

ABSTRAK

Latar belakang : Produksi Air Susu Ibu (ASI) bisa meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, ada salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu status gizidari ibu. *Laktagogum* adalah zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Buah pepaya Adalah salah satu jenis tanaman atau buah yang mengandung *laktagogum* yang memiliki potensi untuk menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang ada pada ibu menyusui yang memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, (Dewi Kurniati, siti mardiyanti & Suprihatin, 2018). **Tujuan:** Mengetahui pengaruh dari pemberian Buah pepaya kepada ibu yang menyusui terhadap peningkatan kelancaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Sei Semayang. **Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment dengan desain penelitian yang menggunakan rancangan One Group pre and post test design. **Hasil :** hasil Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui. **Kesimpulan :** penelitian menunjukkan bahwa memberi, ibu menyusui buah pepaya memiliki pengaruh terhadap kelancaran ASI mereka. Dengan kata lain, semakin sering ibu menyusui maka buah pepaya, semakin banyak ASI yang diproduksi.

Kata kunci : Kelancaran ASI, Ibu Menyusui, Buah pepaya.

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) production can increase or decrease depending on stimulation of the breast glands. There is one factor that can influence breast milk production, namely the nutritional status of the mother. Lactagogum is a substance that can increase or facilitate breast milk production. Papaya fruit is a type of plant or fruit that contains lactagogum which has the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin in breastfeeding mothers which has benefits in increasing and facilitating breast milk production, (Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti & Suprihatin, 2018). **Objective:** To know The effect of giving papaya fruit to breastfeeding mothers on increasing the flow of breast milk in the working area of the Sei Semayang Community Health Center. **Research method:** This research uses a quantitative type of research with a Quasi Experiment method with a research design using a One Group pre and post test design. **Results:** results Analysis based on the Wilcoxon Test obtained a p value of 0.000, which means the p value <0.05 , so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is effectiveness of giving papaya to increase the flow of breast milk in breastfeeding mothers. **Conclusion:** research shows that giving, breastfeeding mothers Papaya fruit has an influence on the smooth flow of their breast milk. In other words, the more often a mother breastfeeds papaya, the more breast milk she produces.

Keywords: Smooth breastfeeding, breastfeeding mothers, papaya fruit.