

SKRIPSI

PENGARUH MENGONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS NAMORAMBE KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2021



Oleh :

MULIANA NURUL AZMI HARAHAH

P07524417024

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

PENGARUH MENGKONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS NAMORAMBE KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2021

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



MULIANA NURUL AZMI HARAHAHAP
NIM : P07524417024

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : MULIANA NURUL AZMI HARAHAP
NIM : P07524417024
JUDUL : PENGARUH MENGONSUMSI BUAH PEPAYA
TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS
NAMORAMBE KABUPATEN DELI SERDANG
TAHUN 2021

**Skripsi Ini Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal, 24 Agustus 2021**

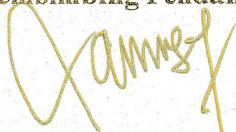
Menyetujui

Pembimbing Utama



(dr.Lestari Rahmah, MKT)
NIP:197106222002122003

Pembimbing Pendamping



(Dr.Samsider Sitorus, SST, M.Kes)
NIP:197206091992032002

**Ketua Jurusan/Prodi
Kebidanan**



Betty Mangkuji, S.ST, M.Keb
NIP : 196609101994032001



LEMBAR PENGESAHAN

Nama : MULIANA NURUL AZMI HARAHAHAP

Nim : P07524417024

Judul : PENGARUH MENGKONSUMSI BUAH PEPAYA
TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI DI PUSKESMAS NAMORAMBE KABUPATEN
DELI SERDANG TAHUN 2021

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan
Pada Tanggal, 24 Agustus Tahun 2021

DEWAN PENGUJI

1. dr.Lestari Rahmah.MKT ()
2. Dr.Samsider Sitorus,SST.M.Kes ()
3. Yusniar Siregar,SST,M.Kes ()

Ketua Jurusan/Prodi
Kebidanan

Betty Mangkuli, S.ST, M.Keb
NIP : 196609101994032001


**PENGARUH MENGKONSUMSI BUAH PEPAYA
TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI DI PUSKESMAS NAMORAMBE
KABUPATEN DELI SERDANG
TAHUN 2021**

Muliana Nurul Azmi Harahap

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Kebidanan Medan
Email : muliananurul@gmail.com

ABSTRAK

Buah Pepaya merupakan bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam dipekarangan rumah. Pengolahan buah pepaya di masyarakat dapat dilakukan dengan cara direbus, ditumis dan dikukus. Buah pisang juga mengandung protein, mineral (terutama fosfor, kalsium dan besi) serta sejumlah vitamin A, B1, C, dan Polifenol dan steroid. Banyak penyebab ibu untuk tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Namun, yang paling sering ditemukan adalah ASI yang tidak cukup. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya adalah faktor makanan. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yang akan dilakukan adalah dengan Pengkonsumsian Buah Pepaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengkonsumsian Buah Pepaya terhadap Kelancaran produksi ASI pada ibu Menyusui di Puskesmas Namorambe Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021. Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain *Non Equivalent Control Group* dan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Sampel adalah ibu postpartum pasca bersalin normal hari ke 3 sampai hari ke 7 dengan paritas 1-2 dan bersedia mengikuti penelitian melalui *informed consent*. Berdasarkan hasil dari uji *Kolmogorov-smirnov* dan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna pada pengkonsumsian buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dan diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan dapat memenuhi kebutuhan bayi tanpa harus memberikan susu formula.

Kata Kunci : Buah Pepaya, Produksi ASI

Daftar Bacaan : 31 (2014-2020)

**THE EFFECT OF PAPAYA CONSUMPTION ON BREAST MILK PRODUCTION IN
BREASTFEEDING MOTHERS AT NAMORAMBE PUSKESMAS,
DELI SERDANG REGENCY IN 2021**

Muliana Nurul Azmi Harahap

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email :Muliananurul@gmail.com**

73 Pages + 10 Images + 15 Attachments

ABSTRACT

Papaya is a type of fruit that is rich in benefits and is easily obtained by the community and can also be planted in the yard of the house easily. Papaya can be processed by boiling, sauteing and steaming. This fruit contains protein, minerals, especially phosphorus, calcium and iron, vitamins A, B1, C, polyphenols and steroids. Many factors cause mothers not to exclusively breastfeed their babies and the most frequently found factor is the insufficient amount of breast milk. The dietary factor is one of several factors that affect the production of breast milk. Papaya consumption is one of the efforts to increase breast milk production. This study is a quasi-experimental study designed with a non-equivalent control group design, examining normal postpartum mothers on day 3 to day 7 with parity 1 -2 and willing to participate in the study through informed consent obtained through purposive sampling technique. This study aims to determine the effect of papaya consumption on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers at the Namorambe Health Center, Deli Serdang Regency. Through the results of the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests, the p-value =0.000 ($\alpha < 0.05$), which means that there is a significant effect of papaya consumption on the smooth production of breast milk in nursing mothers, and the results of this study are expected to be used as one of the efforts to increase the milk production of breastfeeding mothers to meet the needs of the baby without giving them formulated milk.

Keywords : Papaya, Breast Milk Production

References : 32 (2014-2020)



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti mengucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan Rahmat-Nyalah yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini.

Adapun Judul proposal ini adalah “Pengaruh Mengonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui”. Disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar sarjana sains terapan kebidanan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Prodi Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, sekaligus penguji utama yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. dr.Lestari Rahma,MKT, selaku pembimbing utama sekaligus selaku ketua penguji dalam penyajian skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritikan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr.Samsider Sitorus,SST,M.Kes, selaku pembimbing pendamping sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Para dosen dan staf pengajar Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan
7. Teristimewa kepada orangtua yang penulis sayangi dan cintai Bapak Saiful Bahri Harahap dan Ibu Juliana yang telah membesarkan dan membimbing penulis dengan kasih sayang dan tak henti-hentinya mendoakan dan memberikan dukungan moril serta materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Abang penulis yaitu Sadly Muhammad Nur dan Adik-adik yang sangat penulis sayangi dan cintai, Sayidina Bolkih Harahap,Siti Supina Safitri dan Khairiah Muharram Harahap yang tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
9. Teman-teman terbaik penulis, Anggy Wijayanti,Annisa Aulia Rizki BatuBara,Firdha Stefany, May Andhani Lubis,Nikita Nabilah, dan Rizky

Aulia Annisa Marpaung yang telah menemani, mendukung, dan memotivasi penulis baik dalam pendidikan maupun kehidupan sehingga penulis dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

10. Seluruh rekan mahasiswa D-IV Kebidanan angkatan 2017 dan seluruh pihak yang ikut membantu, memberikan motivasi dan dukungan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu sehingga terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi penulisan maupun bahasa. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembacanya.

Medan, Januari 2021

Muliana Nurul Azmi Harahap

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	4
C.TujuanPenelitian	5
C.1 Tujuan Umum	5
C.2 TujuanKhusus	5
D.Manfaat Penelitian	5
D.1Manfaat Teoritis	5
D.2 Manfaat Praktis	5
E.Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A.Tinjauan Teori	8
A.1.Pengertian Masa Nifas	8
A.2.Air Susu Ibu	12
A.3 Tanaman Buah Pepaya	40
B.Kerangka Teori	54
C.Kerangka Konsep	55
D.Hipotesis	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A.Jenis dan Desain Penelitian	56
B.Populasi dan Sampel Penelitian	57
B.1 Populasi	57
B.2 Sampel	57
C.Lokasi dan Waktu Penelitian	59

C.1.Lokasi	59
C.2. Waktu Penelitian	59
D.Defenisi Operasional	59
E.Variabel Penelitian	60
E.1 Variabel Independen	60
E.2 Variabel Dependen	60
F.Jenis dan Cara Pengumpulan Data	61
G.Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	62
G.1 Alat Ukur/Instrumen	62
G.2 Bahan Penelitian	62
H.Prosedur Penelitian	62
I.Pengolahan dan Analisis Data	64
I.1.Tekhnik Pengolahan Data	64
I.2. Analisa Data	65
J.Etika Penelitian	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A.Hasil Penelitian	68
A.1 Univariat	68
A.2 Normalitas	70
A.3Bivariat	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A.Kesimpulan	77
B.Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kecukupan Zat Ibu Menyusui Perhari.....	22
Tabel 2.2 Kandungan Gizi Pepaya.....	36
Tabel 2.3 Komposisi Buah dan Daun Pepaya.....	38
Tabel 2.4 Kandungan Suplemen Pelancar ASI.....	43
Tabel 3.1 Desain Penelitian Ekperimen Semu.....	49
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	54
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Ibu Menyusui Berdasarkan Umur.....	63
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Ibu Menyusui Berdasarkan Pekerjaan.....	63
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Ibu Menyusui Berdasarkan Pendidikan.....	64
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Frekuensi BAK (Sebelum dan Sesudah).....	64
Tabel 4.5 Data Frekuensi BAK Sebelum diberikan Buah Pepaya.....	65
Tabel 4.6 Data Frekuensi BAK Sesudah diberikan Buah Pepaya.....	65
Tabel 4.7 Pengaruh Mengkonsumsi Buah Papaya Terhadap Kelancaraan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Payudara.....	14
Gambar 2.2 Posisi menyusui dengan duduk.....	20
Gambar 2.3 Posisi menyusui setengah duduk.....	21
Gambar 2.4 Posisi menyusui terlentang.....	21
Gambar 2.5 Posisi menyusui sambil berbaring.....	21
Gambar 2.6 Posisi menyusui seperti memegang bola (<i>footballposition</i>).....	21
Gambar 2.7 Cara Mencuci Tangan yang Benar.....	36
Gambar 2.8 Buah Pepaya.....	40
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	55
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Observasi Pengkomsumsian Buah Pepaya
- Lampiran 3 Lembar SOP Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI
- Lampiran 4 Lembar SOP melakukan *Food Recall*
- Lampiran 5 Lembar Identitas Responden
- Lampiran 6 Tabel Frekuensi BAK sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi
- Lampiran 8 Surat Izin Pelaksanaan Survey Penelitian
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 11 Persetujuan KEPK Tentang Pelaksanaan Penelitian Bidang Kesehatan
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Waktu dan Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Output SPSS
- Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup