

LITERATUR REVIEW: PEMBERIAN BERBAGAI JENIS SEDIAAN DAUN PEPAYA (*CARICA PAPAYA L.*) UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Harwin Holilah Desyanti¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid, Email: harwinkd.ub@gmail.com

Abstract

One of the breastfeeding problems exclusively is inadequate milk production. Hence, offering papaya leaves is one solution to solve it. Lactogogue contained in papaya leaves can increase the production and secretion of breast milk. Writing this literature review aims to collect and analyze articles about various uses of papaya leaf preparations for breast milk production. The literature search used the Science Direct, Copernicus, SINTA, ResearchGate and Google Scholar databases from 2018 to 2022, then selected according to the topics to be discussed so that 6 articles obtained that matched to the inclusion criteria. The results of the analysis of these 6 articles indicate that offering various kinds of papaya leaf preparations to breastfeeding mothers can increase milk production and secretion

Keywords: *papaya leaves, breast milk, breastfeeding mothers*

Abstrak

Salah satu masalah menyusui untuk pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang kurang memadai. Oleh karenanya pemberian daun pepaya menjadi salah satu solusi untuk memecahkan permasalahan ini. Lactogogue yang terkandung dalam daun pepaya dapat meningkatkan produksi dan sekresi ASI. Penulisan *literature review* ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel tentang berbagai macam penggunaan sediaan daun pepaya terhadap produksi ASI. Pencarian literature menggunakan *database Science Direct, Copernicus, SINTA, ResearchGate* dan *Google Scholar* tahun 2018 hingga 2022, kemudian diseleksi sesuai dengan topik yang akan dibahas sehingga didapatkan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisis dari 6 artikel ini menunjukkan bahwa pemberian berbagai macam sediaan daun pepaya terhadap ibu menyusui dapat meningkatkan produksi dan sekresi ASI.

Kata Kunci: Daun Pepaya, ASI, Ibu Menyusui.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) hingga kini dikenal sebagai sumber nutrisi terbaik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain untuk pertumbuhan dan perkembangan ASI juga merupakan sumber energi untuk meningkatkan imunitas, mencegah bayi dari resiko alergi, mengurangi resiko obesitas, penyakit radang pencernaan, meningkatkan kecerdasan anak serta menumbuhkan *bounding attachment* antara ibu dan bayi (Piwoz, 2015). Bagi ibu, menyusui dapat mengurangi resiko terjadinya kanker payudara, ovarium dan endometrium serta mempercepat kembalinya berat badan ibu ke keadaan sebelum hamil (Grzeskowiak, 2019).

Ibu yang menyusui sering menghadapi masalah pemberian ASI seperti masalah psikologis kurangnya dukungan keluarga, masalah fisik dan emosional serta kurangnya kesadaran dalam pemberian ASI (Indrayani, 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif antara lain: kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, termasuk tentang pemberiannya dan pola aktifitas ibu yang menghambat, serta kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan terhadap proses pemberian ASI (Sahalessy et al., 2019). Pemerintah telah berupaya agar ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASInya. Salah satunya dengan pemberian komunikasi, informasi dan edukasi serta pemberian vitamin A ibu

nifas setelah melahirkan (kemenkes RI 2020). Namun, upaya ini harus dimaksimalkan dengan pemberian terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI.

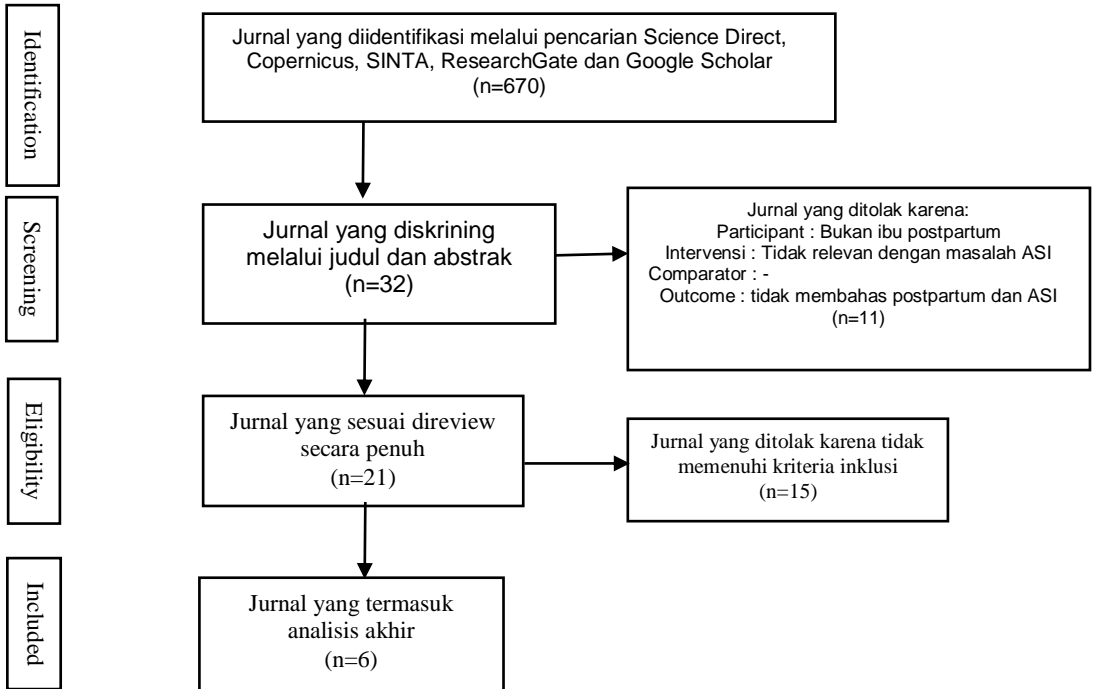
Daun pepaya merupakan tanaman yang mengandung laktogogue. Dimana laktogogue ini dipercaya dapat membantu mempertahankan, merangsang atau meningkatkan produksi ASI ibu menyusui (IDAI, 2013). Hasil analisis fitokimia kualitatif pada daun pepaya ditemukan alkaloid, tanin, glikosida, saponin, dan flavonoid. Daun pepaya juga mengandung mineral yang baik, seperti Na, Ca, Mg, K, Fe, dan Mn (E. Rustiani, 2020). Pemberian herbal daun pepaya pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Mengonsumsi daun pepaya dapat dengan berbagai sediaan, daun pepaya dapat dijadikan kapsul,

sayur, diekstrak, jus, simplisia, dan dimakan langsung.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *literature review* yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian berdasarkan tema tertentu. Pembuatan artikel dengan metode *literature review* ini untuk mengidentifikasi, menilai dan menginterpretasikan semua temuan pada topik penelitian sebelumnya. Data yang digunakan dalam penelitian ini data sekunder yang didapatkan dari pencarian artikel menggunakan Science Direct, Copernicus, SINTA, ResearchGate dan Google Scholar tahun 2018 hingga 2022. Strategi pencarian menggunakan keywords: *papaya, postpartum mother, breasmilk production, increase baby weight.*

Didapatkan hasil 6 artikel dari rentan waktu 2018 hingga 2022 yang sesuai dengan kriteria inklusi.



Gambar 1: Diagram Flow Literatur

HASIL PENELITIAN

Dari 6 hasil artikel yang memenuhi kriteria inklusi yang keseluruhannya membahas tentang pengaruh pemberian daun pepaya baik dengan sediaan kapsul, sayur, diekstrak, jus, simplisia, dan dimakan langsung menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Rangkuman hasil pencarian literature

<i>Author s and years</i>	<i>Title</i>	<i>Study design, Sample, Variable, Instrument, Analysis</i>	<i>Outcome</i>
<i>Herawati, Y., et al., 2021</i>	<i>Ethanol Extract of Carica papaya Leaf Can Increase Breast Milk in Lactating Rat</i>	<i>Desain : experimental study Sampel : 24 rats (4 groups consisting 6 rats each) Instrument : ethanol extract of carica papaya leaf Analysis : Shapiro-wilk, ANOVA, Tukey's test, Games-Howell test</i>	<i>The C. papaya leaf ethanol extract had a galactogogue effect on lactating rats by increasing blood prolactin levels, of breast alveoli and lobes</i>
<i>Khasanah U., et al., 2021</i>	<i>The Effectiveness of Nanoparticle Supplementation from Papaya Leaves (Carica Papaya L) to Increase Weights of Babies</i>	<i>Desain: experimental study Sampel : 36 postpartum mothers Instrument : nano capsules form papaya leaf Analysis : paired T-test</i>	<i>Consuming nanoparticle capsules from papaya leaves, dose 458 mg/day for seven days, could increase the weight of the babies.</i>

<i>Ikhlasiah, M., et al., 2020</i>	<i>The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing levels prolactin hormone and infant's weight in Tangerang</i>	<i>Desain : experimental study Sampel : 10 mothers who have babies aged 0-6 months Instrument : papaya leaf juice Analysis : Wilcoxon test</i>	<i>There is an effect on giving papaya leaf to breastfeeding and working mothers in increasing the amount of prolactin hormone and infans weight.</i>
<i>N. Pujiastuti., 2022</i>	<i>Literature Review: The Effect of Consumption Vigna radiata, Carica papaya, and Sauropus androgynous Leaves on Breast Milk Production</i>	<i>Desain : literature review Instrument : databases included DOAJ, Science Direct, COPERNICUS, SINTA, ResearchGate, GARUDA, and Google Scholar. Analysis : PRISMA check</i>	<i>Carica papaya leaf intake in the form of the extract can increase the prolactin reflex to stimulate breast milk production</i>
<i>Batubara N.S., et al.,</i>	<i>The Effect of Simplicia Leaves of</i>	<i>Desain : Quasi experiment Sampel : 23</i>	<i>Consuming Papaya Leaf Simplicia</i>

<p>2022</p>	<p><i>Papaya (Carica Papaya L) on Adequacy of Breast Milk in Babies Aged 6 Months</i></p>	<p><i>mothers Instrument papaya leaf simplicia Analysis kolmogrov-Smirnov test</i></p>	<p><i>(Carica Papaya L.) is proven to be effective in increasing the adequacy of breast milk.</i></p>
<p><i>Putri, R. N. A., et al., 2020</i></p>	<p>Studi pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya (carica papaya l.) terhadap produksi asi dan Peningkatan Berat Badan Bayi</p>	<p>Desain : Quasi eksperimen Sampel : 30 ibu menyusui Instrument : tumis daun pepaya Analysis : Wilcoxon Signed-Rank Test</p>	<p>Pemberian tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.</p>

Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)
Volume 10, Nomor 2 Agustus 2022
p-ISSN: **2355-679X**; e-ISSN: **2685-1830**

PEMBAHASAN

Penelitian pada daun pepaya sebagai galaktogogue belum banyak dilakukan. Namun, daun pepaya telah digunakan secara empiris sebagai nutraceutical karena mengandung komponen nutrisi yang dapat berfungsi sebagai obat (Kemenperin, 2020). Flavonoid, glikosida, dan vitamin dalam daun pepaya berfungsi sebagai antioksidan, sedangkan mineral yang terkandung dalamnya dapat meningkatkan mobilitas sistem transportasi membran, dan asam amino dapat berfungsi sebagai prekursor protein yang dapat melindungi sel dari radikal bebas (Imaga, 2013).

Ekstrak etanol daun pepaya

Pemberian ekstrak etanol daun pepaya berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar prolaktin (Herawati, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, komponen fitokimia daun pepaya memiliki efek galaktopoetik. Alkaloid pada daun pepaya dapat meningkatkan ekskresi ASI, kandungan isoflavon dapat meningkatkan ekskresi protein ASI, lemak, dan laktosa, polifenol pada daun pepaya dapat meningkatkan produksi protein susu, serta tanin berperan dalam proses pencernaan protein (Monhaty, 2014).

Analisis ekstrak etanol daun pepaya berpengaruh terhadap kadar prolaktin. Kadar prolaktin memiliki efek yang kuat pada ekspresi gen Prlr. Ekspresi gen Prlr memiliki efek yang kuat pada jumlah alveoli payudara, Jumlah alveoli payudara memiliki efek yang kuat pada jumlah lobus alveoli. Sehingga ekstrak etanol daun pepaya berpengaruh pada jumlah alveoli payudara dan jumlah lobus

alveoli. Hasil ini sesuai dengan mekanisme aksi prolaktin dan gen prlr. Ekspresi Prlr sangat dipengaruhi oleh tingkat prolaktin dalam darah (Augustine, 2003), sehingga ketika kadar prolaktin meningkat, maka akan memicu peningkatan ekspresi gen prlr. Pada saat yang sama, meningkatkan aktivitas proliferasi dan diferensiasi sel epitel payudara sehingga jumlah alveolus dan lobus sel meningkat, pada gilirannya, menyebabkan peningkatan produksi ASI (Gass, 2003 dan Gorvin, 2015).

Suplemen nanopartikel daun pepaya

Pemberian olahan daun pepaya pada tingkat nanopartikel dapat meningkatkan penyerapan obat oleh tubuh. Obat herbal dengan nanoteknologi telah banyak digunakan karena memiliki potensi yang sangat baik untuk menjadi terapi. Hasil uji statistik pemberian

suplemen nanopartikel daun pepaya menunjukkan skor $p < 0,001$ dimana ibu yang diberikan suplemen memiliki rata-rata jumlah peningkatan berat badan bayi untuk kelompok intervensi adalah 3367,78kg, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil 2988,38kg. Sedangkan hasil uji sebelum diberi intervensi menunjukkan nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, ada perbedaan yang signifikan dalam berat badan bayi pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum perlakuan. Kemudian, setelah perlakuan, nilai p lebih kecil dari 0,001. Ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada berat badan bayi dari kelompok kontrol dan intervensi setelah menerima kapsul nanopartikel daun pepaya (Khasanah, 2021).

Pemberian nanopartikel daun pepaya untuk ibu nifas memiliki efek lebih besar dibanding dengan pemberian ekstrak. Hal ini dikarenakan kapsul nanopartikel memiliki ukuran partikel yang sangat kecil sehingga dapat diserap dengan mudah oleh tubuh. Nanopartikel bisa mengatasi kelarutan zat aktif, meningkatkan bioavailabilitas, meningkatkan stabilitas zat aktif dan memodifikasi sistem transfer obat dengan baik. Sehingga dengan demikian obat dapat langsung dibawa ke target organ dan memberikan efek yang lebih kuat (Khasanah, 2021).

Jus daun pepaya

Daun pepaya merupakan salah satu galaktogogum yang mengandung quercetin yang dapat mengaktifkan hormon prolaktin dan membantu meningkatkan ASI. Pemberian jus daun

papaya dibuat dengan memblender daun papaya yang memiliki rasa pahit dan dinetralkan dengan ditambah belimbing wuluh dan madu. Profil kimia daun papaya menunjukkan adanya senyawa fitokimia yang aktif secara farmakologis, yaitu alkaloid, fenolik, dan asam amino. Senyawa-senyawa tersebut dapat meningkatkan hormon prolactin (Ikhlasih, 2019).

Meningkatnya jumlah ibu menyusui yang mengkonsumsi jus daun pepaya diimbangi dengan berkurangnya kekentalan ASI. ASI menjadi lebih encer dan bening (foremilk) pada hari ke 9 dan hingga ke 12 pasca mengkonsumsi jus daun pepaya. Hasil dari penelitian mengasumsi bahwa daun pepaya dapat menurunkan lemak yang dikonsumsi ibu. ASI kental (hindmilk) memiliki jumlah lemak yang tinggi, sedangkan

ASI foremilk mengandung lebih banyak protein dan laktosa, yang keduanya dapat diberikan kepada bayi yang disusui (WHO, 2009).

Konsumsi daun pepaya

Konsumsi daun pepaya oleh ibu menyusui menunjukkan efek baik pada produksi ASI (Pratiwi, 2018). Ibu menyusui setelah diberikan daun pepaya selama 7 hari ibu mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 98%. Aprilia (2020) hal ini menunjukkan bahwa asupan rebusan daun pepaya memiliki efek positif dalam meningkatkan produksi ASI. Daun pepaya mengandung, kalsium, flavonoid, polifenol, dan steroid yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dan merangsang hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI (Kusumaningrum, 2017).

Daun pepaya mengandung enzim papain dan kalium yang bermanfaat untuk memecah kalium selama menyusui (Ayuni, 2012). Tanda meningkatnya produksi ASI pada ibu-ibu menyusui salah satu caranya memantau kenaikan berat badan bayi. Berat badan bayi akan meningkat lebih dari 10% pada minggu pertama atau antara 2000-2500 gram per minggunya (Anggraeni, 2017). Oleh karena itu, konsumsi daun pepaya dapat menjadi pilihan ibu dalam meningkatkan produksi ASI sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Simplisia daun pepaya

Hasil studi literatur pada jurnal simplisia diketahui ada 23 reponden. Dilakukan pengukuran kecukupan gisi ASI sebelum dan sesudah diberikan simplisia. Didapatkan hasil uji statistik t-test memiliki nilai

signifikansi 0,000. Terlihat bahwa signifikansi < alpha 5% hal ini berarti setelah mengkonsumsi simplisia daun pepaya terjadi peningkatan kecukupan ASI. Terbukti dengan hasil rata-rata konsumsi simplisia daun pepaya lebih tinggi kecukupan ASInya dibandingkan dengan tidak mengkonsumsi simplisia daun pepaya (Batubara, 2022).

Tumis Daun Pepaya

Produksi galaktogogum yang mencukupi pada ibu menyusui dapat membantu diproduksinya hormon prolaktin sehingga membantu merangsang pembentukan dan pengeluaran ASI. Cukupnya produksi ASI pada ibu menyusui meliputi 3 aspek yaitu simpanan nutrisi, perubahan karakteristik nutrisi dan lingkungan hormonal serta jenis makanan yang dikonsumsi hal ini menyebabkan perubahan dari

komposisi hormon yang memproduksi ASI. (Institute of Medicine, n.d.).

Seorang ibu multipara saat menyusui anak pertama mengalami keberhasilan, maka untuk menyusui anak berikutnya ibu tersebut lebih yakin dapat berhasil. Keyakinan inilah juga dapat membantu merangsang pengeluaran ASI. Memperlancar ASI dapat dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan sesering mungkin menyusui bayi, maka produksi ASI akan semakin banyak. Konsumsi daun pepaya secaralangsung akan lebih baik dibandingkan dalam bentuk ekstrak. Hal ini dikarenakan ada penurunan komposisi komponen dan senyawa makromolekul yang dikandung didalamnya (Astutti, 2016).

Laktogogum yang terkandung dalam daun pepaya dapat membantu meningkatkan dan

memperlancar pengeluaran ASI jika dibandingkan dengan kandungan laktogogum di daun pare dan daun katuk, daun pepaya merupakan suplemen tanaman tradisional yang memiliki potensi untuk meningkatkan produksi susu, sedangkan analisa diantara ketiga daun tersebut, daun pepaya memiliki kandungan dengan rerata tertinggi. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian lain bahwa daun pepaya memiliki khasiat tertinggi dibandingkan daun katuk dan daun pare. Hal ini dapat dilihat dengan jelas bahwa salah satu komponen yang dimiliki oleh daun pepaya yaitu 676,2g/100 gr sedangkan daun katuk hanya memiliki 45,7g/100 gr dan daun kelor dengan kandungan yang paling sedikit yaitu 1.5 gr/100 gr (Iwansyah et al., 2016; Wartini, 2002).

Simpulan

Pemberian berbagai jenis sediaan daun pepaya memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dapat dilihat dari meningkatnya berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhila, S., & Vijayalakshmi, N. G. 2015. *Phytochemical Studies on Carica Papaya Leaf Juice*. International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 6(2), 880.
- Anggaraini, Y. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Aprilia, R., Rilyani, R., & Arianti, L. 2020. *Pengaruh Pemberian Sayur*

- Daun Papaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 5-12.
<https://doi.org/10.30604/well.6621202>
- Augustine, R. A., Kokay, I. C., Andrews, Z. B., Ladyman, S. R., & Grattan, D. R. 2003. *Quantitation of Prolactin Receptor mRNA In The Maternal Rat Brain During Pregnancy And Lactation*. *Journal of Molecular Endocrinology*. 31(1), 221-232.
- Ayuni, R. 2012. *Khasiat Selangit Daun-Daun Ajaib Tumpas Beragam Penyakit*. Jogjakarta: Araska.
- Batubara, N. S., Rangkuti, N. A., Siregar, R. A., Suryani, E., Siregar, R. D., & Harahap, M. L. 2022. *The Effect of Simplicia Leaves of Papaya (Carica papaya L) on Adequacy of Breast Milk in Babies Aged 6 Months*. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(1), 06-11.
- Gass, S., Harris, J., Ormandy, C., & Brisken, C. 2003. *Using Gene Expression Arrays To Elucidate Transcriptional Profiles Underlying Prolactin Function*. *Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia*. 8(3), 269-285.
- Gorvin, C. M. 2015. *The Prolactin Receptor: Diverse and Emerging*

- Roles In Pathophysiology.* Journal of Clinical & Translational Endocrinology, 2(3), 85-91.
- Grzeskowiak, L. E., Wlodek, M. E., & Geddes, D. T. 2019. *What Evidence Do We Have For Pharmaceutical Galactagogues In The Treatment Of Lactation Insufficiency?—A Narrative Review.* Nutrient s. 11(5), 974.
- Herawati, Y., Kalsum, U., Wiyasa, I. W. A., Yuniarti, L., & Sardjono, T. W. 2021. *Ethanol Extract of Carica papaya Leaf Can Increase Breast Milk in Lactating Rat.* Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. 9(A), 520-526.
- IDAI. 2013. *Laktogogue : Seberapa Besar Manfaatnya?*. Artikel. Buku Indonesia Menyusui. [IDAI | Laktogogue: Seberapa Besar Manfaatnya?](#)
- Ikhlasiah, M. I., & Winarni, L. M. 2020. *Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi di Tangerang.* Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(1), 89-94.
- Ikhlasiah, M., Winarni, L. M., Poddar, S., & Bhaumik, A. 2020. *The Effects of Papaya Leaf Juice For Breastfeeding and Working Mothers on Increasing Prolactin Hormone Levels*

- and Infant's Weight in Tangerang*. *Enfermeria clinica*, 30, 202-205.
- Imaga, N. O. A., Adenekan, S. O., Fakanye, T. J., Olaniyan, F. K., & Alakaloko, A. A. 2013. *Saponin, Preponderant Phytochemical in Carica Papaya Leaf Extract, Possibly Responsible For Its Reported Antisickling & Antioxidant Activity*.
- Indrayani, T., & Anggita, P. H. 2019. *Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018*. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 65-73.
- Kemenperin. 2020. *Mengenal Istilah Cosmeceutical, Nutricosmetics, dan Nutraceuticals*. *Kementrian Perindustrian Republik Indonesia*. <http://bbkk.kemenperin.go.id/page/bacaartikel.php?id=LZlaak3iqAUk-vAOoYlzps5h1helxqnjmkzE1515VOI>.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Dan Jica,
- Khasanah, U., Anwar, C., & Fatmasari, D. 2021. *The Effectiveness of Nanoparticle Supplementation from Papaya Leaves (Carica papaya L) to*

- Kusumaningrum, I. D. 2017. *Potensi Daun Pepaya (Carica papaya L) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI*. Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12. <https://doi.org/10.32504/sm.v12i2.86>.
- Piwoz, E. G., & Huffman, S. L. 2015. *The Impact of Marketing of Breast-Milk Substitutes on WHO-Recommended Breastfeeding Practices*. Food and Nutrition Bulletin. 36(4), 373-386.
- Pratiwi, T. E., Suwondo, A., & Mardiyono. 2018. *Exclusive Breastfeeding Improvement Program Using Carica Papaya Leaf Extract on the Levels of Prolactin Hormones*. International Journal of Science and Research (IJSR), 7(9), 548-551.
- Pujiastuti, N. 2022. *Literature Review: The Effect of Consumption Vigna radiata, Carica papaya, and Sauropus androgynous Leaves on Breast Milk Production*. Journal of Nursing Science Update, 10(1), 1-9.
- Putri, R. N. A., Kurniati, D., & Novelia, S. 2020. *Studi Pengaruh Pemberian Tumis Daun Pepaya (Carica papaya L.) terhadap Produksi ASI dan Peningkatan*

- Berat Badan Bayi.* Health Information: Jurnal Penelitian, 12(2), 142-151.
- Rustiani, E., & Sa'diyah, P. U. 2020. *Efektivitas Herbal Cair Kombinasi Daun Pepaya dan Kelopak Bunga Rosella Sebagai Antihipertensi.* Acta Veterinaria Indonesiana, 8(1), 10-17.
- Sahalessy, C. C., Punuh, M. I., & Amisi, M. D. 2019. *Hubungan Antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Anak Usia 12-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pineleng Kabupaten Minahasa.* Kesmas, 8(6).
- Turlina, L., & Wijayanti, R. 2015. *Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di BPM Ny. Hanik Dasiyem, Amd.Keb Di Kedungpring Kabupaten Lamongan.* Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan
- WHO, B. 2009. *Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals.* Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals.