

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI ANTARA  
DAUN PUCUK LABU DENGAN DAUN PEPAYA MUDA  
TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI  
PUSKESMAS LIMBANGAN SUKABUMI  
PROVINSI JAWA BARAT**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**DELIMA ANDESA APRILIAN**

**NPM: 245401456061**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2025**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI ANTARA  
DAUN PUCUK LABU DENGAN DAUN PEPAYA MUDA  
TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI  
PUSKESMAS LIMBANGAN SUKABUMI  
PROVINSI JAWA BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional Jakarta



**Oleh:**

**DELIMA ANDESA APRILIAN**

**NPM: 245401456061**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2025**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI ANTARA  
DAUN PUCUK LABU DENGAN DAUN PEPAYA MUDA  
TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI  
PUSKESMAS LIMBANGAN SUKABUMI  
PROVINSI JAWA BARAT**

**SKRIPSI**



**Dr. Dewi Kurniati, S.SiT., M.Keb.**

**Dra. Suprihatin, M.Si.**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




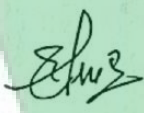
**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

**HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG  
SKRIPSI**

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi antara Daun  
Pucuk Labu dengan Daun Pepaya Muda terhadap  
Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Limbangan  
Sukabumi Provinsi Jawa Barat

Nama Mahasiswa : Delima Andesa Aprilian  
NPM : 245401456061

Menyetujui,

Pembimbing 1  Dr. Dewi Kurniati, S.SiT., M.Keb.	Pembimbing 2  Dra. Suprihatin, M.Si.
--	--




**HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG  
SKRIPSI**

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi antara Daun Pucuk Labu dengan Daun Pepaya Muda terhadap Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Limbangan Sukabumi Provinsi Jawa Barat


Nama Mahasiswa : Delima Andesa Aprilian

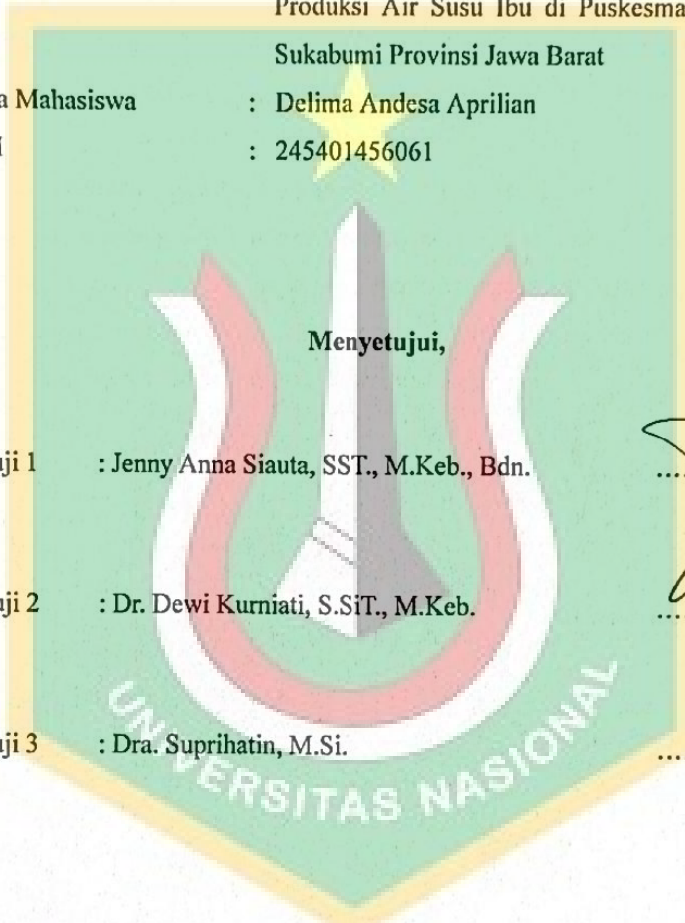
NPM : 245401456061

**Menyetujui,**

Penguji 1 : Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb., Bdn. 

Penguji 2 : Dr. Dewi Kurniati, S.SiT., M.Keb. 

Penguji 3 : Dra. Suprihatin, M.Si. 



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Delima Andesa Aprilian

NPM : 245401456061

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi antara Daun Pucuk Labu dengan Daun Pepaya Muda terhadap Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Limbangan Sukabumi Provinsi Jawa Barat

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka



Jakarta, Agustus 2025

**Delima Andesa Aprilian**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan seluruh alam, Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul: “Perbandingan Efektivitas Konsumsi antara Daun Pucuk Labu dengan Daun Pepaya Muda terhadap Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Limbangan Sukabumi Provinsi Jawa Barat”.

Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa pertolongan Allah SWT, serta bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, *Alhamdulillah* disertai ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si., yang telah memberikan kesempatan dan dukungan selama proses pembelajaran.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Putri Azzahroh S.St., M.Kes. yang telah memfasilitasi kegiatan akademik hingga tersusunnya skripsi ini.
3. Dr. Dewi Kurniati., S.SiT., M.Keb., selaku Pembimbing I yang telah memberikan dorongan, saran, ilmu, dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan Skripsi.
4. Dra. Suprihatin, M.Si., selaku Pembimbing II yang telah memberikan dorongan, saran, ilmu, dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan membimbing saya selama menempuh pendidikan.
6. Kepala Puskesmas serta seluruh pihak di Puskesmas Limbangan Kabupaten Sukabumi yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses pengambilan data penelitian berlangsung.

7. Kedua orang tua, kakak, adik dan keluarga besar yang tiada hentinya memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
8. Suami tercinta yang senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti, memberi dukungan, motivasi, pengingat, membantu dan menemani peneliti sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Kepada para sahabat yang telah memberikan semangat, dukungan dan membantu dalam pembuatan Skripsi ini.
10. Teman-teman Program Studi S1 Kebidanan yang sudah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan Skripsi ini.

Sebagai manusia yang penuh keterbatasan, saya memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini terdapat kekeliruan baik dari segi teknis, isi, maupun bahasa. Saya berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Sukabumi, Agustus 2025



Delima Andesa Aprilian



## ABSTRAK

### PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI ANTARA DAUN PUCUK LABU DENGAN DAUN PEPAYA MUDA TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI PUSKESMAS LIMBANGAN SUKABUMI PROVINSI JAWA BARAT

**Latar belakang:** Produksi ASI yang optimal merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berbagai bahan pangan lokal diketahui memiliki potensi untuk meningkatkan produksi ASI, termasuk daun pucuk labu (*Sechium edule*) dan daun pepaya muda (*Carica papaya*). **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas konsumsi daun pucuk labu dengan daun pepaya muda terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Limbangan, Sukabumi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan *pretest-posttest two group design*. Sampel terdiri dari 32 ibu menyusui, dibagi menjadi dua kelompok intervensi: daun pucuk labu (n=16) dan daun pepaya muda (n=16). Produksi ASI diukur secara tidak langsung melalui pertambahan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan *paired t-test* untuk perbedaan dalam kelompok dan *independent t-test* untuk perbandingan antar kelompok. **Hasil:** Rata-rata peningkatan produksi ASI pada kelompok daun pucuk labu adalah 376 gram (p=0,000), sedangkan pada kelompok daun pepaya muda adalah 403 gram (p=0,020). Hasil uji *independent t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok (p=0,445). **Kesimpulan:** Baik daun pucuk labu maupun daun pepaya muda efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, pengaruh keduanya memiliki efek yang setara secara statistik. **Saran:** Disarankan pemanfaatan kedua jenis sayuran ini sebagai alternatif bahan pangan lokal untuk mendukung kelancaran produksi ASI.

**Kata Kunci:** Daun pucuk labu, daun pepaya muda, produksi ASI, ibu menyusui.

## ABSTRACT

### COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF CONSUMING CHAYOTE SHOOT LEAVES AND YOUNG PAPAYA LEAVES ON BREAST MILK PRODUCTION AMONG BREASTFEEDING MOTHERS AT LIMBANGAN HEALTH CENTER, SUKABUMI, WEST JAVA

**Background:** Optimal breast milk (ASI) production is a crucial factor in the success of exclusive breastfeeding. Various local food ingredients are known to have potential in increasing breast milk production, including chayote shoot leaves (*Sechium edule*) and young papaya leaves (*Carica papaya*).

**Objective:** This study aimed to compare the effectiveness of consuming chayote shoot leaves and young papaya leaves on breast milk production among breastfeeding mothers at Limbangan Health Center, Sukabumi.

**Methods:** This research used a quasi-experimental pretest-posttest two-group design. The sample consisted of 32 breastfeeding mothers, divided into two intervention groups: chayote shoot leaves (n=16) and young papaya leaves (n=16). Breast milk production was measured indirectly through infant weight gain before and after the intervention. Data were analyzed using paired t-test for within-group differences and independent t-test for between-group comparisons.

**Results:** The average increase in breast milk production in the chayote shoot leaves group was 376 grams (p=0.000), while in the young papaya leaves group it was 403 grams (p=0.020). Independent t-test results showed no significant difference between the two groups (p=0.445).

**Conclusion:** Both chayote shoot leaves and young papaya leaves were effective in increasing breast milk production among breastfeeding mothers, with statistically equivalent effects. **Recommendation:** Both vegetables can be utilized as alternative local food sources to support smooth breast milk production.

**Keywords:** Chayote shoot leaves, young papaya leaves, breast milk production, breastfeeding mothers.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Kerangka Teori.....	46
2.3 Kerangka Konsep.....	47
2.4 Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Populasi dan Sampel.....	50
3.3 Lokasi Penelitian.....	52
3.4 Waktu Penelitian.....	52

3.5 Variabel Penelitian .....	52
3.6 Definisi Operasional .....	53
3.7 Instrumen Penelitian .....	54
3.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	55
3.9 Pengolahan Data .....	57
3.10 Analisis Data .....	59
3.11 Etika Penelitian .....	64
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	67
4.2 Pembahasan .....	71
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	82
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>83</b>
5.1 Simpulan .....	83
5.2 Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan dalam ASI.....	13
Tabel 2.2 Produksi ASI.....	19
Tabel 2.3 Kandungan Gizi pada Daun Pucuk Labu.....	38
Tabel 2.4 Kandungan Gizi pada Daun Pepaya Muda.....	43
Tabel 2.5 Perbandingan Kandungan Fitokimia terhadap Produksi ASI.....	45
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	53
Tabel 4.1 Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Pucuk Labu.....	68
Tabel 4.2 Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Pepaya Muda.....	68
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Penelitian pada Kelompok Daun Pucuk Labu.....	69
Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Daun Pucuk Labu terhadap Produksi ASI.....	69
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Penelitian pada Kelompok Daun Pepaya Muda.....	70
Tabel 4.6 Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Muda terhadap Produksi ASI.....	70
Tabel 4.7 Perbandingan Efektivitas Pemberian Daun Pucuk Labu dan Pepaya Muda terhadap Produksi ASI.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagian Payudara.....	11
Gambar 2.2 <i>Pathway</i> Hormon dalam Produksi ASI.....	28
Gambar 2.3 Daun Pucuk Labu.....	35
Gambar 2.4 Daun Pepaya Muda.....	41
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2.6 Kerangka Konsep.....	47



## DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BB	: Berat Bdan
DBD	: Demam Berdarah <i>Dengue</i>
FIL	: <i>Feedback Inhibitor of Lactation</i>
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KB	: Keluarga Berencana
kg	: kilogram
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
mL	: mililiter
MPASI	: Makanan Pengganti Air Susu Ibu
NTB	: Nusa Tenggara Barat
SD	: Standar Deviasi
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SUSENAS	: Survey Sosial Ekonomi Nasional
TB	: Tuberkulosis
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi .....	92
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	94
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian .....	95
Lampiran 4. Surat Etik Penelitian .....	96
Lampiran 5. SOP Tumis Daun Pucuk Labu .....	97
Lampiran 6. SOP Tumis Daun Pepaya Muda .....	101
Lampiran 7. Surat Permohonan menjadi Responden .....	105
Lampiran 8. Lembar Observasi Berat Badan Bayi .....	107
Lampiran 9. Lembar Observasi Pemberian Intervensi .....	109
Lampiran 10. Master Tabel Hasil Penelitian .....	113
Lampiran 11. Tabel Output SPSS .....	116
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	120
Lampiran 13. Biodata Penulis .....	122

