



Pengaruh Pemberian Buah Pepaya dan Daun Katuk terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Menyusui di Tasikmalaya

The Effect of Giving Papaya Fruit and Saturated Leaves on The Flush of Breast Milk In Breastfeeding Mothers in Tasikmalaya

Naswa Aprilia Devi¹, Tetet Kartilah², Sofia Februanti^{3*}

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya

Corresponding Author: Sofia Februanti, sofia.februanti@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kelancaran produksi air susu ibu merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan dan kesehatan bayi. Beberapa pendekatan nonfarmakologis seperti konsumsi buah pepaya dan daun katuk dipercaya dapat membantu meningkatkan produksi ASI. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi buah pepaya dan daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Populasi sebanyak 101 orang, teknik sampling menggunakan simple random sampling, sampel berjumlah 22 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan, dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi kelancaran ASI, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik berpasangan dan uji perbedaan dua kelompok. **Hasil:** penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kelancaran ASI pada kedua kelompok, dengan peningkatan lebih tinggi pada kelompok yang menerima kombinasi buah pepaya dan daun katuk. Terdapat perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan intervensi setelah perlakuan (*p*-value 0.000). **Kesimpulan:** Kombinasi buah pepaya dan daun katuk lebih efektif dibandingkan pemberian daun katuk saja dalam meningkatkan kelancaran ASI. Disarankan terapi kombinasi ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan menyusui.

ABSTRACT

Introduction: Smooth breast milk production is an essential factor in the success of exclusive breastfeeding because it directly affects infant growth and health. Several non-pharmacological approaches, such as the consumption of papaya fruit and katuk leaves, are believed to help increase breast milk production. **Aim:** This study aimed to determine the effect of a combination of papaya fruit and katuk leaves on breast milk smoothness in breastfeeding mothers in the Kahuripan Community Health Center area, Tasikmalaya City. **Method:** The study used a quasi-experimental design with a *pretest-posttest control group* approach. The population was 101 people, the sampling technique used simple random sampling, the sample consisted of 22 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months, divided into control and intervention groups. Data were collected using a questionnaire and an observation sheet measuring breast milk smoothness, then analyzed using paired statistical tests and independent group comparison tests. **Results:** The results showed a significant increase in breast milk smoothness in both groups, with a higher improvement in the group receiving the combination of papaya fruit and katuk leaves. A meaningful difference was found between the control and intervention groups after treatment (*p*-value 0.000). **Conclusion:** The combination therapy was more effective than katuk leaves alone in improving breast milk smoothness and is recommended as a non-pharmacological alternative to support successful breastfeeding.

Info Artikel:

Dikirim:

16-02-2026

Direvisi:

16-04-2026

Diterima:

20-06-2026

Diterbitkan:

30-06-2026

Kata Kunci:

ASI, daun katuk, ibu menyusui, pepaya

Keywords:

breast milk, breastfeeding mothers, katuk leaves, papaya, lactation

Cite this article as:

Devi, N. A., Kartilah, T., & Februanti, S. (2026). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya dan Daun Katuk terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Tasikmalaya. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 14 (1), 1-6. <https://doi.org/10.54004/jikis.v14i1.477>

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, dan faktor protektif yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi serta menurunkan risiko penyakit infeksi (Gustanti, Aryanti and Februanti, 2023; Kartilah and Februanti, 2024). Meskipun manfaat ASI eksklusif telah terbukti secara ilmiah, masih banyak ibu menyusui yang mengalami hambatan dalam kelancaran produksi ASI. Ketidaklancaran produksi ASI sering menimbulkan kecemasan pada ibu dan menjadi salah satu penyebab penghentian menyusui lebih dini (Kartilah and Februanti, 2023). Sedangkan pada bayi, akan menyebabkan bayi menjadi rewel, pertumbuhan berat badan yang terhambat (Manshanden *et al.*, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan terhadap ibu menyusui tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga memerlukan pendekatan praktis yang aman dan mudah diterapkan.

Berbagai metode nonfarmakologis telah dikembangkan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui pemanfaatan bahan pangan alami yang memiliki efek laktagogum. Meningkatkan produksi ASI juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer, salah satunya dengan mengonsumsi rebusan pepaya muda. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktagogum adalah buah tropis yang dikenal dengan nama *Carica papaya*. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memfasilitasi produksi ASI. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan produksi ASI (Hutahayan and Herawati, 2023; Palupi, 2025). Buah pepaya diketahui mengandung enzim papain, vitamin, dan mineral yang dapat membantu memperlancar metabolisme tubuh serta mendukung produksi ASI. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Sugiarti, Yuwanti and Ekasari, 2024; Andriani *et al.*, 2025). Studi lain melaporkan bahwa buah pepaya muda efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI yang ditandai dengan peningkatan berat badan bayi (Wilda and Sarlis, 2021).

Di Indonesia, banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI, termasuk daun katuk, turi, dan moringa (Handayani, Pratiwi and Fatmawati, 2022). Beberapa upaya telah dilakukan dengan memanfaatkan bahan-bahan alami yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI, seperti daun katuk (Rahimah *et al.*, 2022). Selain pepaya, daun katuk juga dikenal luas sebagai tanaman laktagogum tradisional. Pemberian rebusan daun katuk terbukti berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Dolang *et al.*, 2021; Lestari, Purwati and Purwanti, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas masing-masing bahan secara terpisah, kajian mengenai kombinasi buah pepaya dan daun katuk masih terbatas. Padahal, kombinasi keduanya berpotensi memberikan efek sinergis yang lebih optimal dalam mendukung produksi ASI. Rendahnya pemanfaatan intervensi berbasis pangan lokal sebagai bagian dari promosi kesehatan ibu menyusui menunjukkan adanya kebutuhan penelitian yang relevan dengan konteks masyarakat. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi kedua bahan alami tersebut sebagai alternatif nonfarmakologis yang mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi buah pepaya dan rebusan daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *pretest–posttest control group* untuk menilai pengaruh pemberian kombinasi buah pepaya dan rebusan daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Desain quasi-eksperimental digunakan karena peneliti memberikan perlakuan tetapi tidak melakukan randomisasi penuh terhadap seluruh populasi (Flanagan and Beck, 2024). Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya pada bulan Maret-April tahun 2025.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian kombinasi buah pepaya dan rebusan daun katuk, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran produksi ASI. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan sebanyak 101 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling untuk memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi menjadi responden (Sugiyono, 2013). Sampel berjumlah 22 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 11 responden kelompok kontrol di Kelurahan Cikalang yang diberikan air rebusan daun katuk (100 ml) dan 11 responden kelompok intervensi di Kelurahan Kahuripan yang diberikan kombinasi buah pepaya matang (berat: 100 gram) dan daun katuk (100 ml). Kriteria inklusi meliputi ibu menyusui aktif, bersedia menjadi responden, memiliki bayi usia 0–6 bulan, dan tidak mengalami gangguan kesehatan yang memengaruhi produksi ASI.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan lembar observasi kelancaran ASI. Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator produksi ASI yang mencakup frekuensi menyusui, rasa penuh pada payudara, dan kepuasan bayi setelah menyusui. Instrumen sudah dilakukan uji validitas menunjukkan r hitung $> r$ tabel dapat dikatakan instrumen valid dan uji realibilitas dengan nilai r alpha 0,908 sehingga instrumen terbukti keandalannya (Puspitasari, 2016). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Pada kelompok intervensi diberikan kombinasi buah pepaya dan rebusan daun katuk setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Sedangkan kelompok kontrol diberikan rebusan daun katuk setiap hari selama tiga hari. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan pretest-posttest dalam kelompok serta independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan antar kelompok (Dahlan, 2020). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya no DP.04.03./F.XXIV.20/KEPK/377/2025. Seluruh responden telah menandatangani *informed consent* sebelum penelitian dilaksanakan. Prinsip kerahasiaan identitas, anonimitas, dan hak responden untuk mengundurkan diri dijaga selama proses penelitian berlangsung sesuai dengan prinsip etik penelitian kesehatan (World Medical Association, 2013).

HASIL

Penelitian melibatkan 22 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 11 ibu pada kelompok kontrol yang diberikan rebusan daun katuk dan 11 ibu pada kelompok intervensi yang diberikan kombinasi buah pepaya dan daun katuk. Seluruh responden mengikuti penelitian hingga tahap akhir sehingga tidak terdapat data yang hilang selama proses pengumpulan data.

Hasil pengukuran kelancaran ASI pada kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 41,55 pada pretest menjadi 54,36 pada posttest. Uji paired t-test menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pemberian daun katuk. Uji paired t-test digunakan untuk menilai perbedaan dua pengukuran berpasangan dalam satu kelompok (Dahlan, 2020).

Pada kelompok intervensi, peningkatan kelancaran ASI terjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Nilai rata-rata meningkat dari 37,45 pada pretest menjadi 90,82 pada posttest. Hasil uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi buah pepaya dan daun katuk memberikan efek yang kuat terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI.

Perbandingan hasil posttest antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dianalisis menggunakan independent sample t-test. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang tidak berpasangan (Polit & Beck, 2021). Kelompok intervensi memiliki peningkatan kelancaran ASI yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi buah pepaya dan daun katuk lebih efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI dibandingkan pemberian daun katuk saja.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, dan pekerjaan (n=10)

Variabel	N	%
Usia		
20-35 tahun	19	86,4
>35tahun	3	13,6
Pendidikan		
SD/ sederajat	0	
SLTP/ sederajat	4	18,2
SLTA/ sederajat	15	68,2
Akademik/ Perguruan tinggi	3	13,6
Pekerjaan		
IRT (Ibu Rumah Tangga)	13	59,1
Swasta	4	18,2
PNS	0	
Wiraswasta	3	13,6
Petani	0	
Lain-lain	2	9,1

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah 20-35 tahun (86,4%), pendidikan terbanyak adalah SMA (68,2%), pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (59,1 %).

Tabel 2. Rata-rata skor kelancaran ASI kelompok kontrol dan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

	Variabel	n	Mean	SD	Min – Max
Kontrol	Pretest	11	41.55	3.267	37-48
	Posttest	11	54.36	5.372	49-66
	Variabel	n	Mean	SD	Min – Max
Intervensi	Pretest	11	37.45	5.222	31-45
	Posttest	11	90.82	3.842	83-96

Sumber: hasil pengolahan data

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata skor kelancaran ASI kelompok kontrol pre test 41.55, post test 54.36. sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI kelompok intervensi pre test 37.45, post test 90.82.

Tabel 3. Perbedaan rata rata skor kelancaran ASI pada pretest dan posttest kelompok kontrol dan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

	Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. error	df	95% Confident Interval		Sig (2-tailed)
Kontrol						<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
	Pretest	-12.81	5.456	1.645	10	-16.48	-9.15	0.000
Intervensi	Posttest							
	Pretest	-53.36	5.12	1.54	10	-56.80	-49.92	0.000
	Posttest							

Sumber: hasil pengolahan data

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor kelancaran ASI pada pretest dan posttest kelompok kontrol (p-value 0.000). Terdapat perbedaan rata-rata skor kelancaran ASI pada pretest dan posttest kelompok intervensi (p-value 0.000).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi berbasis bahan alami memberikan pengaruh signifikan terhadap kelancaran produksi ASI. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan oleh beberapa alasan, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu, ketenangan pikiran, pengaruh persalinan, kontrasepsi hormonal, dan juga perawatan payudara. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama masa menyusui, baik yang dilakukan selama kehamilan, persalinan, maupun menyusui (Pebrianthy, Lubis and Maisyaroh, 2022). Makanan yang dikonsumsi ibu menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi produksi ASI.

Peningkatan kelancaran ASI terjadi pada kedua kelompok, namun kelompok yang menerima kombinasi buah pepaya dan daun katuk menunjukkan peningkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima daun katuk. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan kombinasi memiliki efek sinergis dalam mendukung fisiologi laktasi. Produksi ASI secara biologis dikendalikan oleh hormon prolaktin dan oksitosin, yang sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi ibu. Kandungan vitamin, mineral, serta senyawa fitokimia dalam pepaya dan daun katuk berperan dalam mendukung metabolisme tubuh dan stimulasi hormon yang terlibat dalam refleksi pengeluaran ASI.

Pepaya (*Carica papaya*) adalah buah tropis yang berasal dari Amerika Tengah dan Selatan, tetapi sekarang dibudidayakan secara luas di berbagai negara tropis, termasuk Indonesia. Pepaya dikenal karena dagingnya yang lembut, berwarna oranye hingga merah, dan rasanya yang manis saat matang. Secara botani, Pepaya termasuk dalam famili Caricaceae. Buah ini mengandung banyak nutrisi penting, termasuk vitamin A, C, E, asam folat, serat, kalium, dan enzim papain. Kandungan airnya yang tinggi juga membantu menjaga hidrasi tubuh. Pepaya mengandung laktogagum, suatu zat yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi dan sekresi ASI. Enzim papain dalam pepaya dipercaya dapat membantu melancarkan sistem pencernaan dan meningkatkan penyerapan nutrisi yang dibutuhkan untuk menyusui (Palupi, 2025). Selain itu, pepaya memengaruhi produksi ASI dengan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, yang dapat meningkatkan produksi ASI (Pujiastuti, 2022).

Peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa daun katuk tetap memiliki efek laktagogum yang konsisten. Daun katuk dikenal mengandung steroid alami dan polifenol yang membantu merangsang alveoli payudara untuk memproduksi ASI. Namun, ketika dikombinasikan dengan buah pepaya, efek peningkatan menjadi lebih optimal. Pepaya mengandung enzim papain, vitamin A, vitamin C, dan antioksidan yang mendukung pemulihan energi ibu menyusui serta meningkatkan kualitas sirkulasi darah, yang pada akhirnya mendukung produksi ASI. Kombinasi kedua bahan ini menciptakan dukungan nutrisi yang lebih lengkap dibandingkan intervensi tunggal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang melaporkan efektivitas buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah konsumsi pepaya pada ibu menyusui. Studi lain juga melaporkan bahwa pemberian rebusan daun katuk berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menguji satu jenis intervensi. Penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa kombinasi bahan alami dapat menghasilkan efek yang lebih kuat dibandingkan penggunaan tunggal, sehingga memberikan kontribusi baru terhadap praktik nonfarmakologis dalam mendukung keberhasilan menyusui (Perdani *et al.*, 2021; Nurgiatminingsih, 2023).

Daun katuk segar biasanya memiliki kadar air 70-90%, protein 3-8%, lemak 1-4%, serat 1-2%, dan abu sekitar 2%. Karbohidrat membentuk bagian daun yang tersisa. Jenis dan konsentrasi senyawa fenolik, karotenoid, vitamin antioksidan, dan mineral dibahas dalam makalah ini. Karotenoid dari ekstrak daun katuk merupakan sumber vitamin A. Asam lemak dan vitamin A, yang menghasilkan retinol, berinteraksi untuk menyebabkan pelepasan prolaktin. Ketika prolaktin hadir, kelenjar sekresi saluran intralobular akan tumbuh. Kelenjar susu juga dapat dipersiapkan untuk menyusui dengan meningkatkan aktivitas kelenjar sekresi lipid dan kelenjar yang mengandung lemak uniseluler (Darmawati *et al.*, 2023).

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi pelayanan kesehatan ibu dan anak. Intervensi berbasis pangan lokal yang mudah diperoleh dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang murah, aman, dan dapat diterapkan di tingkat komunitas. Ketika ibu menyusui mengalami hambatan produksi ASI, pendekatan nutrisi alami dapat menjadi pilihan awal sebelum intervensi farmakologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pemanfaatan terapi kombinasi pepaya dan daun katuk sebagai alternatif berbasis bukti untuk meningkatkan kenyamanan dan keberhasilan menyusui.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian kombinasi buah pepaya dan rebusan daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Kedua kelompok mengalami peningkatan kelancaran ASI setelah intervensi, namun peningkatan pada kelompok yang menerima kombinasi buah pepaya dan daun katuk lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya menerima daun katuk. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa kombinasi intervensi berbasis bahan alami lebih efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI dibandingkan dengan intervensi tunggal. Dengan demikian, kombinasi buah pepaya dan daun katuk dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui.

SARAN

Disarankan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Kahuripan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi kepada ibu menyusui mengenai alternatif alami dalam meningkatkan kelancaran ASI. Ibu menyusui dapat menjadikan konsumsi buah pepaya dan daun katuk sebagai bagian dari pola makan sehat selama masa laktasi. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan ilmu keperawatan maternitas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengukuran tambahan seperti volume ASI atau status gizi bayi untuk memperkuat temuan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. *et al.* (2025) 'Efektivitas Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kabupaten Asahan', *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 4(2), pp. 178–186. doi: 10.58794/jubidav4i2.1608.
- Nurgiatminingsih, Atik. (2023) *Efektifitas Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-14 Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulukerto Wonogiri*. Universitas Kusuma Husada.
- Dahlan, M. S. (2020) *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Edisi 6*. Jakarta: CV. Metode Multiaksis Sopiyyudin Dahlan (Metode MSD).
- Darmawati, D. *et al.* (2023) 'The Effectiveness Of Katuk Leaf Extract (*Sauropus Androgynus*) On Breastmilk Production', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(2), pp. 64–68. doi: 10.20884/1.jks.2023.18.2.7296.
- Dolang, M. W. *et al.* (2021) 'Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas' *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*

- Prodi Kesehatan Masyarakat , STIKes Maluku Husada Prodi Ilmu Keperawatan , STIKES Pasapua Ambon Prodi DIII Kebidanan , STIKes Maluku Husada Email: marienedolang@gmail.com', *JUMANTIK*, 6(3), pp. 256–261. doi: 10.30829/jumantik.v6i3.9570.
- Flanagan, J. M. and Beck, C. T. (2024) *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice by Dr. | Nov 1, 2024*. north america: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Gustanti, A., Dewi Aryanti and Februanti, S. (2023) 'Implementasi Pijat Oksitosin Dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis', *Jurnal JOUBAHS*, 03(1), pp. 1–10.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S. and Fatmawati, N. (2022) 'Effect of Katuk Leaves (*Sauropus androgynus* (L .) Merr) on Breast Milk Production', *Global Medical and Health Communication Online*, 10(August), pp. 86–91.
- Hutahayan, M. and Herawati, I. (2023) 'Effectiveness Of Young Papaya Book Consumption To Increasing Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers', *International Journal of Health and Pharmaceutical Effectiveness*, 3(3), pp. 538–544.
- Kartilah, T. and Februanti, S. (2023) 'Oxytocin Stimulation Massage (PSO) Is Effective in Overcoming the Anxiety of Breastfeeding Mothers and Promoting Milk', in *Proceedings of the 1st UMSurabaya Multidisciplinary International Conference 2021 (MICon 2021)*. Surabaya: Atlantis Press SARL, pp. 973–981. doi: 10.2991/978-2-38476-022-0.
- Kartilah, T. and Februanti, S. (2024) 'Emotional Freedom Techniques and Oxytocin Stimulation Massages that Effectively Reduce Anxiety and Increase Smooth Breast Milk Production of Nursing Mothers', *THE MALAYSIAN JOURNAL OF NURSING*, 16(October), pp. 46–53. doi: 10.31674/mjn.2024.v16i02.005.
- Lestari, A. D., Purwati, A. and Purwanti, A. S. (2024) 'Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Posyandu 4 Desa Wandanpuro', *JURNAL LOCUS : Penelitian & Pengabdian*, 3(4), pp. 365–374. doi: 10.58344/locus.v3i4.2549.
- Manshanden, T. M. N. *et al.* (2025) 'Characteristics and experiences of lactating women with measured low milk production', *International Breastfeeding Journal*, 1, pp. 1–11. doi: <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00753-1>.
- Palupi, D. I. R. (2025) 'Effectiveness of Consuming Papaya on the Smoothness of Breast Milk in Breastfeeding Mothers in the Working Area of Songgon Community Health Center', *Journal Educational of Nursing (JEN)*, 8(2), pp. 1–11.
- Pebrianthy, L., Lubis, M. S. and Maisyaroh, Y. (2022) 'Effect of Papaya Decoction (*Papaya Carica L .*) on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers', *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), pp. 69–73.
- Perdani, Z. P. *et al.* (2021) 'Efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas cikokol kota tangerang', *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(2), pp. 39–47. doi: <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.5749>.
- Pujiastuti, N. (2022) 'Literature Review: The Effect of Consumption Vigna radiata, Carica papaya, and Sauropus androgynous Leaves on Breast Milk Production. 10(1), 1–9.', *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 10(1). doi: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2022.010.01.1>.
- Puspitasari, A. M. (2016) *Hubungan Inisiasi Menyusui Dini dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. Universitas Jember. Available at: [https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76536%0Ahttps://repository.%0Aunej.ac.id/bitstream/handle/123456789/76536/Alisa Miradia Puspitasari -%0A122310101074 -1.pdf?sequence=1](https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76536%0Ahttps://repository.%0Aunej.ac.id/bitstream/handle/123456789/76536/Alisa%20Miradia%20Puspitasari%20-%0A122310101074-1.pdf?sequence=1).
- Rahimah, H. *et al.* (2022) 'Efforts To Increase Breast Milk Production: Literature Review', *LUX MENSANA*, 1(2), pp. 56–63.
- Sugiarti, W., Yuwanti and Ekasari, W. U. (2024) 'Pengaruh Pemberian Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Peningkatan Volume Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi', *TSJKeb_Jurnal*, 9(02), pp. 16–26.
- Sugiyono (2013) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wilda, I. and Sarlis, N. (2021) 'Efektivitas Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui', *OMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), pp. 158–166.
- World Medical Association (2013) *WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants*. Available at: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.