Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 5 No. 1 Juni 2026 (P 31-34)

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT REBUSAN BUAH PEPAYA UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI PMB NELLY TAHUN 2025

Lola Pebrianthy[1], Sarli Saragih[2], Nurelilasari Siregar[3], Febrina Angraini Simamora[4]
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan
lolapebrianthy@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya produksi ASI menyebabkan sebagian ibu memilih memberikan susu formula lebih awal. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka tujuan pemberian ASI eksklusif sulit tercapai. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi yang aman, mudah diperoleh, murah, dan dapat diterapkan oleh masyarakat untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan adalah buah pepaya. Pepaya mengandung senyawa fitokimia yang diduga berperan sebagai laktagogum alami, yaitu zat yang dapat membantu merangsang produksi ASI melalui peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang Pendidikan Kesehatan tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Nelly Kota Padangsidimpuan Tahun 2025, dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan sangat tertarik pada edukasi yang diberikan. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI sehingga pemberian ASI Eksklusif dapat tercapai.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Rebusan Buah Pepaya, Produksi ASI

ABSTRACT

Low breast milk production causes some mothers to choose to give formula milk earlier. If this condition continues, the goal of exclusive breastfeeding is difficult to achieve. Therefore, a safe, easily obtained, affordable, and applicable solution is needed to help increase breast milk production. One alternative that can be utilized is papaya. Papaya contains phytochemical compounds that are thought to act as natural lactagogums, namely substances that can help stimulate breast milk production by increasing the hormones prolactin and oxytocin. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about the benefits of boiled papaya on increasing breast milk production. This community service was carried out by providing health education on Health Education on the Benefits of Boiled Papaya on Increasing Breast Milk Production at PMB Nelly Padangsidimpuan City in 2025, with a total of 12 participants. The results of the evaluation during the activity process showed that almost all participants understood and were very interested in the education provided. With this health education, it is hoped that it can increase mothers' knowledge about how to increase breast milk production so that exclusive breastfeeding can be achieved.

Keywords: Health Education, Papaya Fruit Decoction, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, enzim, dan hormon yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. World Health Organization merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan sampai usia 2 tahun dengan makanan pendamping ASI yang tepat. Pemberian ASI eksklusif terbukti menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak (WHO, 2023).

Namun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu alasan utama kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah persepsi bahwa produksi ASI sedikit atau tidak lancar. Kondisi ini sering dialami pada masa nifas, terutama minggu pertama setelah persalinan. Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain status gizi ibu, frekuensi menyusui, kondisi psikologis, kelelahan, stres, serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai upaya meningkatkan produksi ASI (Manuaba, 2020).

Rendahnya produksi ASI menyebabkan sebagian ibu memilih memberikan susu formula lebih awal. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka tujuan pemberian ASI eksklusif sulit tercapai. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi yang aman, mudah diperoleh, murah, dan dapat diterapkan oleh masyarakat untuk membantu meningkatkan produksi ASI (United Nations Children's Fund, 2022).

Salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan adalah buah pepaya. Papaya merupakan tanaman yang banyak ditemukan di Indonesia dan memiliki kandungan gizi tinggi seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, folat, mineral, serta serat. Selain itu, pepaya juga mengandung senyawa fitokimia yang diduga berperan sebagai laktagogum alami, yaitu zat yang dapat membantu merangsang produksi ASI melalui peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin (Wulandari, S, & Hastuti, P, 2021)

Pengolahan buah pepaya dalam bentuk rebusan menjadi pilihan yang praktis dan mudah dilakukan oleh masyarakat. Rebusan buah pepaya dapat dikonsumsi ibu menyusui secara rutin sebagai pelengkap pola makan sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pepaya berpotensi meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Namun, masih banyak ibu menyusui yang belum mengetahui manfaat, cara pengolahan, dan cara konsumsi rebusan buah pepaya secara tepat (Sari, R., et al, 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Melalui pendidikan kesehatan, ibu menyusui dapat memahami pentingnya ASI eksklusif, faktor yang memengaruhi produksi ASI, manfaat rebusan buah pepaya, serta cara pengolahannya yang benar. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan ibu termotivasi untuk memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai upaya meningkatkan produksi ASI (Notoatmodjo, S, 2020)

Berdasarkan data yang didapatkan 3 dari 5 ibu memiliki jumlah ASI yang sedikit Oleh karena itu saya akan melakukan Penyuluhan dengan Judul Pendidikan Kesehatan tentang Manfaat Rebusan

Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Nelly Tahu 2025

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada ibu hamil ini berupa metode pendidikan kesehatan dan diskusi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Diawali dengan penjelasan tentang susuan kegiatan lalu pemberian pendidikan kesehatan tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan di PMB Nelly Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra dari PMB Nelly turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam pengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu yang ada di PMB Nelly Kota Padangsidimpuan, bahwa ada upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan,

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 09 Oktober 2025, pada pukul (10.00-11.00) WIB di PMB Nelly Kota Padangsidimpuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy), Anggota (Sarli Saragih, Nurelila Sari, Febrina Anggraini Simamora, Siti Aminah)

Kegiatan dimulai dengan perkenalan, kemudian penjelasan tentang kegiatan hari ini dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI kemudian diskusi tanya jawab. Pada saat diskusi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 12 orang yang terdiri dari ibu hamil dan menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu tentang terapi komplemeter yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada Ibu Hamil.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para ibu yang mengikuti kegiatan tersebut tampak antusias. Hal ini dibuktikan dengan seluruh ibu mengikuti kegiatan dengan teratur dan tertib, juga mendengarkan penyuluhan kesehatan tentang Manfaat Rebusan Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI oleh panitia kegiatan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu lebih mengetahui bagaimana cara memperbanyak produksi ASI sehingga pemberian ASI Eksklusif dapat tercapai.

REFERENSI

Harahap, L., Siregar, N., & Harahap, L. J. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Melalui Pelatihan Pembuatan Mp-Asi Di Desa Purbatua Pk Tahun

2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (Jpmd)*, *2*(2), 27-30.

Ilmu Kebidanan. Manuaba, I.B.G. (2020). Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Sari, R., et al. (2022). Efektivitas laktagogum alami terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 33–40.

Siregar, N., & Harahap, L. J. (2024). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Biru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, *3*(1), 63-71.

United Nations Children's Fund. (2022). *Breastfeeding and child nutrition report*. New York: UNICEF.

World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO.

Wulandari, S., & Hastuti, P. (2021). Pengaruh konsumsi pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 45–52.

DOKUMENTASI PELAKSANAAN



