



Efektifitas Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) dan Buah Semangka (*Citrullus Lanatus.*) Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui

Silvia Darmawati Kartika Sari^{1*}, Agnes Isti Harjanti², Mudy Oktiningrum³

¹⁻³STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: silviaahm2003@gmail.com*

Abstract. Breast milk (BM) is the optimal source of nutrition for newborns up to six months old, providing essential antibodies, complete nutrition, and easier digestion compared to formula milk. Exclusive breastfeeding is crucial for infant health, and efforts to support lactation include consuming a balanced and nutritious diet. This study aimed to examine the effect of papaya and watermelon consumption on breast milk expression in nursing mothers. The research utilized a true experimental design with a two-group post-test approach, conducted over five consecutive days. The intervention involved consuming 400 grams of cut papaya and 300 grams of watermelon daily. The study population consisted of postpartum mothers with infants aged 0–6 months, and the sampling technique used was probability sampling, resulting in a total of 42 respondents. Participants were divided into two groups: 21 in the control group and 21 in the intervention group. The Wilcoxon test was applied for statistical analysis. The findings revealed that papaya consumption significantly affected breast milk expression, with a p-value of 0.046 (<0.05), accepting the alternative hypothesis (H_a). This result indicated that papaya intervention increased breast milk expression by 2,000 times. Similarly, the watermelon intervention showed a significant effect, with a p-value of 0.02 (<0.05), also leading to the acceptance of the alternative hypothesis (H_a). The analysis suggested that watermelon consumption improved breast milk expression in nursing mothers by 3.162 times. These findings highlight the potential benefits of consuming papaya and watermelon in enhancing lactation, providing valuable insights for nursing mothers and healthcare professionals in supporting breastfeeding practices.

Keywords: Breastmilk, Papaya Fruit (*Carica Papaya L.*), Watermelon (*Citrus Lanatus.*)

Abstrak. ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi baru lahir hingga usia enam bulan, karena mengandung antibodi esensial, nutrisi lengkap, dan lebih mudah dicerna dibandingkan susu formula. Pemberian ASI eksklusif sangat penting bagi kesehatan bayi, dan salah satu upaya untuk mendukung produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konsumsi pepaya dan semangka terhadap ekspresi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental sejati dengan pendekatan post-test dua kelompok, yang dilakukan selama lima hari berturut-turut. Intervensi yang diberikan adalah konsumsi 400 gram pepaya potong dan 300 gram semangka setiap hari. Populasi penelitian terdiri dari ibu postpartum dengan bayi berusia 0–6 bulan, dengan teknik pengambilan sampel secara probability sampling, menghasilkan total 42 responden. Peserta dibagi menjadi dua kelompok: 21 orang dalam kelompok kontrol dan 21 orang dalam kelompok intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pepaya berpengaruh signifikan terhadap ekspresi ASI, dengan nilai p sebesar 0,046 ($<0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pepaya meningkatkan ekspresi ASI sebesar 2.000 kali. Begitu pula dengan intervensi semangka yang menunjukkan pengaruh signifikan, dengan nilai p sebesar 0,02 ($<0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) juga diterima. Analisis ini menunjukkan bahwa konsumsi semangka meningkatkan ekspresi ASI pada ibu menyusui sebesar 3.162 kali. Temuan ini menyoroti potensi manfaat konsumsi pepaya dan semangka dalam meningkatkan produksi ASI, serta memberikan wawasan berharga bagi ibu menyusui dan tenaga kesehatan dalam mendukung praktik menyusui.

Kata kunci: Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*), Buah Semangka (*Citrus Lanatus.*), Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui

1. LATAR BELAKANG

Proses memberi ASI banyak ibu menyusui dihadapkan dengan beberapa halangan baik dari ibu atau bayi. Ibu mengalami kesulitan seperti payudara sakit, cedera pada payudara, dan pembengkakan payudara, terutama jika mereka bekerja. Ketidakmampuan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi adalah masalah yang sering terjadi. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, termasuk asupan makanan ibu menyusui yang tidak mencukupi. Produksi ASI dapat ditingkatkan sebagian besar melalui nutrisi. Makan buah-buahan dan sayuran yang tinggi kualitas laktogenik, bersama dengan protein, kalium, fosfor, asam folat, vitamin C dan A, dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Buah-buahan dan sayuran seperti daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, bayam, kacang-kacangan, alpukat, semangka, dan pepaya dapat meningkatkan produksi ASI. Bayi, bagaimanapun, bisa mengalami kesulitan termasuk penyakit atau anomali. Akibatnya, ibu mungkin menghadapi tantangan, seperti pasokan ASI yang tidak memadai, seringkali karena mereka tidak mengetahui teknik manajemen laktasi yang benar. Selain itu, jika bayi telah menjalani pemberian makanan prelakteal – yang melibatkan pemberian air gula, dekstrosa, atau susu formula kepada bayi yang baru lahir pada hari-hari awal setelah kelahiran – ibu mungkin ingin melanjutkan menyusui setelah anak diberi susu formula (relaktasi) (Juliastuti dan lainnya, 2021).

Berlandaskan data dengan didapat dari Badan Pusat Statistik tahun 2020 angka pemberian cakupan ASI eksklusif di Jawa Tengah sebesar 76,30%, terjadi kenaikan dengan cukup signifikan di tahun 2021 yakni 78,93% , juga terjadi kenaikan pada tahun 2022 sebesar 78,71%, artinya data tersebut, menunjukkan bahwa semakin banyak masyarakat di Indonesia khususnya di Jawa Tengah yang mempunyai kesadaran dan minat untuk menyusui bayinya pada ASI hingga umur 6 bulan, sekitar 21,29 % ibu menyusui tidak bisa menyusui secara eksklusif dikarenakan puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja, halangan dengan begitu biasa dialami yakni kuantitas ASI dengan diperoleh pada ibu menyusui kurang ataupun tidak mencukupi keperluan bayi, sementara bayi sering dialami halangan misalkan bayi sakit ataupun abnormalitas bayi dengan membuat bayi dibantu menyusui memakai susu formula.

Buah pepaya sangat rendah lemak jenuh, kolesterol juga natrium sumber makanan dengan baik serat, potasium, vitamin A, vitamin B (asam folat, B6, B1) dan vitamin C, Di samping itu, buah pepaya mengandung hormon tonik dan vitamin A yang dapat memicu pelepasan hormon wanita serta merangsang ovarium untuk memproduksi hormon. Dari hormon ini kelenjar susu hendak menjadi halus juga bentuk payudara jadi lebih ideal. Ibu

menyusui membutuhkan bantuan supaya proses menyusui lebih sukses, sebagiannya dalam mengonsumsi makanan dengan bisa menstimulus produksi ASI (Agustina, 2020).

Semangka diketahui ada kandungan zat tertentu dengan bisa membunuh sel sel kanker. Phagocyte adalah salah satu sel darah yang melawan infeksi dengan cara menyerap mikroba untuk menghancurkan sel-sel penyebab penyakit kanker, selain digunakan untuk memperlancar ASI semangka juga berguna untuk diuretic sebab memiliki unsur kalori secara rendah, Semangka memiliki berbagai zat yang berguna untuk menjaga kesehatan jantung, memperlancar pembuangan urine, merawat kesehatan kulit, serta kandungan antioksidan tinggi dalam semangka dapat digunakan untuk menetralkan radikal bebas dan mengurangi kerusakan sel dalam tubuh. Begitu pula, pepaya muda kaya dengan nutrisi juga menerangkan bahwasanya pepaya berguna pada banyak pengobatan (Desi, Sherly, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa wilayah Kecamatan Tambakromo kabupaten Pati yang diambil secara acak dan didapatkan 4 Desa yaitu Desa Sinomwidodo, Desa Karangwono, Desa Keben, Desa Larangan diperoleh data terdapat 33 orang ibu nifas pada 19 kasus yaitu terjadi permasalahan ASI kurang lancar yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya gizi yang ibu konsumsi yang dilihat dari berat badan dan lingkar lengan yang menyebabkan kurangnya produksi ASI sehingga bayi diberi susu formula. Upaya yang dilakukan oleh ibu nifas yang asinya kurang lancar adalah dengan mengonsumsi ASI Boster buatan ataupun sayur daun katuk, tetapi tidak semua ibu nifas menyukai sayur ataupun menggunakan ASI boster buatan sehingga peneliti tertarik menggunakan Buah pepaya yang memiliki kandungan Lactagogum dengan bisa menaikkan ataupun memperlancar produksi ASI juga buah semangka dengan ada kandungan vitamin A, ada Jumlah air yang cukup tinggi, yaitu 91,45 g, serta mengandung serat sebanyak 0,4 g per 100 g pada buah semangka yang mengandung air elektrolit 93,4% yang dapat meningkatkan produksi ASI

2. KAJIAN TEORITIS

ASI merupakan makanan alami yang sangat baik untuk bayi karena kandungannya selalu berubah sesuai dengan kebutuhan bayi. Selain itu, DHA (asam docosaheptaenoic) dan ARA (asam arakidonat), dua senyawa pelindung yang diperlukan untuk pembentukan dan perkembangan jaringan saraf, ditemukan dalam ASI. Selain itu, kandungan laktosa yang lebih besar dari ASI mendorong pembentukan bakteri usus yang baik dan penting untuk perkembangan otak. Selain itu, ia memiliki jutaan sel darah putih, yang penting untuk saluran pencernaan bayi karena melawan bakteri berbahaya. Selain itu, imunoglobulin, yang

merupakan protein alami yang melawan penyakit dan bertindak sebagai antibiotik, berlimpah dalam ASI. (Wayan Ni 2016)

Penanda tertentu yang menunjukkan bayi mendapatkan cukup ASI dapat digunakan untuk mengevaluasi persyaratan untuk menyusui yang efektif. Ini termasuk bayi yang menunjukkan tanda-tanda kesehatan, terlihat puas setelah menyusui, tidur sepanjang malam tanpa meratap, dan mendapatkan rata-rata 500 gram setiap bulan. Periode 24 jam sangat ideal untuk bayi yang baru lahir untuk disusui delapan hingga dua belas kali, dengan sepuluh hingga dua puluh menit antara setiap menyusui dan satu setengah hingga dua jam di antaranya. Namun, ada pula yang membutuhkan waktu sangat lama, yakni hingga tiga puluh menit. Kekuatan bayi saat mengisap, seberapa cepat mereka menelan, dan seberapa nyaman mereka saat menyusui semuanya berdampak pada situasi. Bayi biasanya melepaskan payudara ibu ketika mereka puas. Angriani, Riana, dkk. (2017).

Buah pepaya memiliki kandungan vitamin A yang tinggi; Satu gram pepaya hijau memiliki sekitar 0,7065 gram mineral ini. Salah satu mikronutrien penting untuk ibu baru adalah vitamin A. Menurut (Chahyanto, A, B. Roosita 2013), ini membantu kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan hormon prolaktin di dalam epitel otak dan merangsang sel epitel alveolar untuk menyimpan ASI. Hormon oksitosin merangsang pembuatan lebih banyak ASI, dan polifenol dalam pepaya membantu meningkatkan kadar oksitosin, yang pada gilirannya mendorong aliran ASI yang lebih banyak. (Puri, Zulmia dkk., 2021). Buah pepaya memiliki kandungan vitamin A yang tinggi; Satu gram pepaya hijau memiliki sekitar 0,7065 gram mineral ini. Salah satu mikronutrien penting untuk ibu baru adalah vitamin A. Menurut (Chahyanto, A, B. Roosita 2013), ini membantu kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan hormon prolaktin di dalam epitel otak dan merangsang sel epitel alveolar untuk menyimpan ASI.

Penelitian terkait kehamilan menunjukkan bahwa kandungan vitamin A semangka yang tinggi membantu ibu menyusui menghasilkan lebih banyak ASI sambil tetap memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Telah ditunjukkan bahwa produksi ASI ibu hamil meningkat dengan stimulasi yang diberikan vitamin A. Karena banyaknya manfaat vitamin A bagi ibu hamil, disarankan agar mengonsumsi semangka yang tinggi vitamin ini selama masa kehamilan dan menyusui. Semangka merupakan sumber yang kaya akan beberapa vitamin, antara lain sebagai A, C, B, asam folat, dan mineral lainnya, yang dapat meningkatkan kualitas ASI yang diberikan kepada bayi. Vitamin ini semuanya sangat bermanfaat bagi anak yang sedang berkembang. Kualitas ASI secara keseluruhan meningkat ketika jumlah vitamin dan mineral yang diperlukan hadir. (Penelitian & Studi Kehamilan) (dalam Nella et al., 2018)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian yang bersifat kuantitatif adalah apa penelitian ini. Jenis dan desain penelitian ini ialah *Experiment murni* dengan desain pasca-tes dua kelompok yang diperluas untuk mencakup dua kelompok eksperimen, satu kelompok kasus, dan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah ibu menyusui dengan anak berusia antara 0 hingga 6 bulan yang dipilih secara acak dari desa-desa di Kecamatan Tambakromo, Kabupaten Pati. 42 orang dari empat desa Sonomwidodo, Karangwono, Keben, dan Larangan. Uji statistik yang digunakan yaitu menggunakan uji Wilcoxon yang menghasilkan nilai *p value* $0,000 \leq (0,05)$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilaksanakan untuk menyelidiki efektivitas Bauh Pepaya serta Buah Semangka pada produksi ASI pada ibu menyusui di bulan Juni 2024 di wilayah kelurahan Tambakromo yang dilakukan pengambilan daerah secara acak didapatkan 4 Desa yaitu Desa Karangwono, Desa Sinomwidodo, Desa Larangan, Desa Keben selama 5 Hari menggunakan metode penelitian *exsperiment murni* dengan kerangka *two group pre and post test design*

Dengan pengambilan sampel probabilitas lebih terutama, pengambilan sampel acak sederhana setiap responden memiliki peluang yang sama untuk dipilih sesuai dengan kriteria yang dimaksudkan. 42 ibu pascapersalinan membentuk sampel penelitian. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, 21 ibu menerima pepaya sebagai kelompok intervensi dan 21 ibu nifas menerima semangka sebagai kelompok kontrol. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi biografi dari para ibu dan mengevaluasi efektivitas menyusui serta kemudahan menyusui.

Enam hari berturut-turut dihabiskan untuk melakukan fase penelitian. Pra-tes dilakukan pada hari pertama, di mana efisiensi keperawatan ibu dievaluasi menggunakan kuesioner dan persetujuan yang diinformasikan diperoleh. Pada hari-hari berikutnya, ibu menyusui anak-anak berusia antara 0 dan 6 bulan diberi intervensi yang terdiri dari irisan pepaya, yang harus mereka konsumsi 200 gram dua kali sehari selama lima hari berturut-turut. Kelompok semangka, di sisi lain, makan 300 gram sekali sehari selama lima hari yang sama.

Selanjutnya, data *Pre Test* dan *Post Test* terkumpul kemudian informasi diolah menggunakan system komputerisasi SPSS Versi 27.0 dan disajikan dalam dua bagian yaitu hasil analisis univariat dan bivariat. Temuan studi yang didapat peneliti ialah:

Analisi Univariat

- **Frekuensi Pre Test Kelancaran ASI Buah Pepaya**

Tabel 1. Distributor Frekuensi Sebelum Diberikan Intervensi Buah Pepaya Di Kelurahan Tambakromo (n=21)

| PRE TEST KELANCARAN ASI BUAH PEPAYA | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak lancar | 12 | 57.1 | 57.1 | 57.1 |
| | Lancar | 9 | 42.9 | 42.9 | 100.0 |
| | Total | 21 | 100.0 | 100.0 | |

Distribusi Frekuensi sebelum diberikan intervensi pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI didapatkan ASI yang lancar sejumlah 9 (42,9%) dan yang memiliki ASI tidak lancar sejumlah 12 (57%).

- **Frekuensi Post Test Kelancaran ASI Buah Pepaya**

Tabel 2. Distributor Frekuensi Sesudah Diberikan Intervensi Buah Pepaya Di Kelurahan Tambakromo (n=21)

| POST TEST KELANCARAN ASI BUAH PEPAYA | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak lancar | 8 | 38.1 | 38.1 | 38.1 |
| | Lancar | 13 | 61.9 | 61.9 | 100.0 |
| | Total | 21 | 100.0 | 100.0 | |

Distribusi Frekuensi sesudah diberikan intervensi pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI didapatkan ASI yang lancar sejumlah 13 responden (61,9%) dan yang memiliki ASI tidak lancar sejumlah 8 (38,1%) responden.

- **Frekuensi Pre Test Kelancaran ASI Buah Semangka**

Tabel 3. Distributor Frekuensi Sebelum Diberikan Intervensi Buah Semangka Di Kelurahan Tambakromo (n=21)

| PRE TEST KELANCARAN ASI BUAH SEMANGKA | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak lancar | 11 | 52.4 | 52.4 | 52.4 |
| | Lancar | 10 | 47.6 | 47.6 | 100.0 |
| | Total | 21 | 100.0 | 100.0 | |

Distribusi Frekuensi sebelum diberikan intervensi pemberian buah semangka terhadap kelancaran ASI didapatkan ASI yang lancar sejumlah 10 (47,6%) dan yang memiliki ASI tidak lancar sejumlah 11 (52,4%).

- **Frekuensi Post Test Kelancaran ASI Buah Semangka**

Tabel 4. Distributor Frekuensi Sesudah Diberikan Intervensi Buah Semangka Di Kelurahan Tambakromo (n=21)

| POST TEST KELANCARAN ASI BUAH SEMANGKA | | | | | |
|--|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | tidak lancar | 1 | 4.8 | 4.8 | 4.8 |
| | Lancar | 20 | 95.2 | 95.2 | 100.0 |
| | Total | 21 | 100.0 | 100.0 | |

Distribusi Frekuensi sesudah diberikan intervensi pemberian buah semangka terhadap kelancaran ASI didapatkan ASI yang lancar sejumlah 20 (96,2%) dan yang memiliki ASI tidak lancar sejumlah 1 (4,8%)

Analisi Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

| <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | | | <i>Shapiro-Wilk</i> | | | |
|-------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------|------|
| <i>Statistic</i> | <i>Df</i> | <i>Sig.</i> | <i>Statistic</i> | <i>Df</i> | <i>Sig.</i> | |
| Pre Test Kelancaran Asi Buah Pepaya | .372 | 21 | .000 | .633 | 21 | .000 |

| | | | | | | |
|--|------|----|------|------|----|------|
| Post Test Kelancaran Asi Buah Pepaya | .397 | 21 | .000 | .620 | 21 | .000 |
| Pre Test Kelancaran Asi Buah Semangka | .348 | 21 | .000 | .640 | 21 | .000 |
| Post Test Kelancaran Asi Buah Semangka | .539 | 21 | .000 | .228 | 21 | .000 |

Analisis bivariat digunakan dalam penyelidikan ini untuk melihat bagaimana makan semangka memengaruhi kelancaran ASI. Karena ada kurang dari 50 responden, tes Shapiro-Wilk digunakan sebagai tes normalitas dalam penelitian ini.

Statistik Shapiro-Wilk digunakan dalam uji normalitas untuk melihat apakah data memiliki distribusi normal. ditemukan hasil *significance* pada *Shapiro-Wilk* <0,001 yaitu menunjukkan p-value <0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

Uji Wilcoxon

a. Uji Wilcoxon Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI

Tabel 6. Uji Wilcoxon

| Uji Wilcoxon | Pre post test |
|-----------------------|-----------------|
| Negative Ranks | 0 ^a |
| Positive Ranks | 4 ^b |
| Ties | 17 ^c |
| Total | 21 |
| Mean Rank | 2.50 |
| Sum Rank | 10.00 |
| Asymp. Sig (2-tailed) | 0,046 |
| Z | -2.000 |

Menurut uji hasil Wilcoxon Evaluasi kelancaran ASI yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya menghasilkan nilai p *value* = 0,046,. Mengingat nilai p kurang dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan dampak buah pepaya yang signifikan terhadap kelancaran ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui. Menurut hasil uji willcoxon *positive ranks* ada Empat, *negative ranks* ada 0, dan *ties* ada 17 yang bermakna terdapat 4 orang sebelum dan sesudah diberikan buah papaya yang mengalami kelancaran ASI. Nilai mean rank dan sum rank 2,50 dan 10,00. Selain itu, nilai Z 2.000 menunjukkan adanya pengaruh 2.000 kali lipat pada kelancaran ASI ibu menyusui akibat dampak mengonsumsi buah pepaya.

Uji Wilcoxon Pemberian Buah Semangka Terhadap Kelancaran ASI

Tabel 7. Uji Wilcoxon

| Uji Wilcoxon | Pre post test |
|-----------------------|-----------------|
| Negative Ranks | 0 ^a |
| Positive Ranks | 10 ^b |
| Ties | 11 ^c |
| Total | 21 |
| Mean Rank | 5.50 |
| Sum Rank | 55.00 |
| Asymp. Sig (2-tailed) | 0,02 |
| Z | -3.162 |

Evaluasi kelancaran ASI yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah pemberian buah semangka menghasilkan nilai p sebesar 0,02 menurut hasil uji Wilcoxon. Dengan nilai p kurang dari 0,05, hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan bahwa buah semangka memiliki dampak besar pada kelancaran ASI ibu menyusui. Temuan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor 10 responden sebelum dan sesudah pemberian buah semangka, dengan 10 *positive* ranks, 0 *negative* ranks, dan 11 ties Selanjutnya, hasil mean rank dan sum rank masing-masing 5,50 dan 55,00 artinya rata-rata dan jumlah. Selain itu, nilai Z 3,162 menunjukkan berpengaruh 3,162 kali lipat pada kelancaran ASI ibu menyusui akibat mengonsumsi buah semangka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, Dapat disimpulkan bahwa buah pepaya dan buah semangka dapat memperlancar ASI akan tetapi buah semangka lebih berpotensi tinggi membuat ASI lancar dibandingkan buah papaya. Dengan intervensi 5 hari berturut turut dengan takaran 400 gram buah pepaya, dan 300 gram buah semangka, yang menghasilkan Buah pepaya berpotensi 2,000x berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah Kelurahan Tambakromo dan intervensi buah semangka berpotensi 3,162x berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah Kelurahan Tambakromo.

DAFTAR REFERENSI

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.837>
- Anggreni, D. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Angriani, R., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299–304. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/download/2110/1408/5471>
- Antonio, L., Del Ciampo, I. R., Lopes Del, P. F., São Paulo, Fmrp-usp, Federal De São Carlos, & São Paulo. (2018). Menyusui dan manfaat laktasi bagi kesehatan wanita.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam jenis penelitian dan perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Barat, S. (2003). Kajian teori, kerangka konsep.
- Cahyadi, U. B. (2022). Pengaruh kualitas produk dan harga terhadap keputusan pembelian baja ringan di PT Arthanindo Cemerlang. *Ekonomi dan Manajemen Bisnis*, 1, 60–73.
- Elly Wahyuni, S. Y., Andriani, L., & Yorito, E. (n.d.). Perawatan payudara (breast care) untuk menyusui.
- Figueiredo, B., Dias, C. C., Brandão, S., Canário, C., & Nunes-Costa, R. (2013). Breastfeeding and postpartum depression: State of the art review. *Jornal de Pediatria*, 89(4), 332–338. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2012.12.002>
- Fitriana, I., Putri, S. K., & Sari, A. R. (2021). Karakteristik fisikokimia dan organoleptik fruit leather semangka kuning (*Citrullus lanatus*) dengan variasi konsentrasi CMC. *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.26623/jtphp.v16i1.3498>
- Gede, L. I. K. P., Astuti, I. W., Gusti, I., & Ngurah Putu. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang nutrisi saat menyusui dengan status gizi bayi umur 1-6 bulan. *Community of Publishing in Nursing*, 6(1), 2303–1298.
- Hariyanto, H., Rohmah, E., & Wahyuni, D. R. (2018). Korelasi kebersihan botol susu dengan kejadian infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada bayi usia 1-12 bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i2.51>
- Istiqomah, S. (2018). Faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues: Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post-sectio caesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang. *Eduhealth*, 5(2), 82–157.

- Megasari, N. L., & Saputri, S. N. (2016). Studi tentang pemberian pare, jintan hitam, dan jus semangka terhadap kondisi ASI di Desa Pandanrejo Kecamatan Wagir. *Program Studi Diploma 3 Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang*, 4(1), 6–21.
- Metti, E., & Ilda, A. Z. (2019). Pengaruh manajemen laktasi paket breast terhadap masalah laktasi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Menara Ilmu*, XIII(9), 31–32.
- Pebrianthy, L., Lubis, M. S., & Maisyaroh, Y. (2022). Effect of papaya decoction (*Carica papaya L.*) on increasing breast milk production in breastfeeding mothers. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), 69–73. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.33>
- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). Efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2), 39. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.5749>
- Pertiwi, S. H., Tetti, & Sholehati, R. W. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses laktasi ibu dengan bayi usia 0-6 bulan di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor. *Student Journal*, 1(1), 1–15.
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rejeki, P. (2019). Fisiologi laktasi. <http://repository.unair.ac.id/94063/2/FisiologiLaktasi.pdf>
- Risadi, C. A., Mashabi, N. A., & Nugraheni, P. L. (2019). Pengaruh pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.21009/jkkp.061.04>
- Ritonga, F., Mulianda, R. T., & Indrayani, M. (2017). Pengaruh jintan hitam terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 279–283.
- Ross, I. A. (2003). *Carica papaya L. Medicinal Plants of the World, Volume 1*, 6(1), 143–164. <https://doi.org/10.1385/1-59259-365-8:143>
- Sari, S. R., Puri, A., & Rahmayati, E. (2014). Pengetahuan ibu nifas tentang manajemen laktasi. *Jurnal Keperawatan*, X(2), 182–190.
- Seftia, B. A., Novianti, N., & Maryani, D. (2020). Implementasi manajemen persiapan laktasi. *Journal of Midwifery*, 8(2), 15–23. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i2.1199>
- Sulymbona, N., Russiska, R., Marliana, M. T., & Mutaharoh, E. S. (2021). Hubungan cara pemberian ASI dengan kejadian masalah pada puting lecet di UPTD Puskesmas Nusaherang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 97–106. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.260>
- Tahir, M., Heluth, A. C., & Widiastuti, H. (2016). Uji aktivitas antioksidan buah semangka (*Citrullus lanatus*) dengan metode FRAP. *Jurnal Ilmiah As-Syifaa*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.33096/jifa.v8i1.155>