

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi yang sehat, cerdas dan berkualitas sebuah bangsa akan ditentukan oleh kesehatan ibu yang melahirkan dan yang harus diatasi mulai dari masa kehamilan, persalinan, masa nifas dan bayi baru lahir (Kementerian Pemberdayaan Perempuan, 2018).

ASI adalah hadiah terindah dari ibu kepada bayi yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat, siap disajikan dalam suhu kamar dan bebas dari kontaminasi (Rizki, 2019).

World Health Organization (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Menurut data WHO (2013), sebanyak 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6 % dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif.

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%). Terdapat empat provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2019, yaitu Gorontalo, Maluku, Papua, dan Papua Barat. (Profil Kesehatan Indonesia 2019).

Provinsi Lampung memiliki 15 kabupaten 3 diantaranya yaitu Tanggamus, Pesawaran, Tulang Bawang memiliki asupan ASI eksklusif yang baik dengan mencapai $\geq 75\%$. Dan 2 kabupaten yaitu metro dan tulang bawang barat sebagian tempat ada yang mencapai $\geq 75\%$ dan ada yang mencapai 50% - $< 75\%$. Dan

sisanya 50% - <75%. Hal ini menandakan bahwa asupan ASI Eksklusif di Lampung masih rendah (Profil Kesehatan, 2019). Berdasarkan data di atas diketahui bahwa Lampung mempunyai cakupan ASI yang cukup rendah dibandingkan dengan target Indonesia (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Hasil penelitian (Fikawati dkk, 2012) Prevalensi Persepsi ASI Kurang pada 3 studi yang dikaji terlihat tinggi diatas 30%, masing-masing di Kabupaten Karawang (41,4%), Kecamatan Tanjung Priok (32,0 %), dan Kecamatan Cilandak (37%).

Studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan banyak berbagai alasan yang menyebabkan para ibu tidak memberikan ASInya antara lain ASI tidak keluar di awal kelahiran bayi, keluarga yang tidak mensupport ibu dalam pemberian ASI, karena ibu bekerja sehingga sulit untuk menyusui. Alasan-alasan diatas sebenarnya dapat diantisipasi dengan berbagai cara.

Upaya untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif maka perlu dilakukan cara meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui karena pemberian ASI eksklusif sangat bergantung dari produksi ASI. Produksi ASI adalah nilai kumulatif berdasarkan apa yang dilihat di lapangan yang dapat mengukur dengan menggunakan banyaknya volume ASI yang diminum bayi selama 1 hari. Tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama, bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari, berat badan naik 125 gram per minggu dan tidak terjadi penurunan berat bayi lebih dari 7% dari berat lahir (Sulistianingrum, 2016).

Menurut penelitian Gopalakrishnan, salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum. Makanan yang mengandung laktagogum seperti daun katuk, buah pepaya, jantung pisang batu dan daun kelor. Daun kelor juga mengandung senyawa fitosterol diantaranya campesterol, stigmasterol, dan B- sitosterol yang bersifat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI (8). Dalam 100 g daun kelor segar terdapat mineral seperti kalsium (440 mg), potassium (259 mg), magnesium (42 mg), dan zat besi (0,85 mg) (9). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah pemberian tanaman yang dapat merangsang ASI (Monica, 2016).

Tanaman kelor, *moringa oleifera*, merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancarkan produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Mardiana, 2017). Daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi Wanita menyusui dan mengatasi anemia pada anak dan ibu hamil (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2019).

Daun katuk adalah sejenis sayuran daun yang memiliki nama latin *Sauropus androgynus* dan termasuk famili *Euphorbiaceae*. Salah satu manfaat daun katuk yang cukup populer adalah kemampuannya untuk memperlancar dan memproduksi ASI (Savitri, 2016). Untuk meningkatkan kecukupan ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi daun katuk berupa rebusan atau sayur bening maupun ekstrak daun katuk karena mengandung alkaloid dan sterol yang dapat meningkatkan kelancaran ASI. Selain itu daun katuk mengandung vitamin A, B1, C, tanin, saponin alkaloid papaverine (Rahmanisa, 2015). Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karoten), Vitamin B dan C. Mineral yang dikandung adalah kalsium (2,8%) zat besi, kalium, fosfor dan magnesium. Daun katuk sudah dikenal oleh nenek moyang kita sebagai sayur pelancar ASI (Savitri, 2016).

Pemberian daun katuk dengan cara direbus yaitu diberikan pada ibu menyusui selama 1 minggu (7 hari), dikonsumsi oleh ibu pada pagi dan sore dengan dosis sebanyak 50 gram daun katuk direbus dengan air 300 ml. Ibu dapat mengkonsumsi rebusan daun katuk ini pada hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan, hal ini karena peningkatan berat badan bayi pada hari ke-4 dan seterusnya (Apriadi, 2015).

Salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya. Ekstrak daun pepaya sudah lama dan melalui beberapa penelitian memang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Dwi Putra, 2019). Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi

yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan oksigen dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik. Selain itu, daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium di masa menyusui. Karena jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Turlina, 2015).

Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan agar ibu mendapatkan pengetahuan tentang cara yang tepat untuk dapat memperlancar pengeluaran ASI yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI dan memberikan pengertian tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk bayi (Badriah, 2011).

Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Ketika hormon prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Suskesty, 2017).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengaruh pemberian olahan daun katuk terhadap produksi ASI
- b. Mendeskripsikan pengaruh pemberian olahan daun kelor terhadap produksi ASI
- c. Mendeskripsikan pengaruh pemberian olahan kacang hijau terhadap produksi ASI
- d. Mendeskripsikan pengaruh pemberian olahan daun pepaya terhadap produksi ASI

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa tentang faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dalam mengaplikasikan teori-teori tentang faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian “*studi literatur*” yang berjudul "Faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI". Subyek Penelitian ini yaitu pada ibu menyusui. Penelitian ini memiliki 4 variabel analitik yang terdiri dari olahan daun katuk, olahan daun kelor, olahan kacang hijau dan olahan daun pepaya. Olahan daun katuk pada penelitian ini mencakup ekstrak daun katuk hingga sayur bening katuk, olahan daun kelor pada penelitian ini mencakup olahan ekstrak daun kelor hingga rebusan daun kelor, olahan kacang hijau pada

penelitian ini mencakup sari kacang hijau, olahan daun pepaya pada penelitian ini mencakup sayur daun pepaya. Literatur yang digunakan adalah jurnal penelitian dalam rentang waktu 2017-2020 di Indonesia.