The sample used in this study was 30 breastfeeding mothers (15 people were intervened and 15 people as a control) using purposive sampling. Primary data collection in the form of measuring the amount of breast milk in the intervention and control groups. Statistical analysis is carried out using univariate and bivariate analysis. The results of the study found that there was an increase in the amount of breast milk between the intervention group juice of almond and papaya before and after the intervention was given with the control group providing balanced nutrition education for breastfeeding before and after with a P-value of 0.000 < 0.05. The conclusion was found that the intervention and control groups both experienced an increase in the amount of breast milk with a P-value of 0.000 < 0.05. Another researcher's advice to further examine other ways to increase the amount of breast milk.*

**Keywords:** Papaya, almonds, increased breast milk

---

## I. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses bonding antara ibu dengan bayi dimana ibu memberikan asupan makanan kepada bayi berupa cairan tubuh yang di sebut air susu ibu (ASI). Masa menyusui membutuhkan komposisi nutrisi yang beragam dan kompleks untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sejak lahir. (Saryaman & Girsang, 2020) WHO telah merekomendasikan pemberian ASI kepada bayi dilakukan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi tanpa memberikan asupan tambahan apapun. (Yuli astuti & Ismail, 2015)

ASI merupakan makanan yang sempurna bagi bayi, khususnya pada 6 bulan pertama di kehidupan bayi. Namun tidak semua ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Salah satu penyebabnya adalah pengeluaran ASI yang sedikit. (Lestari, 2018)

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif Tahun 2018 sebesar 44,36% menjadi 66,67% pada tahun 2019 dan menjadi 69,62% pada tahun 2020, namun peningkatan tersebut tidak signifikan. (Badan Pusat Statistik, 2021)

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. (Wilda & Sarlis, 2021) Pepaya sebagai salah satu buah tropis yang mengandung laktagogum untuk kelancaran produksi ASI. (BR Sebayang, 2020) Masyarakat bisa mendapatkan buah pepaya untuk konsumsi sehari-hari dengan mudah. Selain pepaya bahan alami lainnya adalah kacang almond. (Febriani et al., 2021) Kacang almond merupakan jenis kacang-kacangan sebagai sumber protein nabati yang mengandung galaktogogum dan mampu meningkatkan produksi ASI. (Liana, 2021) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian mixed juice pepaya dan susu almond untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui

## II. LANDASAN TEORI

Adapun landasan teori pada penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Pepaya

Pepaya sebagai salah satu buah tropis yang mengandung laktagogum dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. (Ikhlasih et al., 2020)

Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi. (Istiqomah et al., 2015).

Buah pepaya mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. (Nataria & Oktiarini, 2019)

### 2. Susu almond

Susu almond adalah minuman susu nabati yang dibuat dari kacang almond. Salah satu manfaat susu almond adalah meningkatkan produksi ASI. Almond memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi, salah satunya adalah kandungan lemak yaitu sebanyak 49,4% dengan tingkat asam lemak tak jenuh tunggal yang tinggi sebesar 67%. (Damayanti, 2018)

Almond merupakan jenis *tree nuts* yang mengandung nutrisi yang tinggi, per 100 gram almond mengandung total lemak (nabati) sebesar 49.9 g, serat pangan 12.2 g, vitamin B (B1, B2, B3, B6) 4.7 mg, vitamin E 25.63 mg, serta Ca, K, dan P masing-masing 269.481, dan 733 mg. Almond juga kaya omega 3 yang

berfungsi sebagai booster untuk meningkatkan produksi ASI. (Amin, 2017)

### 3. Peningkatan Produksi ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan kuantitasnya. Pemberian Air Susu Ibu merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. (Hastuti et al., 2017)

Pembentukan ASI di mulai dari awal kehamilan dan ASI diproduksi karena pengaruh faktor hormonal. Isapan bayi dapat merangsang seraf saraf dalam puting. Seraf saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Proses pembentukan ASI dimulai dari proses terbentuknya lactogen dan hormon-hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI, proses pembentukan lactogen dan hormon produksi ASI. (Dra. Sri Astuti, M.Kes. et, 2015)

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Kategori untuk pembagian jumlah produksi ASI rata-rata volume ASI wanita berstatus gizi baik sekitar 700-800 cc/hari, sementara mereka yang berstatus gizi kurang hanya berkisar 500-600 cc/hari. (Zuliyana & Siska, 2021)(Soetjningsih, 1997)

### III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi-experimental* dengan menggunakan *Non-randomized control Grup Pre test-Post test Design*. Dilakukan observasi pertama sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan observasi kedua dilakukan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Ibu menyusui diukur Jumlah ASI sebelum dan sesudah pemberian juice.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang menyusui bayinya sebanyak 30 orang

Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Ibu menyusui jumlah 30 orang (15 orang dilakukan intervensi dan 15 orang sebagai control) dengan teknik pengambilan sample secara *purposive sampling*. Intervensi pemberian juice pepaya dan susu almond diberikan selama 10 hari yaitu 100gr/hari pepaya dan 500 ml susu almond dan pemberian edukasi gizi seimbang ibu menyusui, serta kelompok control hanya diberikan edukasi gizi seimbang ibu menyusui. Setelah 10 hari dilakukan pengukuran jumlah ASI pada kelompok intervensi dan kontrol.

Teknik pengumpulan data berupa data primer dan sekunder. Data primer berupa pengukuran jumlah ASI pada kelompok intervensi dan kontrol.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik ibu menyusui berdasarkan paritas, pekerjaan dan frekuensi menyusui.

Tabel 1.1. Karakteristik ibu menyusui berdasarkan paritas, pekerjaan dan frekuensi menyusui

Variabel	Kategori	f	%
Paritas	Primipara	8	26,6
	Multipara	17	56,7
	Grandemultipara	5	16,7
	Total	30	100
Pekerjaan	Tidak bekerja/IRT	24	80
	Bekerja	6	20
	Total	30	100
Frekuensi menyusui	10 kali	4	13,3
	11 kali	6	20
	12 kali	20	66,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1.1 Paritas responden sebagian besar mutipara sebanyak 17 (56,7%). Sebagian besar ibu menyusui tidak bekerja/ibu rumah tangga sebanyak 24 (80%). Frekuensi ibu menyusui bayinya sebagian besar sebanyak 12 kali dalam 24 jam yaitu 20 (66,7%)

#### Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Almond Dan Pepaya Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI

**Tabel 1.2.** Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Almond Dan Pepaya Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI

Variabel	Mean	St.Deviasi	Mean Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference		P-Value
				Lower	Upper	
Pre	19.0000	7.60639				
Post	3.880002	40.91804	-3.6900002	-391.64515	-346.35485	.000

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan bahwa rata-rata jumlah pengeluaran ASI sebelum di berikan jus almond dan pepaya yaitu 19.0000 dengan standar deviasi 7.60639 dan rata - rata jumlah pengeluaran ASI sesudah diberikan jus almond dan pepaya yaitu 3.880002 dengan standar deviasi 40.91804. Hasil stasistik *Mean Paired Differences* sebesar -3.6900002 menunjukkan selisih pengeluaran ASI antara rata-rata sebelum diberikan jus almond dan pepaya dengan rata-rata sesudah diberikan jus almond dan pepaya adalah -34.949 dan selisih perbedaan tersebut -391.64515 sampai dengan -346.35485. berdasarkan *Mean Paired Test* di

ketahui nilai signifikan P-value 0,000 < nilai alpha 0,05 Ho di tolak dan Ha di terima sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata antara sebelum pemberian jus almond dan pepaya dan sesudah diberikan jus almond dan pepaya terhadap pengeluaran ASI artinya ada pengaruh penggunaan strategi pemberian jus almond dan pepaya untuk meningkatkan frekuensi jumlah pengeluaran ASI.

### **Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI**

**Tabel 1.3.** Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI

Variabel	Mean	St.Deviasi	Mean Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference		P-Value
				Lower	Upper	
Pre	17.6667	7.28665				
Post	2.020002	14.73577	-1.8433302	-192.82694	-175.83972	0.000

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan bahwa rata-rata jumlah pengeluaran ASI sebelum diberikan edukasi gizi seimbang yaitu 17.6667 dengan standar deviasi 7.28665 dan rata - rata jumlah pengeluaran ASI sesudah diberikan edukasi gizi seimbang yaitu 2.020002 dengan standar deviasi 14.73577. Hasil stasistik *Mean Paired Differences* sebesar -1.8433302 menunjukkan selisih antara rata-rata sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan rata-rata sesudah diberikan edukasi gizi seimbang adalah -46.547 dan selisih perbedaan tersebut -1.8433302 sampai dengan -192.82694. berdasarkan *Mean Paired Test* di ketahui nilai signifikan P-value 0,000 < nilai alpha 0,05 Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat di simpulkan ada perbedaan rata-rata antara diberikan edukasi gizi seimbang Pre test dan post test artinya ada pengaruh penggunaan strategi diberikan edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan frekuensi menyusui

### **Perbedaan Rata-rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Almond Dan Pepaya Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI**

**Tabel 1.4.** Perbedaan Rata-rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Almond Dan Pepaya Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI

Waktu	N	Mean
Pre	15	19.0000
Hari ke-2	15	31.6667
Hari ke-3	15	71.0000
Hari ke-4	15	1.140002
Hari ke-5	15	1.813302
Hari ke-6	15	2.326702
Hari ke-7	15	2.660002
Hari ke-8	15	3.206702
Hari ke-9	15	3.540002
Hari ke-10	15	3.880002

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan rata-rata jumlah pengeluaran ASI sebelum diberikan jus almond dan pepaya adalah 19.0000 dan mengalami rata-rata peningkatan jumlah ASI setelah diberikan jus almond dan pepaya pada hari ke-10 yaitu 3.880002

### **Perbedaan Rata-rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI**

**Tabel 1.5.** Perbedaan Rata-rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Jumlah Pengeluaran ASI

Waktu	N	Mean
Pre	15	18.0000
Hari ke-2	15	28.6667
Hari ke-3	15	42.6667
Hari ke-4	15	59.0000
Hari ke-5	15	77.3333
Hari ke-6	15	96.0000
Hari ke-7	15	1.113302
Hari ke-8	15	1.320002
Hari ke-9	15	1.503302
Hari ke-10	15	2.053302

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan rata-rata jumlah pengeluaran ASI sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 18.0000 dan mengalami rata-rata peningkatan jumlah ASI setelah diberikan edukasi gizi seimbang pada hari ke-10 yaitu 2.053302

## V. PEMBAHASAN

ASI merupakan nutrisi paling baik untuk bayi terutama usia 0-6 bulan. ASI mengandung gizi yang diperlukan bayi dalam proses tumbuh kembang. Beberapa kendala sering dialami ibu dalam memberikan ASI salah satunya pengeluaran ASI pada ibu, tidak semua ibu pengeluaran ASInya banyak, namun sebagian ibu ASInya tidak keluar atau ASI keluar sedikit sehingga dapat mempengaruhi dalam proses pemberian ASI pada bayinya.

Hasil analisis didapatkan pengaruh secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap peningkatan jumlah ASI. Terdapat peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi yaitu sebelum dan sesudah diberikan juice pepaya dan susu almond dengan P-value 0,000. Begitu juga pada kelompok kontrol terdapat peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menyusui dengan hasil P-value 0,000.

Hasil ini sejalan juga dengan penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya. (Wilda & Sarlis, 2021) Pepaya merupakan salah satu jenis tanaman yang mengandung laktagogum dan memiliki potensi menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang berfungsi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. (Ikhlasiah et al., 2020) Pada proses menyusui terdapat reflek prolaktin untuk memproduksi ASI, saat bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi

rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus yang 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 untuk menghasilkan ASI. (Istiqomah et al., 2015)(Amin, 2017)

Susu almond adalah minuman susu nabati yang dibuat dari kacang almond. Salah satu manfaat susu almond adalah meningkatkan produksi ASI. Almond merupakan jenis *tree nuts* yang mengandung nutrisi yang tinggi, per 100 gram almond mengandung total lemak (nabati) sebesar 49.9 g, serat pangan 12.2 g, vitamin B (B1, B2, B3, B6) 4.7 mg, vitamin E 25.63 mg, serta Ca, K, dan P masing-masing 269.481, dan 733 mg. Almond juga kaya omega 3 yang berfungsi sebagai booster untuk meningkatkan produksi ASI. (Amin, 2017).

Hasil analisis didapatkan rata-rata peningkatan jumlah pengeluaran ASI pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus pepaya dan susu almond yaitu 19.0000 menjadi 3.880002. Begitu juga pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan rata-rata jumlah pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang menyusui yaitu 18.0000 menjadi 2.053302.

Hasil ini sejalan dengan penelitian bahwa terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberi buah pepaya selama 7 hari berturut-turut. (BR Sebayang, 2020) Hasil ini juga sejalan dengan penelitian lain 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 pembentukan ASI. (Zuliyana & Siska, 2021)

Kategori untuk pembagian jumlah produksi ASI rata-rata volume ASI wanita berstatus gizi baik sekitar 700-800 cc/hari, sementara mereka yang berstatus gizi kurang hanya berkisar 500-600 cc/hari. (Soetjiningsih, 1997)

Kacang almond merupakan sumber protein yang bagi kesehatan. Almond diketahui

mengandung protein terbaik bagi ibu menyusui dan mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. (Liana, 2021)

## VI. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan rata-rata sesudah diberikan jus pepaya dan susu almond terhadap peningkatan produksi ASI. Terdapat pengaruh pemberian jus pepaya dan almond terhadap peningkatan produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, U. (2017). All about Breastfeeding for Mothers. *Nursing & Healthcare International Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.23880/nhij-16000117>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021* (BPS (ed.)). Badan pusat statistik.
- BR Sebayang, W. (2020). PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA (*Carica Papaya L.*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 13–16. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.352>
- Damayanti, et all. (2018). Inovasi Susu Almond Dengan Substitusi Sari Kecambah Kedelai Sebagai Sumber Protein Nabati. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 6(3), 70–77. <https://doi.org/10.21776/ub.jpa.2018.006.03.8>
- Dra. Sri Astuti, M.Kes. et, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui* (R. Astikawati (ed.)). Jakarta : Erlangga, 2015 © 2015.
- Febriani, Indra Gunawan, Rafiqah Dewi, Dedy Hartama, & Muhammad Ridwan Lubis. (2021). Klasifikasi Rasa Susu Almond Berdasarkan Minat Pelanggan Menggunakan Algoritma C4.5 di Home Made MamiNia Ice Pematangsiantar. *SATESI: Jurnal Sains Teknologi Dan Sistem Informasi*, 1(2), 71–74. <https://doi.org/10.54259/satesi.v1i2.33>
- Hastuti, P., Tri Wijayanti, I., & Bakti Utama Pati, A. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Urecol*, 223–232. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1028>
- Ikhlasiah, M., Winarni, L. M., Poddar, S., & Bhaumik, A. (2020). The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels and infant's weight in Tangerang. *Enfermeria Clinica*, 30(2019), 202–205. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.054>
- Istiqomah, S., Wulanadari, D., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 102–108.
- Lestari, R. R. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 130. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.17>
- Liana, A. (2021). Survei Pangan Nabati Berpotensi sebagai Galaktogogum. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change*, November, 402–405.
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2019). Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.35730/jk.v9i1.340>
- Saryaman, R., & Girsang, E. (2020). Proses laktasi dan menyusui. In *STikes Wijaya Husada Bogor*.
- Soetjiningsih. (1997). *Seri gizi klinik ASI Petunjuk untuk tenaga kesehatan*.
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). EFEKTIVITAS PEPAYA (*Carica Papaya L*) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 158–166. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692>

Yuli astuti, R., & Ismail, taufik. (2015). *Buku ajar asuhan kebidanan: nifas dan menyusui*. Trans Info media.

Zuliyana, & Siska, I. (2021). Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di

Wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. *MENARA Ilmu, XV(02)*.