
**PENGARUH PEMBERIAN PEPAYA (*CARICA PAPAYA L*) TERHADAP
PENINGKATAN VOLUME PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI
DI DESA NGEMBAK KECAMATAN PURWODADI**

Oleh;

Wiwit Sugiarti¹⁾, Yuwanti²⁾, Wahyu Utami Ekasari³⁾

1) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email: sugiartiwiwit4@gmail.com

2) Dosen Universitas An Nuur, Email: yuwanti_84@gmail.com

3) Dosen Universitas An Nuur, Email: wutamiekasari@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah yang sering terjadi dalam proses menyusui salah satunya adalah ketidaklancaran produksi ASI, hal tersebut membuat kebanyakan ibu memilih untuk pemberian susu formula pada bayinya. Untuk mengatasi masalah tersebut maka pepaya dapat digunakan sebagai ASI *booster* karena memiliki kandungan *laktagogum* yang dapat mempengaruhi produksi ASI. WHO dan UNICEF mencatat bahwa cakupan ASI eksklusif pada tahun 2019 mencakup 41%. Sedangkan di Desa Ngembak sendiri untuk cakupan ASI eksklusif juga masih tergolong rendah yaitu 66,67% pada tahun 2023. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain pre eksperimen dengan rancangan *one grup pre test post test design*. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Sampel dalam penelitian adalah 35 ibu menyusui dan uji analisis yang digunakan adalah *Uji Independent T-test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai p-value 0.000.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi.

Kata kunci : Pepaya, ASI eksklusif, Ibu Menyusui, Volume ASI

**THE EFFECT OF GIVING PAPAYA (*CARICA PAPAYA L*) ON INCREASING THE
VOLUME OF BREAST MILK PRODUCTION BREASTFEEDING MOTHERS
IN NGEMBAK VILAGE, PURWODADI DISTRICT**

By :

Wiwit Sugiarti¹⁾, Yuwanti²⁾, Wahyu Utami Ekasari³⁾

- 1) An Nuur University Student, Email: sugiartiwiwit4@gmail.com
2) Lecturer at An Nuur University, Email: yuwanti_84@gmail.com
3) Lecturer at An Nuur University, Email: wutamiekasari@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the problems that often occurs in the breastfeeding process is the lack of smooth breast milk production, this makes most mothers choose to give their babies formula milk. To overcome this problem, papaya can be used as a breast milk booster because it contains lactagogum which can affect breast milk production. WHO and UNICEF noted that exclusive breastfeeding coverage in 2019 reached 41%. Meanwhile, in Ngembak Village itself, exclusive breastfeeding coverage is still relatively low, namely 66.67% in 2023. The aim of this research is to find out the effect of giving papaya on increasing the volume of breast milk production among breastfeeding mothers in Ngembak Village, Purwodadi District.

Method: This study is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design. With a sampling technique of purposive sampling. The sample in the study was 35 breastfeeding mothers and the analysis test used was the Independent T-test.

Results: The results of the study show that there is an effect of giving papaya on increasing the volume of breast milk production in breastfeeding mothers with a p-value of 0.000.

Conclusion: Based on the results of this research, it can be concluded that there is an effect of giving papaya on increasing the volume of breast milk production in breastfeeding mothers in Ngembak Village, Purwodadi District.

Keyword: papaya, exclusive breastfeeding, breastfeeding mother, breast milk volume

PENDAHULUAN

Salah satu faktor penyebab tingginya Angka Kematian Bayi (AKB) yaitu rendahnya angka cakupan pemberian ASI eksklusif, dimana jika bayi baru lahir tidak diberikan ASI eksklusif maka akan sangat rentan terhadap berbagai macam penyakit sehingga dapat meningkatkan angka morbiditas serta mortalitas pada bayi (Muslimah et al., 2020). Selain itu ASI juga berperan penuh dalam pemenuhan nutrisi dan sistem kekebalan tubuh bagi bayi, juga sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi baik secara kognitif, perilaku dan motorik (Purnamasari & Hindiarti, 2021).

Masalah yang sering terjadi dalam proses menyusui salah satunya adalah karena ketidaklancaran produksi ASI, hal tersebut membuat ibu merasa cemas dan menghindari pemberian ASI kepada bayinya sehingga hisapan bayi berkurang. Dampak dari adanya hal tersebut maka kinerja hormon oksitosin dan prolaktin menurun sehingga mempengaruhi produksi ASI ibu, sehingga kebanyakan ibu memilih untuk memberikan susu formula kepada bayi sebagai jalan alternatifnya. Untuk menangani masalah tersebut agar dapat meminimalisir penggunaan susu formula sebagai jalan alternatif yang ibu pilih maka dapat diberikan intervensi non farmakologis salah satunya adalah

pemberian buah pepaya (Buulolo et al., 2021).

Pepaya merupakan salah satu buah dengan kandungan laktagogum dan memiliki nutrisi yang tinggi serta kaya akan manfaat bagi kesehatan. *Laktagogum* merupakan salah satu zat yang dapat mempengaruhi produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI, yang dimana *laktagogum* tersebut memberikan rangsangan terhadap hormon oksitoin dan prolaktin yang berperan penting dalam merangsang *alveoli* sehingga dapat bekerja secara aktif dalam pembentukan ASI. Karena adanya rangsangan dari hormon *oksitosin* dan *prolaktin* yang dipengaruhi oleh *laktagogum* maka akan memproduksi *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* yang dimana efektif dalam pengeluaran dan meningkatkan sekresi ASI (Buulolo et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al., (2015) pemberian buah pepaya dalam olahan sayur selama 14 hari dan diberikan sebanyak 3 kali dalam sehari pada 20 responden terbukti efektif meningkatkan produksi ASI. Dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kemungkinan-kemungkinan yang mempengaruhi *laktagogum* mempengaruhi produksi ASI karena *laktagogum* adalah zat yang memiliki kandungan seperti, bahan aktif *Prolactin Releasing Hormon (PRH)*,

mengandung bahan aktif senyawa steroid, dan hormon oksitosin.

Data dari WHO dan UNICEF menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif telah mencakup sebesar 41% pada tahun 2019 dan pada tahun 2030 ditargetkan dapat mencapai hingga 70% (Saputri et al., 2019). Menurut data dari Menteri Kesehatan Indonesia pada tahun 2021, sebesar 61,33% bayi di Indonesia telah mendapatkan ASI eksklusif. Pemerintah menargetkan capaian ASI di Indonesia sebesar 80% akan tetapi target tersebut belum dapat dipastikan akan tercapai atau tidak hingga saat ini (Purnamasari & Hindiarti, 2021).

Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 mencatat capaian pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Provinsi Jawa Tengah adalah sebanyak 78,71%. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan (2023) bahwa persentase cakupan ASI eksklusif pada balita umur 0-6 bulan sebesar 53,62% ini artinya di Kabupaten Grobogan sendiri masih tergolong rendah untuk cakupan ASI eksklusif. Persentase cakupan ASI eksklusif di Desa Ngembak pada tahun 2023 sebesar 66,67% yang juga masih tergolong rendah. Berdasarkan angka capaian pemberian ASI eksklusif di Desa Ngembak yang masih tergolong rendah, maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian bahwa pepaya memiliki manfaat dalam peningkatan produksi volume ASI pada ibu menyusui di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian *pre eksperimen*. Desain penelitian ini yaitu *one group pretest and posttest design*, dimana dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok subyek.

Populasi dalam penelitian ini adalah 53 ibu menyusui eksklusif. Sedangkan untuk sampel dalam penelitian ibu adalah ibu menyusui eksklusif sebanyak 35 responden. Penelitian ini menggunakan lembar observasi dimana volume ASI diukur sebelum dan sesudah perlakuan.

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen yaitu pemberian pepaya dan variabel dependen yaitu peningkatan volume produksi ASI.

Penelitian ini telah lolos uji etik pada Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr.Moewardi Solo dengan nomor : 1.713 / VII / HREC / 2024.

HASIL

A. Karakteristik Responden

1. Tabel 1 distribusi responden berdasarkan usia

kategori usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
17-25 tahun	17	48.6%
26-35 tahun	18	51.4%
Total	35	100.0

Sumber : olah data 2024

2. Tabel 2 distribusi responden berdasarkan paritas

Paritas responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primipara	19	54.3%
Multipara	16	45.7%
Total	35	100.0%

Sumber : olah data 2024

3. Tabel 3 distribusi responden berdasarkan jenis KB

Jenis KB responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Suntik	13	37.1%
Kondom	4	11.4%
Pil KB	4	11.4%
Implan	1	2.9%
IUD	13	37.1%
Total	35	100.0%

Sumber : olah data 2024

B. Analisa Univariat

1. Tabel 4 volume ASI sebelum diberikan pepaya

Kategori volume ASI sebelum perlakuan					
	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Mean	Median	Min-Max
<200 ml	5	14.3%	249	243	180 - 362
201-300 ml	27	77.1%			
301-400 ml	3	8.6%			
Total	35	100.0%			

2. Tabel 5 volume ASI sesudah diberikan pepaya

	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Mean	Median	Min-Max
300-400ml	7	20.0%	482.08	456	300-754
401-500ml	16	45.7%			
501-600ml	7	20.0%			
601-700ml	4	11.4%			
701-800ml	1	2.9%			
Total	35	100.0%			

C. Analisa Bivariat

1. Tabel 6 uji normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
pretest hasil volume ASI sebelum perlakuan	.961	35	.242
posttest hasil volume ASI sesudah perlakuan	.967	35	.371

2. Tabel 7 volume ASI sebelum dan sesudah diberikan pepaya

	Pepaya					
	Mean	Median	SD	Min-Max	Sig.	Sig. (2-tailed)
Pretest sebelum pemberian pepaya	249	243	42.2	180-362	.000	.000
Posttest sesudah pemberian pepaya	482.08	456	102.90	300-754	.000	.000

Sumber : olah data 2024

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan usia 26-35 lebih banyak

dibandingkan dengan responden yang berusia 17-25 tahun.

Usia berhubungan dengan produksi ASI, ibu yang lebih muda cenderung akan lebih malas untuk menyusui bayinya dibandingkan dengan ibu yang lebih tua (Leiwakabessy & Azriani, 2020).

Sejalan dengan yang dijabarkan oleh (Putrianti et al., 2023) bahwa umur 20-25 tahun termasuk dalam kriteria usia muda dimana dalam menyusui ibu masih terlihat takut, gugup serta gelisah dan banyak ibu yang mengeluh kebingungan saat bayinya menangis.

2. Paritas

Berdasarkan tabel 2 responden dengan primipara sebanyak 19 responden sedangkan multipara sebanyak 16 responden.

Paritas berhubungan dengan produksi ASI, ASI akan diproduksi lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali karena mereka lebih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak tentang proses menyusui (Leiwakabessy & Azriani, 2020).

Sejalan dengan pendapat (Nugroho, 2018). Bahwa ibu

dengan multipara lebih mempersiapkan kebutuhan fisik maupun psikologis yang berhubungan dengan ekonomi secara matang. Persiapan tersebut berhubungan dengan kondisi psikologis ibu menyusui yang mempengaruhi hormone oksitosin, sehingga ibu dengan psikologis yang matang dan sudah siap maka produksi ASI akan lebih lancar.

3. Jenis KB

Berdasarkan tabel 3 mayoritas responden menggunakan jenis KB IUD yaitu sebanyak 13 responden. Penggunaan kontrasepsi mempengaruhi produksi ASI. Ibu dengan kontrasepsi hormonal akan lebih lama menyusui bayinya dibandingkan dengan ibu yang menggunakan kontrasepsi non hormonal. Hal tersebut dikarenakan estrogen mempengaruhi produksi ASI sedangkan progesteron tidak mempengaruhi kualitas dan kuantitas produksi ASI (Zuliyana, 2021).

Sejalan dengan penelitian (Jannah A, 2020) bahwa ibu menyusui dengan kontrasepsi yang mengandung hormone estrogen akan membuat hipotalamus tidak

dapat menekan produksi PIF sehingga produksi prolaktin berkurang yang mengakibatkan sekresi ASI menjadi sedikit.

B. Analisa Univariat

1. Volume ASI sebelum diberi pepaya

Data hasil pengukuran volume ASI ibu menyusui sebelum diberikan pepaya menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki volume produksi ASI 201-300 ml yaitu sebanyak 27 responden. Menurut peneliti bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah faktor hormonal.

Menurut (Andriani et al., 2021) bahwa upaya memperbanyak ASI salah satunya adalah dengan konsumsi makanan bergizi. Asupan makan ibu yang dikonsumsi mempengaruhi komposisi dan produksi ASI. Buah pepaya dapat dijadikan salah satu makanan untuk memperlancar produksi ASI karena mengandung *laktagogum*.

Sejalan dengan teori (Mursini, 2022) yang mengatakan bahwa kandungan laktagogum dalam pepaya dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang dapat meningkatkan volume produksi ASI, selain itu kandungan saponin dan alkaloid juga akan merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan

prolaktin dalam tubuh ibu menyusui yang berperan penting dalam produksi ASI.

2. Volume ASI setelah diberi pepaya

Data hasil pengukuran volume ASI setelah diberi pepaya didapatkan hasil responden dengan jumlah volume tertinggi 754 ml sebanyak satu responden, dan terendah 300 ml sebanyak satu responden dengan nilai rata-rata 482.08 ml.

Menurut (Istiqomah, 2021) konsumsi pepaya dapat meningkatkan volume produksi ASI, dimulai dari ibu mengkonsumsi pepaya maka produksi ASI menjadi semakin banyak. Kemudian oleh adanya hisapan dari bayi maka putting susu dan areola akan memberikan rangsangan ke hipofisis untuk pengeluaran ASI sehingga menjadikan produksi ASI semakin lancar dan meningkat.

A. Analisa Bivariat

Pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Ngembak

Berdasarkan data tabel 7 dapat dideskripsikan bahwa hasil analisis menggunakan uji *independent T-test* untuk melihat ada pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan pepaya diperoleh nilai p-value

$0.000 < \alpha 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh.

Dalam proses pemberian ASI eksklusif pada bayi, ibu menyusui dihadapkan pada beberapa kendala. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kuantitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui kurang atau tidak mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan makanan pada ibu menyusui. Makanan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (Jannah., 2020).

Pepaya merupakan buah yang mengandung laktagogum yang dapat menstimulasi sekresi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi yang lainnya untuk meningkatkannya dan memperlancar produksi ASI (Wirdaningsih, 2020).

Buah pepaya mengandung laktagogum yang bekerja dengan cara menstimulasi atau merangsang sekresi

hormon oksitosin dan prolaktin yang kemudian rangsangan tersebut diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian lobus anterior, dari lobus tersebut akan mengeluarkan hormone prolaktin dan masuk keperedaran darah hingga sampai di 64 kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar inilah yang akan menghasilkan ASI (Pratiwi,2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perdani et al., (2021) terhadap 18 responden juga mengatakan bahwa terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI. Selain laktagogum, pepaya juga memiliki kandungan lain seperti *steroid* dan *polifenol*. *Polifenol* berperan mempengaruhi hormone oksitosin dan akan membuat ASI keluar lebih lancar, sedangkan *steroid* mempengaruhi kerja reflek prolaktin sehingga merangsang alveolus bekerja secara aktif untuk pemberntukan ASI.

Penelitian Fitriah et al., (2022) terhadap 63 responden dengan uji statistik t-test diperoleh nilai p-value 0.000 terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI. Pepaya atau yang juga disebut sebagai *carica papaya L* merupakan buah yang mengandung laktagogum, laktagogum sendiri adalah kandungan yang dapat dijadikan sebagai

salah satu obat untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putrianti et al. (2023) terhadap 20 responden ibu menyusui bayi 0-6 bulan diperoleh hasil ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI. Kandungan-kandungan dalam buah pepaya dapat meningkatkan diameter kelenjar mammae dan jumlah pengeluaran ASI.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ketidakmampuan peneliti dalam mengontrol faktor lain seperti nutrisi lain yang dikonsumsi oleh responden selain pepaya yang dapat meningkatkan volume ASI, faktor psikologis responden yang dapat menghambat produksi ASI, dan kondisi kesehatan responden yang dapat mempengaruhi volume ASI sehingga memungkinkan adanya bias dalam penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* 0.000 yang artinya ada pengaruh pemberian pepaya terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, M., Putri, E. R., Fatta, A. K., & Septia, A. (2021). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Jahe (Zingiber Officinale) Sebagai Pengganti Obat Kimia Di Dusun Tanjung Ale Desa Kemengking Dalam. 4*, 14–19.

Buulolo, E., Fitri Juliana, E., Sitorus Wati, L., Mahsyuri Nanda, P., & Supiyani. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan tahun 2021. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery*, 4(2), 11–17. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/old/index.php/medula/article/view/2097>

Badan Pusat Statistik (Laporan statistik Jawa Tengah) <https://jateng.bps.go.id>

Fitriah, I. P., BD, F., Rahmawati, L., & Gamara, P. (2022). Konsumsi Buah Pepaya pada Ibu Menyusui dan Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Silaping Pasaman Barat. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 72. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.492>

Istiqomah, S. (2021). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran

- Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. *Eduhealth*, 5(2), 82–157.
- Istiqomah, S., Wulanadari, D., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 102–108.
- Jannah A. 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang 10 Kontrasepsi Metode Amenore Laktasi (MAL)
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 27–33.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>
- Mursini. (2022). Efektifitas Buah Pepaya dan Edamamae Rebus terhadap Produksi ASI dengan Indikator Kenaikan Berat Badan Bayi di Puskesmas Karangdoro Kota Semarang. *Karya Ilmiah*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.
<https://ojs.unikkediri.ac.id/index.php/jumakes/article/view/745>
- Nugroho, Taufan., dkk, (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas. Yogyakarta : Nuha Medika.
- 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>
- Pratiwi, Tina Indah. 2021. Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones. *International Journal of Science and Research (IJSR)*.
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8.

- <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Putrianti, P. A., Sari, Y. N. E., & Hidayati, T. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Putrianti, P. A., Sari, Y. N. E., & Hidayati, T. (2023). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tekung. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Wirdaningsih. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Ibu Nifas Di Rs Dr.R.Hardjanto Balikpapan Tahun 2020*, 2–181.
- Zuliyana. (2021). Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. *MENARA Ilmu*, XV(02), 124–129.