

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Nifas

a. Konsep Nifas

Masa nifas atau masa puerperium merupakan masalah setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu.

Masa nifas terbagi menjadi 3 periode yaitu :

- 1) Periode pasca salin segera (immediate post partum) 0-24 jam Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena atonia uteri.
- 2) Periode pasca salin awal (early post partum) 24 jam – 1 minggu Periode ini involusi uterus dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan normal, lochea tidak berbau busuk, tidak ada demam. Dan ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.
- 3) Periode pasca salin lanjut (late post partum) 1 minggu- 6 minggu Periode ini yaitu melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB. (Putu dan Yayuk,2019)

b. Masa nifas dan laktasi

Masa nifas berkaitan erat dengan proses laktasi. Pada prosesnya keberhasilan laktasi dipengaruhi kesiapan ibu dari awal masa nifas yang bisa berhubungan dengan perubahan/adaptasi pada masa nifas. Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya bahaya beberapa perubahan dari psikisnya. Ia mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayinya,

berada dibawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang diperlukan tentang apa yang diketahuinya dan perawatan untuk bayinya, dan merasa tanggung jawab yang luar biasa untuk menjadi seorang ibu. Ibu terkadang mengalami sedikit perubahan prilaku dan sesekali kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. (soestjiningsih, 2017)

Menurut Sufianti S, dkk (2021) masa nifas dibagi 3 fase yaitu:

1) Periode talking in

Fase talking in adalah periode ketergantungan. Berlangsung dari hari pertama sampai kedua setelah melahirkan. Pada fase ini ibu sedang berfokus pada dirinya sendiri. Ibu akan berulang kali menceritakan proses persalinan yang dialaminya dari awal sampai akhir. Ibu perlu menceritakan tentang kondisi dirinya sendiri. Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu pada fase ini seperti rasa mules, nyeri pada jahitan, kurang tidur dan kelelahan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal tersebut membuat ibu memerlukan istirahat yang cukup untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis yang mungkin dialami seperti mudah tersinggung dan menangis. Sehingga cenderung membuat ibu menjadipasif. Pada fase ini, petugas kesehatan harus menggunakan pendekatan yang empatik agar ibu dapat melewati fase ini.

2) Periode talking hold

Fase talking hold adalah periode yang berlangsung selama 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu mulai merasakan kekhawatiran akan ketidakmampuan memenuhi tanggung jawabnyadalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah. Kita perlu berhati-hati menjaga komunikasi dengan ibu. Dukungan moril dari lingkungan sangat diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri ibu.

3) Periode letting go

Fase letting go merupakan periode menerima tanggung jawab akan Peran barunya fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan dimana Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Ibu memahami bahwa bayi butuh untuk disusui sehingga ibu siap Terjaga untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Keinginan untuk Merawat diri dan bayinya sudah meningkat pada fase ini. Ibu lebih Percaya diri dalam menjalani perannya. Sehingga ibu menjadi lebih Mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan keluarga, terutama suami sangat diperlukan oleh ibu Dalam hal ini ikut membantu merawat bayinya atau mengerjakan Rumah tangga. Sehingga ibu tidak terlalu terbebani karena ibu juga Memerlukan istirahat yang cukup agar kondisi fisiknya tetap bagus Dan optimal dalam merawat bayinya. (Sufianti s, dkk, 2021)

c. Peran bidan pada masa nifas

Peran bidan pada masa nifas yaitu :

- 1) Memberi dukungan yang terus menerus selama masa nifas yang baik Dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar mengurangi ketegangan fisik Dan psikologis selama persalinan dan nias.
- 2) Sebagai promotor hubungan yang erat antara ibu dan bayi secara fisik Dan psikologis.
- 3) Mengkondisikan ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan Rasa nyaman. (Saleha, 2011).

2. Laktasi

a. Konsep laktasi

Air Susu Ibu (ASI) adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk Dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bagi bayi yang belum Dapat mencerna makanan padat. ASI diproduksi didalam alveoli karena Pengaruh hormon proklaktin dan oxytosin setelah melahirkan bayi (Marmi, 2012). Meyusui adalah metode yang tepat untuk memberikan Makan pada bayi karena memberikan manfaat

kesehatan untuk ibu dan Bayi yang tergantung pada gabungan kerja hormone, reflek, dan perilaku yang dipelajari ibu dan bayi baru lahir yang terjadi secara alami (Mardyaningsih, 2011).

Definisi laktasi menurut beberapa sumber :

- 1) Laktasi adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan.
- 2) Dalam Kamus Besar Indonesia Laktasi adalah pengeluaran susu dari kelenjar susu.
- 3) Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI.
- 4) Laktasi merupakan bagian itegral dari siklus reproduksi mamalia termasuk mamalia. Laktasi merupakan fase transisi bayi untuk dapat tumbuh-kembang.
- 5) Laktasi atau menyusui yaitu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan proses pengeluaran yang melibatkan hormon oksitosin (Vivian,2012).

b. Anatomi Payudara

Payudara (mamae, susu) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram, dan saat menyusui 800 gram. (Yusari dan Risneni, 2016).

Pada payudara terdapat tga bagian utama, yaitu :

- 1) Korpus (Badan), yaitu bagian yang membesar.

Alveoulus, yaitu unit terkecil yang memproduksi susu. Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos, dan pembuluh darah. Lobulus, yaitu kumpulan dari alveolus 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI dikeluarkan dari alveolus kedalam saluran kecil (Duktus), kemudian beberapa duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus).

2) Aerola, yaitu bagian yang kehitaman ditengah

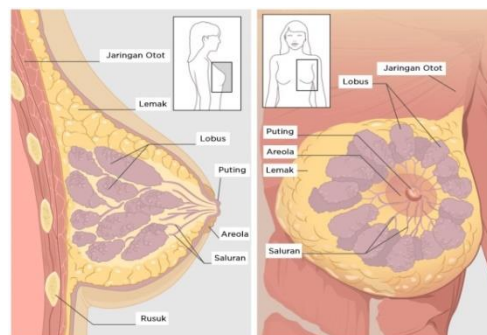
Letaknya mengelilingi puting susu dan berwarna kegelapan yang Disebabkan penipisan dan penimbunan pigmen pada kulitnya. Perubahan warna ini tergantung dari corak kulit dan adanya kehamilan. Pada wanita yang coraknya kuning langsung akan berwarna jingga Kemerahan, bila kulitnya kehitaman maka warnanya akan lebih gelap. Selama kehamilan warna ini akan menjadi lebih gelap dan warna ini Akan menetap untuk selanjutnya, jika tidak, kembali lagi ke warna asli Semula. Pada daerah ini akan didapatkan kelenjar keringat, kelenjar Lemak dari monogemery yang membentuk tuberkel dan akan Membesar selama kehamilan. Kelenjar lemak ini akan menghasilkan Suatu bahan dan dapat malincinkan kalang payudara selama menyusui. Di kalang payudara terdapat ductus lactiferus yang merupaka tempat Penampungan air susu.

3) Papilla atau puting, yaitu bagian yang menonjol dipuncak payudara.

Terletak setinggi intercosta IV, tetapi berhubung adanya variasi Bentuk dan ukuran payudara maka letaknya akan bervariasi. Pada Tempat ini terdapat lubang-lubang kecil yang merupakan muara dari Duktus lactiferus, ujung-ujung sel syaraf, pembuluh darah, pembuluh Getah bening, serat-serat otot polos yang tersusun secara sirkuler Sehingga bila ada kontraksi maka duktus lactiferus akan memadat dan Menyebabkan puting susu ereksi, sedangkan serat-serat otot Longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut. Payudara Terdiri dari 15-25 lobus. Masing-masing lobus terdiri dari 20-40 Lobulus. Selanjutnya masing-masing lobulus terdiri dari 10-100 alveoli Dan masing-masing di hubungkan dengan saluran air susu (system Duktus) sehingga merupakan suatu pohon.

Putting susu dapat pula menjadi tegak bukan sebagai hasil dari Beberapa bentuk perangsang seksual yang alami dan puting susu Seorang wanita mungkin tidak menjadi tegak ketika ia terangsang

Secara seksual. Pada daerah aerola terdapat beberapa minyak yang dihasilkan oleh kelenjar montgomery. Kelenjar ini dapat berbentuk gelombang-gelombang naik dan sensitif terhadap siklus menstruasi seorang wanita. Kelenjar ini bekerja untuk melindungi dan meminyaki puting susu menonjol kedalam atau rata dengan permukaan payudara. Keadaan tersebut kemudian ditunjukkan sebagai puting susu terbalik dan tidak satupun dari keadaan tersebut yang memperlihatkan seorang wanita untuk menyusui, yang berdampak negatif. Puting susu ada empat yaitu bentuk yang normal, pendek / datar, panjang, dan terbenam. (Yusari Asih dan Risneni 2016).



Gambar Anatomi Payudara

3. Pengertian ASI

Makanan cair yang pertama kali diproduksi secara alami oleh payudara ibu disebut Asi. Untuk menjamin proses tumbuh kembang bayi, ASI mengandung berbagai nutrisi dan nutrisi penting yang diformulasikan secara khusus dalam tubuh ibu. ASI tidak hanya memberi bayi makanan lengkap, tetapi juga melindungi mereka dari penyakit dan infeksi yang mungkin menyerang bayi. ASI yang diproduksi oleh kelenjar susu ibu dan merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam anorganik. Makanan yang baik untuk bayi yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya selama enam bulan pertama adalah jumlah ASI yang cukup (Nurintang, 2022).

4. Jenis-jenis ASI

Jenis ASI berdasarkan faktor produksi (Apriani, R, D, 2019) :

a. Kolostrum

Merupakan ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum adalah susu pertama yang

dihasilkan oleh payudara ibu berbentuk cairan berwarna kekuningan atau sirup bening yang mengandung protein lebih tinggi dan sedikit lemak daripada susu yang matang. bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel, dengan khasiat :

- 1) Sebagai pembersih selaput usus BBL sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
- 2) Mengandung kadar protein yang tinggi terutama gama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi.
- 3) Mengandung zat antibody sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan

Jika dibandingkan dengan ASI mature, kolostrum memiliki kandungan zat-zat sebagai berikut :

- 1) Kolostrum mengandung zat anti infeksi 10-17 kali lebih banyak Dibandingkan ASI mature.
- 2) Kolostrum lebih banyak mengandung antibodi ketimbang ASI Mature yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi hingga Usia 0-6 bulan pertama.
- 3) Kolostrum mengandung lebih banyak immunoglobulin A (igA), laktoferin dan sel-sel darah putih, yang semuanya sangat Penting untuk pertahanan tubuh bayi.
- 4) Kolostrum dapat berfungsi sebagai pencahar yang ideal untuk Membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru Lahir.
- 5) Kolostrum mengandung lebih banyak immunoglobulin A (igA), laktoferin dan sel-sel darah putih, yang semuanya sangat penting untuk pertahanan tubuh bayi.
- 6) Kolostrum dapat berfungsi sebagai pencahar yang ideal untuk Membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru Lahir, dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi Bagi makanan yang akan datang.

7) Kolostrum lebih banyak mengandung protein dibandingkan ASI mature. Selain itu, protein utama pada ASI mature adalah Kasein, sedangkan protein utama pada kolostrum adalah Globulin sehingga dapat memberikan daya perlindungan tubuh Terhadap infeksi. Kolostrum lebih banyak mengandung vitamin Dan mineral dibanding ASI mature.

b. Air Susu Masa Peralihan (Masa Transisi)

Merupakan ASI yang dihasilkan mulai hari ke 4 sampai hari ke 10. Pada masa ini, susu transisi mengandung lemak dan kalori yang Lebih tinggi dan protein yang lebih rendah daripada kolostrum.

c. ASI mature

ASI mature merupakan ASI yang dihasilkan mulai hari ke 10 Sampai seterusnya. ASI mature merupakan nutrisi bayi yang terus Berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 Bulan. ASI ini berwarna putih kebiru-biruan (seperti susu krim) dan mengandung lebih banyak kalori daripada susu kolostrum atau transisi (Mulyani, 2013).

5. Pengertian ASI Eksklusif

ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat lain yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Wulandari, 2020). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan (Innama Sakinah, 2020).

World Health Organization / WHO (2017) ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lainnya kepada bayi sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. World Health Organization (WHO) dan UNICEF (2002), merekomendasikan untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif yaitu dengan menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran melalui Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Selama enam bulan pertama menyusui, bayi tidak boleh diberikan makanan lain selain ASI. Memberikan ASI dapat kapan saja saat bayi meminta atau pada saat waktunya bayi menyusui kebutuhannya (on

demand). Jangan gunakan dot atau botol susu. Saat sedang tidak menyusui, ibu dapat memompa atau memeras ASI secara manual dengan tetap menjaga kontrol emosi dan mental untuk menjaga ketenangan. Bayi harus terus mendapatkan ASI idealnya hingga usia dua tahun (Sary Yollanda, 2022).

6. Kandungan ASI

a. Protein

Meskipun protein yang dikandung ASI lebih rendah dibandingkan Susu sapi, tetapi ASI memiliki kandungan protein yang nilai nutrisinya Tinggi dan baik untuk bayi.

b. Karbohidrat

Laktosa yang terkandung dalam ASI menjadi sumber karbohidrat Utama bayi. Karbohidrat pada ASI lebih tinggi dibandingkan susu Sapi.

c. Lemak

ASI mengandung vitamin A,D,E,K yang dapat larut dalam lemak. ASI Mengandung asam lemak yang berfungsi untuk membangun jaringan Sel otak dan dalam bentuk Omega 3, Omega, DHA, AA. Lemak pada ASI terdapat kolesterol yang berfungsi untuk meningkatkan Pertumbuhan otak.

d. Mineral

Mineral lengkap dapat ditemukan dalam kandungan ASI. Meski Kadarnya cukup rendah, tetapi cukup untuk bayi hingga usia 6 bulan. Meskipun tidak ada perubahan dalam jumlah total mineral selama Laktasi, beberapa nutrisi bergantung pada tahap pengenceran dan Laktat. Unsur yang paling stabil adalah Fe dan Ca yang tidak Terpengaruh oleh pola makan ibu. Garam organik utama yang Ditemukan dalam ASI adalah kalsium, kalium, dan natrium yang berasal dari asam fosfat dan asam klorida. Kalium adalah komponen yang paling umum, sedangkan jumlah Cu, Fe, dan Mn komponen yang dibutuhkan untuk membuat darah cukup rendah. Jumlah mineral pembentuk tulang Ca dan P dalam ASI sudah cukup.

e. Air

Air, yang membentuk sekitar 88% ASI, sangat membantu untuk Melarutkan bahan kimia yang dikandungnya. Pasokan air yang aman Untuk metabolisme adalah ASI. Kandungan air ASI yang tinggi akan Mengurangi kecenderungan bayi menjadi dehidrasi atau haus.

f. Vitamin

Vitamin dalam ASI bisa dianggap lengkap vitamin A, D, dan C cukup, Dan vitamin B cukup untuk bayi usia enam bulan, kecuali riboflavin, Asam pantotenat, dan vitamin K, yang tidak boleh diberikan karena Usus bayi baru lahir belum mampu memproduksi vitamin.

g. Kalori

ASI hanya memiliki 77 kalori untuk 100 ml. 10% berasal dari protein, 90% dari lemak dan karbohidrat.

h. Unsur-unsur lain dalam ASI

Laktokrom, kreatin, urea xanthin, amonia dan asam sitrat substansi Tertentu di dalam plasma ibu, dapat juga berada dalam ASI, misalnya Minyak volatil dari makanan tertentu (bawang merah), juga obatobatan tertentu seperti sulfonamil, morfin dan alkohol, juga elemen-elemen anorganik misalnya As, Bi, Fe, I Hg dan Pb (Soetjningsih, dalam Nurjannah, dkk.2013).

7. Manfaat ASI

a. Bagi bayi

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Selain mengandung zat makanan, ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (Kemenkes, 2019).

1) ASI sebagai sumber nutrisi

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik karena memiliki komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan bayi yang terus berubah. Makanan bayi yang paling baik dari segi kualitas dan kuantitas adalah ASI. ASI dapat digunakan sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi normal hingga usia enam bulan jika pemberian ASI dikelola dengan baik.

2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi

ASI sebagai kekebalan bayi baru lahir secara alamiah mendapatkan zat kekebalan dari ibunya melalui plasenta, tetapi kadar zat tersebut akan cepat sekali menurun segera setelah bayi lahir, padahal bayi sampai usia beberapa bulan tubuh bayi belum dapat membentuk sendiri zat kekebalan secara sempurna. Oleh karena itu, kadar zat kekebalan di dalam tubuh bayi menjadi rendah. Hal ini akan tertutupi jika bayi mengonsumsi ASI. ASI mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari bahaya penyakit dan infeksi, seperti: diare, infeksi telinga, batuk, pilek dan penyakit alergi (Depkes 2001). Bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki tingkat penyakit dan kematian yang jauh lebih rendah daripada bayi yang tidak diberi ASI eksklusif.

3) ASI meningkatkan kecerdasan bayi

Dua tahun pertama keberadaan bayi, hingga usia dua tahun, merupakan masa perkembangan otak yang sangat pesat. Selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak, periode waktu ini tidak akan berulang. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan kesempatan ini sebaik mungkin agar otak bayi berkembang sebaik mungkin. Faktor utama yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan adalah perluasan otak. Sementara itu, baik kualitas maupun kuantitas makanan yang diberikan kepada bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan otaknya. Asam lemak taurin, laktosa, DHA, AA, omega-3 dan omega-6 adalah

nutrisi utama untuk perkembangan otak. ASI memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan untuk itu.

4) ASI meningkatkan jalinan kasih sayang

Saat menyusui, bayi sangat dekat dengan kulit ibu. Bayi akan semakin merasakan kasih sayang ibunya karena mereka semakin sering berada di dekatnya. Ia juga akan merasa aman, tenteram, dan puas, terutama karena bayi sudah bisa memahami detak jantung ibunya yang sudah dikenal sejak di dalam kandungan. Kejadian saat ini akan menjadi katalis bagi perkembangan emosi anak dan akan melunakkan ikatan yang tegang antara anak dan ibu.

5) ASI mudah dicerna

Keuntungan lain menyusui untuk bayi adalah ASI mudah dicerna karena adanya enzim pencernaan, mencegah sembelit pada anak yang disusui dan tidak membebani sistem pencernaan dan ginjal yang sedang berkembang. ASI juga membantu perkembangan otot, memungkinkan anak yang hanya disusui untuk berjalan lebih cepat. Ini juga membantu membangun rahang yang kuat, meningkatkan penglihatan dan bicara, mencegah obesitas pada bayi baru lahir (kelebihan berat badan), dan melindungi dari anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Selain itu, menyusui menurunkan kemungkinan anak terkena diabetes, kanker, dan diperkirakan menurunkan risiko penyakit jantung.

b. Bagi ibu

- 1) Mengurangi pendarahan dan anemia setelah melahirkan serta mempercepat pemulihan rahim ke bentuk semula. Setelah melahirkan, menyusui bayi akan meningkatkan kadar oksitosin Tubuh ibu. Saat pembuluh darah di rahim menyempit atau Menyempit, pendarahan akan berhenti lebih cepat dan Kemungkinan pendarahan bisa berkurang. Ini juga dapat Mengurangi kemungkinan ibu mengalami anemia. Selain itu, Kadar oksitosin yang lebih tinggi mempercepat kembalinya rahim Ke ukuran sebelum hamil.

- 2) Menjarangkan kehamilan
Pemberian ASI pada bayi saat menyusui merupakan salah satu Cara kontrasepsi alami yang efektif, terjangkau, dan aman.
- 3) Mengurangi kemungkinan terkena kanker
Selain menurunkan kejadian kanker payudara, menyusui juga Menurunkan risiko ibu terkena kanker ovarium.
- 4) Lebih ekonomis
ASI merupakan makanan yang sederhana, terjangkau, dan Berkualitas tinggi yang tidak memerlukan perlengkapan menyusui Khusus sehingga tidak mengeluarkan biaya sepersenpun. Karena Bayi yang disusui secara eksklusif memiliki sistem kekebalan yang Kuat, mereka cenderung tidak tertular banyak penyakit dan infeksi. Ini akan meningkatkan biaya medis dan rumah sakit.
- 5) Portabel dan praktis
ASI sangat portabel dan dengan mudah dibawa kemana-mana, Tersedia kapan pun dan di mana pun dibutuhkan. Saat bepergian, Tidak perlu mengemas perlengkapan untuk membuat susu, tidak Perlu membawa peralatan untuk memasak atau memanaskan Kembali susu, dan tidak perlu khawatir rusak karena ASI tidak Pernah busuk.

8. Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Produksi ASI

Gangguan proses pemberian ASI pada prinsipnya berakar dari Kurangnya pengetahuan, rasa percaya diri, kurangnya dukungan Keluarga serta kualitas dan kuantitas gizi. Faktor yang mempengaruhi Produksi ASI menurut Sri, dkk (2015) antara lain :

a. Kualitas dan kuantitas makanan ibu

Ibu-ibu dengan asupan makanan sehari-hari yang kurang terutama Sejak masa kehamilan dapat menyebabkan produksi ASI akan Berkurang atau bahkan tidak keluar sehingga keadaan ini akan Berpengaruh terhadap bayinya. Hal yang harus diperhatikan dalam Memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui adalah susunan menu Seimbang, dianjurkan minum 8-12 gelas sehari, untuk memperlancar

Pencernaan hindari konsumsi alcohol, makanan yang banyak bumbu, Terlalu panas/dingin, serta banyak mengkonsumsi sayuran berwarna Hijau. Selama ibu tidak memiliki penyakit yang mengharuskan ibu melakukan diet tertentu, tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui.

b. Hormonal

ASI diproduksi sebagai hasil kerja hormone dan refleksi. Hormon tersebut telah bekerja sejak ibu dalam kondisi hamil. Hormon yang berperan dalam proses menyusui adalah hormone prolaktin (menyebabkan payudara dapat memproduksi ASI), dan hormone oksitosin yang menyebabkan ASI dapat keluar.

c. Psikologi dan social

1) Rasa percaya diri ibu

Keberhasilan proses menyusui sangat tergantung pada adanya rasa percaya diri ibu bahwa ia mampu menyusui atau memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya.

2) Kontak langsung ibu bayi

Ikatan kasih sayang ibu dan bayi terjadi oleh berbagai rangsangan, seperti sentuhan kulit dan mencium bau yang khas antara ibu dan bayi. Bayi merasa aman dan puas karena ia mendapat kehangatan dan dekapan ibunya.

3) Interaksi ibu bayi

Sikap ibu dalam memberikan ASI kepada bayi dan bagaimana bayi memberikan respon adalah suatu interaksi yang dapat menciptakan kasih sayang antara ibu dan bayi. Ketidakcukupan produksi ASI adalah alasan utama bagi seorang ibu untuk menghentikan menyusui pada hari pertama bayi lahir. Ibu merasa bahwa tidak memiliki produksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung untuk menaikkan berat bayi, sehingga masalah tersebut yang membuat ibu merasa stress (Daniyati dkk, 2018).

4) Usia

Umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua. Hal ini juga di dukung oleh hasil penelitian Ida (2021) ibu yang memiliki usia sehat 20-35 tahun lebih banyak memberikan ASI eksklusif di bandingkan dengan ibu yang usianya <20 tahun atau >35 tahun hal ini mungkin di sebabkannya ibu yang usianya <20 tahun masih di belum anggap matang dari segi reproduksi dan emosional. Sedangkan pada ibu yang sudah berusia >35 tahun kesehatan reproduksinya yang menurun juga mempengaruhi kempuan laktasi pada ibu.

5) Paritas

Dalam Proveravati (2010), mengatakan bahwa pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali, produksi ASI jauh lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali. Jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam memberikan ASI kepada bayi. Semakin banyak paritas ibu akan semakin berpengalaman dalam memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI (Hastuti, 2017).

6) Tingkat Pendidikan

Dalam Ningtyias (2020), tingkat pendidikan ibu menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan pemberian ASI yang di dapat dari beberapa informasi. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi dapat menentukan bagaimana pola asuh yang akan dipilihnya terutama dalam pemenuhan nutrisi bayinya.

7) Pekerjaan

Menurut penelitian, Labada et al ibu dengan bekerja berisiko 1.667kali lebih besar mempunyai anak dengan status gizi tidak normal(gizi buruk, gizi kurang dan gizi lebih) dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

9. Kriteria Kelancaran Produksi ASI Bagi Ibu

Untuk mengetahui kelancaran produksi ASI pada ibu beberapa Kriteria Menurut Nurhidayat Trianainsi (2019) yaitu sebagai berikut : Bendungan ASI, ASI merembes keluar putting, Payudara tegang karena Terisi ASI, ibu rileks, let down refleks baik, frekuensi menyusui >8 kali Sehari, ibu menggunakan kedua payudaranya bergantian, posisi Perlekatan benar, putting tidak lecet, ibu menyusui bayi tanpa jadwal, Ibu terlihat memerah payudara karena payudara penuh, payudara Kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tertidur, serta bayi Nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.

10. Kriteria Kelancaran Produksi ASI Bagi Bayi

Untuk mengetahui kelancaran produksi ASI pada bayi beberapa kriteria Menurut Budiarti dalam Umi (2017) sebagai patokan yaitu sebagai berikut: ASI dapat merembes keluar putting, Sebelum disusukan payudara terasa tegang, Bayi BAK 6-8 kali/hari, Warna urin bayi kuning jernih, Bayi BAB 3-4 kali/hari, Bayi sedikitnya menyusu 8-10 kali/hari, Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan saat bayi menelan ASI, Jika ASI cukup, setelah menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 2-3 jam, Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu, Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental, dan lengket yang dinamakan mekonium hijau pekat, kental, dan lengket yang dinamakan mekonium.

11. Tanda Bayi Cukup ASI

Menurut Nugroho, dkk (2014), bayi usia 0-4 bulan atau 6 bulan Dapat dinilai cukup pemberian ASI nya bila keadaan sebagai berikut :

- a. Berat badan lahir telah pulih kembali setelah bayi berusia 2 minggu
- b. Kenaikan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan Normal
- c. Bayi banyak ngompol, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari
- d. Tiap menyusui, bayi menyusu dengan kuat tetapi kemudian melemah dan Bayi tertidur

- e. Payudara ibu terasa lunak setelah disusukan dibandingkan sebelum Disusukan.

12. Ciri-Ciri Produksi ASI Kurang

Berat badan bayi tidak bertambah, pemberian ASI lebih jarang, 9 Tanda Bayi Cukup ASI Menurut Nugroho, dkk (2014), bayi usia 0-4 bulan atau 6 bulan dapat dinilai cukup pemberian ASI nya bila keadaan sebagai berikut :

- a. Berat badan lahir telah pulih kembali setelah bayi berusia 2 minggu
- b. Kenaikan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan normal
- c. Bayi banyak ngompol, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari
- d. Tiap menyusui, bayi menyusu dengan kuat tetapi kemudian melemah dan bayi tertidur
- e. Payudara ibu terasa lunak setelah disusukan dibandingkan sebelum disusukan.

13. Ciri-Ciri Produksi ASI Kurang

Berat badan bayi tidak bertambah, pemberian ASI lebih jarang, Bayi mengalami dehidrasi yang dibuktikan dengan warna urine yang Gelap, ASI hanya mengalir sedikit dari putting, bayi tampak rewel dan Kuning, serta BAB dan BAK bayi gerakannya tidak normal (Nugroho, Dkk.2014).

14. Faktor Penyebab ASI Kurang

Faktor penyebab produksi ASI menurun yaitu terlambat mulai Menyusui hanya dari satu payudara saja, memberikan nutrisi selain ASI , makanan yang dikonsumsi, bayi yang cenderung tidur, mempersingkat Masa menyusui, menyusui dengan posisi dan perlekatan yang kurangNyaman (Arifionto,2019).

15. Upaya Memperbanyak Produksi ASI

Berikut ini yang mempengaruhi upaya memperbanyak air susu ibu (Bahiyatun,2011) :

- a. Rangsangan otot-otot payudara, rangsangan ini diperlukan untuk Memperbanyak air susu ibu dengan mengaktifasi kelenjar-kelenjarnya.

Otot-otot payudara terdiri dari otot-otot polos. Dengan adanya rangsangan Otot-otot akan berkontraksi lebih dan kontraksi ini diperlukan dalam Laktasi, rangsangan pada payudara dapat dilakukan dengan masase atau Mengurut.

- b. Keteraturan bayi mengisap, isapan anak akan merangsang otot polos Payudara untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan saraf di Sekitarnya dan meneruskan rangsangan ini ke otak. Otak akan Memerintahkan kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon pituitarin lebih banyak. Pengeluaran hormon pituitarin yang lebih banyak akan mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos payudara. Kontraksi otot-otot polos payudara berguna mempercepat kelancaran ASI.
- c. Kesehatan ibu, kesehatan ibu memegang peranan dalam produksi air susu ibu, bila ibu tidak sehat asupan kurang atau kekurangan darah untuk membawa nutrient yang akan diolah oleh sel-sel acini payudara.
- d. Makanan dan istirahat ibu, makanan diperlukan oleh ibu dalam jumlah yang banyak mulai dari hamil hingga nifas. Istirahat berarti mengadakan pelepasan pada otot-otot dan saraf setelah mengalami ketegangan setelah beraktifitas.

16. Masalah Menyusui

Masalah menyusui salah satunya adalah Sindrom ASI kurang Diakibatkan oleh kecukupan bayi akan ASI tidak terpenuhi sehingga Bayi mengalami ketidak puasan setelah menyusui, bayi sering menangis Atau rewel, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar. Kecukupan ASI dapat dinilai dari penambahan berat badan bayi secara Teratur, frekuensi BAK paling sedikit 6 kali sehari (Heryani, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu Postpartum adalah pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan memanfaatkan Tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI (Johan, dkk, 2019). Farmakologis Ibu bisa diberikan obat galactagogue untuk menambah Produksi ASI (Praborini dkk, 2018).

Menurut Ambarwati dkk, (2020) Hal yang dapat menyebabkan sindrom Kurang ASI antara lain :

- a. Faktor teknik menyusui, keadaan ini yang paling sering dijumpai, Yang dapat disebabkan oleh masalah frekuensi, perlekatan, Penggunaan dot/botol dan lain-lain.
- b. Faktor psikologis, juga sering terjadi.
- c. Faktor fisik ibu (jarang) antara lain dikarenakan oleh KB, Kontrasepsi, diuretik, hamil, merokok, kurang gizi.
- d. Sangat jarang, adalah faktor kondisi bayi misal penyakit, Abnormalitas, dan lain-lain.

17. Teknik Menyusui Dengan Benar

- a. Sebelum menyusui keluarkan sedikit ASI, kemudian dioleskan pada Puting dan disekitar aerola. Ini berguna untuk menjaga kelembapan Puting susu.
- b. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
- c. Ibu duduk atau berbaring dengan santai, bila duduk menggunakan kursi yang rendah (agar kaki tidak tergantung) dan punggung ibu Tersandar dikursi
- d. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala Bayi pada lengkung siku ibu (kepala bayi tidak boleh mengadiah, dan Bokong bayi di tahan oleh telapak tangan)
- e. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu dan yang satu Didepan.
- f. Perut bayi menempel pada ibu dan kepala menghadap ke payudara(tidak hanya membelokkan kepala bayi)
- g. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- h. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari lainnya menopang Dibawah atau membentuk huruf C, jangan menekan puting susu.
- i. Bayi diberi ragsangan agar membuka mulut (rooting reflex) dengan Cara:
 - 1) Menyentuh pipi dengan puting susu
 - 2) Menyentuh sisi mulut bayi

- j. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan kepayudara ibu dan puting serta aerola payudara dimasukan ke mulut Bayi:
- 1) Usahakan sebagian besar aerola payudara dapat masuk ke Mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit langit Dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat Penampungan ASI yang terletak di bawah aerola payudara. Posisi yang salah, yaitu apabila bayi hanya menghisap pada Puting saja, akan mengakibatkan masukan ASI yang tidak Adekuat dan puting susu lecet.
 - 2) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang Ataudisangga lagi. (Rini dan Kumala, 2017)
- k. Melepas hisapan bayi dengan cara:
- 1) Jari kelingking ibu dimasukan ke mulut bayi melalui sudut Mulut. Daggu bayi ditekan kebawah.
 - 2) Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian Dioleskan pada puting dan aerola; biarkan mengering dengan Sendirinya.
 - 3) Selanjutnya menyendawakan bayi yang bertujuan untuk mengeluarkan udara dari lambung bayi tidak muntah(gumoh) setelah menyusui.

18. Kebijakan Pemerintah Terkait ASI Eksklusif

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif mengatur tentang langkah-langkah Pemerintah yang menjamin hak anak atas ASI. Menurut Pasal 6 Peraturan tersebut bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkan. Hal tersebut menjadi tidak Berlaku apabila terdapat indikasi medis bahwa menyusui tidak Memungkinkan bagi bayi.

WHO dan UNICEF menyarankan langkah-langkah berikut untuk Mendukung pemberian ASI eksklusif: mulai menyusui dini (IMD) Dalam satu jam pertama persalinan, eksklusifkan pemberian ASI dengan

Menahan semua makanan dan cairan, termasuk air, menyusui bayi Sesuai pemberian dan jangan menggunakan botol dan dot.

19. Peran Bidan Dalam Keberhasilan ASI Eksklusif

Dalam perkembangan bayi, bidan memegang peranan penting Karena dapat mendidik orang tua tentang keadaan yang mempengaruhi Tumbuh kembang anak. Bidan merupakan pelaksana utama dan staf Yang terlibat dalam SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, Intervensi Dini Tumbuh Kembang) sesuai dengan tanggung jawab dan perannya. Bidan Diakui sebagai ahli yang berperan sebagai mitra perempuan dalam Memberikan dukungan, asuhan, dan konseling yang diperlukan selama Kehamilan, proses persalinan serta sesudahnya

Bidan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku ibu Untuk memberikan ASI eksklusif. Keterampilan bidan dalam Memberikan promosi kesehatan, perawatan payudara, pemberian Inisiasi Menyusu Dini (IMD) berpengaruh terhadap keberhasilan ASI Eksklusif. Ibu yang tidak mendapatkan promosi ASI eksklusif akan Berisiko 1,5 kali lebih besar tidak memberikan ASI eksklusif kepada Bayinya dibandingkan dengan ibu yang mendapatkan promosi Kesehatan (Septikasari, 2018).

Perilaku pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh Pengetahuan ibu, namun dipengaruhi juga oleh orang terdekat ibu Seperti suami, orang tua, maupun lingkungan terdekat ibu. Dukungan Dari keluarga dapat meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang Signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku pemberian ASI Eksklusif (Fauzi, 2019).

- a. Kemungkinan seorang ibu untuk tidak menyusui anaknya Meningkat enam kali lipat jika dia tidak mendapatkan perawatan Payudara selama kehamilan. Ada beberapa masalah yang sering muncul Di awal persalinan, seperti kondisi puting susu (putting datar) yang dapat Menghambat proses menyusui. Ketika ASI tidak keluar dengan mudah, Bayi mungkin menangis, yang dapat menyebabkan wanita berhenti Menyusui secara eksklusif.

20. Penatalaksanaan Pengeluaran ASI

1) Terapi Farmakologi

a. Domperidone

Dosis domperidone yang dianjurkan 30 mg/hari. Makin tinggi dosis lebih banyak efek samping. Belum Diketahui rentang waktu pemberian domperidone yang Optimal sebagai galactagogue yang memiliki efek Merangsang laktasi yaitu metoclopramide, chlopramide, Sulpiride, hormon oksitosin, dan hormon pertumbuhan. Beberapa peneliti menyarankan sekitar 2-4 minggu, Kemudian diturunkan dihentikan. Efek samping yang dialami ibu yang sering terjadi Antara lain nyeri kepala, rasa haus, kram perut, dan Kemerahan kulit. (Wiliam dkk, 2016)

b. Metoklopramid

Dosis yang dipakai 30-45 mg/hari dibagi dalam 3-4 Dosis, selama 7-14 hari dengan dosis penuh dan Diturunkan bertahap selama 5-7 hari. Penggunaan yang Lebih lama dapat meningkatkan kejadian depresi. Metoklopramid tidak boleh digunakan pada pasien Epilepsi atau dalam pengobatan anti kejang mempunyai Riwayat depresi atau dalam pengobatan antidepresi, Mempunyai feokromositoma atau hipertensi tidak Terkontrol, perdarahan atau obstruksi, intestinal, riwayat Alergi terhadap metoklopramid. (Wiliam dkk, 2016)

2) Terapi Non Farmakologi

a) Buah Pepaya

Buah pepaya mengandung 750 Gram Laktagogum merupakan zat Yang dapat meningkatkan atau memperlancar Pengeluaran ASI. Laktagogum memiliki efek dalam Merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan Prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, Yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan Pengeluaran ASI. (Muhartono dkk, 2018)

b) Daun Katuk

Terdapat senyawa aktif yaitu kandungan sterol, Polifenol dan nutrisi yang dapat meningkatkan kadar Hormon prolaktin untuk memproduksi ASI, Dalam 100 gram daun katuk terdapat 6,4 gram protein dan 164 mg vitamin C. (Yuliyana Dkk, 2021)

c) Daun Kelor

Daun kelor memiliki kandungan nutrisi salah satunya Seperti filosterol dalam meningkatkan kadar hormon Prolaktin dan zat besi yang dapat memberikan ASI Yang terbaik bagi bayi. (Yuliyana dkk 2021)

B. Konsep Pepaya

1. Pengertian Pepaya

Pepaya ialah termasuk buah yang manis, lunak, dan Menyegarkan. Buah asli Amerika tropis ini, kini telah menyebar Keberbagai benua terutama dinegara-negara beriklim tropis termasuk Indonesia. Buah Pepaya kerap dimakan segar sebagai buah meja. Tak Jarang pula dikonsumsi sebagai sayuran dan obat. Selain buah bagian Tanaman lain seperti daun, bunga,akar, dan buah yang masih muda juga Sering dimanfaatkan untuk berbagai keperluan (Amir,2019).

pepaya juga mengandung Enzim-enzim yang memberikan efek meningkatkan jumlah dan Diameter kalenjer mammae, vitamin C, A, B dan E, serta mineral.Kandungan kimia buah pepaya muda mengandung polifenol, dan Steroid. Polifenol dan steroid dalam pepaya dapat meningkatkan kerja Hormone prolactin yang merangsang alveolus untuk membentuk ASI.Polifenol dan Steroid juga berpengaruh pada kerja hormon oksitosin Untuk mengalirkan ASI, sehingga ASI lebih deras mengalir pada ibu Yang mengkonsumsi buah pepaya dibandingkan ibu yang tidak Mengkonsumsinya (Istiqomah, dkk, 2014). Selain Lactogogum, Didalam buah pepaya juga mengandung pati (43,28%), gula (15,15%), Protein (13,63%), lemak (1,29%) kelembaban (10,65%), serat (1,88%). Kandungan bahan tersebut menjadikan buah pepaya sebagai buah yang

Kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan (Kharisma, 2017).

Pepaya (*Carica Papaya*) merupakan jenis tanaman perdu yang Mempunyai tinggi 2-10 meter. Pepaya juga termasuk jenis tanaman Tropis basah yang mampu tumbuh subur didaerah yang memiliki Ketinggian 0-1.500 meter diatas permukaan laut. Selain itu, tanaman Pepaya juga memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi manusia (Dewi Sartika, 2020).

2. Kandungan Pepaya

Jenis buah lain yang memiliki enzim, vitamin C, A, B, dan E, serta Mineral adalah buah pepaya. Polifenol dan steroid hadir dalam susunan Kimiawi buah pepaya matang. Adanya polifenol dan steroid, yang Mempengaruhi refleksi prolaktin untuk merangsang alveoli, yang secara Aktif berkontribusi pada produksi ASI, dan polifenol, yang juga Mempengaruhi hormon oksitosin, yang akan menyebabkan ASI Mengalir lebih deras daripada sebelum mengkonsumsi pepaya. Buah, Keduanya berhubungan dengan peningkatan produksi ASI (Istiqomah, 2019). Karbohidrat (43,28%), gula (15,15%), protein (13,63%), lemak (1,29%), kadar air (10,65%), dan serat (1,88%) semuanya ada dalam Buah pepaya.

Hal ini menunjukkan bahwa buah pepaya muda kaya nutrisi dan Menjelaskan bahwa pepaya bermanfaat dalam banyak pengobatan (Agustiani.D , Kharisma, 2017). Didalam buah pepaya hijau banyak Terdapat kandungan vitamin A yaitu sebesar 0,7065 dalam 1 gram buah Pepaya hijau. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi Ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang Sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel Epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Chahyanto, A, B. Roosita, 2019).

3. Buah Pepaya Dapat Meningkatkan Produksi ASI

Jenis pepaya Bangkok Thailand muda merupakan buah pepaya Yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi Hormone oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid

Flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan Memperlancar produksi ASI, memproduksi ASI, waktu bayi menghisap Puting payudara ibu, terjadi rangsangan Neurohormonal padap Susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui Nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan Mengeluarkan hormone prolactin, masuk ke peredaran darah dan Sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan Merangsang untuk menghasilkan ASI (Istiqomah, 2019). Kehadiran Polifenol dan steroid mempengaruhi refleksi prolaktin untuk Mengaktifkan alveoli, yang secara aktif berkontribusi pada sintesis ASI, Sehingga produksi ASI meningkat.

produksi ASI juga dirangsang oleh hormone oksitosin, Peningkatan hormone oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada Pada buah pepaya muda yang akan membuat ASI mengalir lebih deras Dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya. Oksitosin Merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu(milk let down). Peran oksitosin pada kelenjer susu adalah mendorong Kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus akan terdorong menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan Memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Istiqomah, 2019).

Muhartono, dkk (2018) menjelaskan bahwa pepaya sebagai salah Satu buah yang mengandung Laktogogum merupakan buah tropis yang Dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Laktagogum adalah obat yang Dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Buah Pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan Enzim-enzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. Kandungan kimia Buah pepaya matang mengandung polifenol, dan steroid.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Warjidin (2018), bahwa peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya Polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk Merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan Polifenol juga mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI

mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengonsumsi Buah pepaya.

Buah-buahan mengandung berbagai macam vitamin yang Diperlukan oleh tubuh, salah satunya adalah vitamin C. Vitamin C Berperan sebagai antioksidan dan efektif mengatasi radikal bebas yang Merusak sel atau jaringan (Putri, P, M. Setiawati, 2020). Vitamin C juga Memberikan perlindungan antioksidan tidak langsung dengan antioksidan biologis lainnya, seperti glutathione dan α -Tokoferol, ke keadaan aktifnya. Pada janin, defisiensi vitamin C dapat kelainan pada perkembangan otak dan sistem saraf, yang Dapat berkontribusi pada masalah konsentrasi dan kesulitan belajar di Kemudian hari (Zurowska, 2018).

4. Pengaruh Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Anggota tumbuhan keluarga Caricaceae, pepaya berasal Dari Amerika Tengah, Hindia Barat, dan bahkan wilayah dekat Kosta Rika dan Meksiko. Tanaman pepaya banyak dibudidayakan di daerah Tropis dan subtropis, serta di daerah beriklim kering dan hujan, serta di Dataran dan pegunungan yang ketinggiannya mencapai 1000 meter di Atas permukaan laut. Buah ini mengandung nutrisi yang cukup tinggi. Orang telah menggunakan tanaman pepaya secara luas untuk waktu Yang sangat lama. Ini mengandung enzim papain, karotenoid, alkaloid, Flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan vitamin C karposida, yang semuanya merupakan zat aktif.

Kandungan laktagogum pada buah pepaya merupakan zat yang Dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, selain itu zat Saponin dan alkaloid pada buah pepaya dapat mempengaruhi hormon Prolactin sehingga berfungsi dalam meningkatkan kelancaran proses Pengeluaran ASI. Buah pepaya diketahui mempunyai kandungan nutrisi Tinggi seperti kandungan enzim-enzim, vitamin A, B, C, dan E, asam Pantotenat dan asam folat, mineral, seperti magnesium dan potassium, Serta serat pangan (Istiqomah et al., 2015). Buah pepaya dapat Meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI karena kandungan Laktagogum, saponin,

alkaloid, polifenol, flavonoid, dan steroid pada Buah pepaya (Istiqomah, 2015).

Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam pepaya dapat menjadi Salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI. Di Dalam penelitian disebutkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum Mengonsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,8131 dan rata-rata setelah mengonsumsi buah pepaya adalah 9,75 kali Dengan standar deviasi 0,78640. Karena perbedaan nilai rata-rata adalah 4,05000 dengan sig 0,000 sehingga sig < 0,05, dapat disimpulkan Bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah Pepaya adalah berbeda dan pemberian buah pepaya dapat memengaruhi Peningkatan sekresi dan produksi ASI ibu menyusui (Erniwati Buulolo, 2021).

Buah pepaya muda memiliki beberapa kegunaan di masyarakat, Antara lain bermanfaat untuk pencernaan, kesehatan mata, membuat Sayuran karena mengandung protein dan vitamin, serta digunakan untuk Membantu dan meningkatkan produksi ASI. Di lingkungan sekitar, Buah pepaya matang biasanya diolah dengan cara direbus, diurapi, Dikukus, dan ditumis. Buah pepaya dapat dengan mudah ditanam di Pekarangan rumah dan merupakan sumber makanan bergizi yang Mudah didapat oleh masyarakat.

Dengan pemanfaatan buah pepaya yang dapat meningkatkan Produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu Pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap Diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan Makanan pendamping ASI MPASI (Leti Arlenti 2021).

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, Frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi Lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, inisiasi menyusui Dini, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, Penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi. Ketersediaan ASI yang Lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6

bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan Berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO (Ferial, 2013). Menyusui anak juga memberi efek positif bagi sang ibu, antara lain Mengurangi risiko ibu terkena penyakit jantung, mengurangi risiko Terkena kanker rahim dan payudara, membakar kalori pada tubuh ibu, Menghemat pengeluaran dan juga menumbuhkan ikatan yang kuat Antara ibu dan anak. Selain itu menyusui anak juga menunda Kembalinya siklus menstruasi pada ibu yang baru melahirkan (Roesli, 2013).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Jumita (2022) dengan Metode kuantitatif menggunakan desain quasi eksperimen dengan two Group comparation. Di dalam penelitian didapatkan hasil ada perbedaan Kecukupan ASI dilihat dari rata-rata berat badan bayi sesudah intervensi Antara kelompok yang diberikan buah pepaya dan kelompok yang tidak Diberikan buah pepaya sebesar 392 dan hasil uji statistic didapatkan Nilai p value = 0.025 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$, berarti ada pengaruh Pemberian buah pepaya terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Perawatan Lubuk Durian Tahun 2018.

Penelitian oleh Ifni Wilda (2021) dengan metode kuantitatif Dengan menggunakan quasi eksperimen. Di dalam penelitian di dapatkan Hasil bayi yang mengalami kenaikan berat badan sesudah di berikan Pepaya muda kepada ibu menyusui berjumlah 13 orang. Sedangkan Bayi yang tidak mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2 orang. Berdasarkan uji Statistik Wilcoxon, didapatkan nilai $p=0,001$ sehingga H_0 ditolak maka disimpulkan ada efektivitas pepaya muda terhadap Kelancaran produksi ASI.

Hal senada dilakukan penelitian oleh Saleha (2022) dengan Penelitian eksperimental menggunakan quasi eksperimental dan Dilakukan pendekatan penelitian one group pre test and post test design. Di dalam penelitian ini didapatkan hasil jumlah ASI sebelum diberikan Buah pepaya pada ibu menyusui pada kelompok intervensi rata-rata 178,57 cc. Sedangkan kelompok kontrol rata-rata yaitu 194,29 cc. ASI Setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui pada kelompok Intervensi rata-

rata di hari pertama yaitu 191,42 cc. Sedangkan Kelompok kontrol rata-rata di hari pertama yaitu 194,29 cc. Ada Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan (p value $0,001 < 0,05$).

Penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah Terlambatnya menyusui dini, ibu merasa ASInya tidak mencukupi, dan Tidak keluarnya ASI. Tidak mencukupinya ASI disebabkan oleh Berbagai faktor, misalnya kecil puting payudara yang menyebabkan Kurang hisapan bayi serta kelaian (Marthia, dkk, 2018). Menurut Penelitian Dewi Sartika (2019) kandungan Vitamin A dan zat Lagtagogum pada buah pepaya dengan membuktikan hasil penelitan Secara eksperimen yang di laksanakan di laboratorium, mengetahui Kandungan vitamin A di dalam buah pepaya terdapat 0,7065 mg Vitamin A dalam 1 gram buah pepaya kuning.

Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang utama bagi ibu nifas, Vitamin A dan lagtagogum yang terdapat di buah pepaya bermanfaat Untuk membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormone Prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada Alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Dewi 2019).



Gambar Pepaya

C. Wewenang Bidan

Menurut UU RI no 4 tahun 2019 tentang kebidanan pasal 49. Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a bidan berwenang :

1. Memberikan asuhan kebidanan pada masa sebelum hamil

2. Memberikan asuhan kebidanan pada masa kehamilan normal.
3. Memberikan asuhan kebidanan pada masa persalinan dan melonong persalinan normal.
4. Memberikan asuhan kepada ibu nifas
5. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan
6. Melakukan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

D. Hasil Penelitian

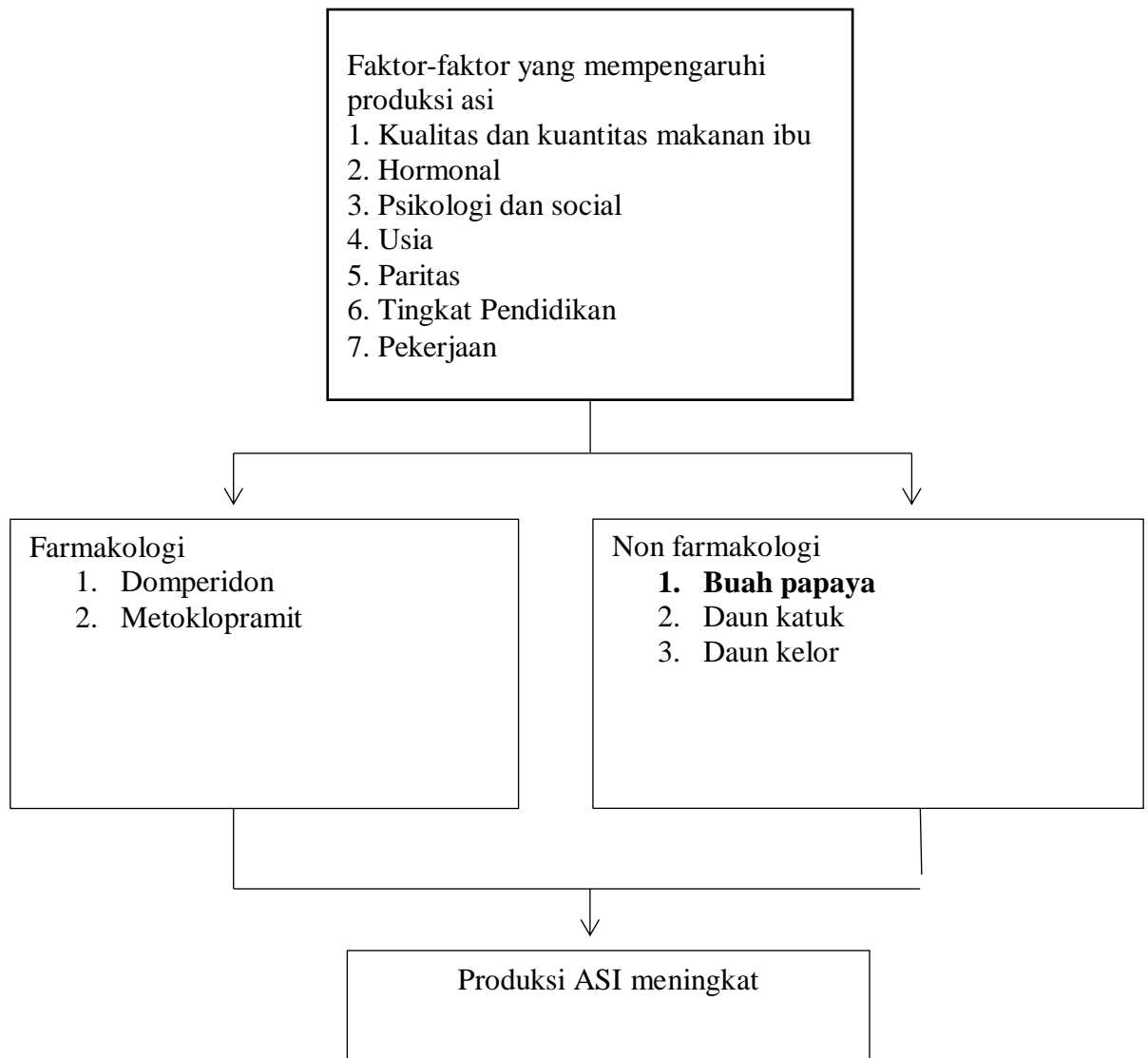
Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dari mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan tugas akhir ini:

1. Zuliyana dan Siska Indrayani melakukan penelitian yang berjudul “Efek konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Siak Dan Puskesmas Mempura ”Pada tahun 2021. Hasil : terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu Postpartum dan peningkatan nilai rata-rata sesudah diberikan buah pepaya terhadap peningkatan produksi asi pada ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura.
2. Muhartono, Risti Graharti dan Heidy Putri Gumandang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (carica papaya L) terhadap kelancaran produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui pada tahun 2018. Hasil : Pemberian Buah Pepaya (carica papaya L) pada ibu menyusui dapat menstimulasi dalam meningkatkan sekresi dan jumlah produksi air susu ibu (ASI).
3. Wirdaningsih melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui “ pada tahun 2020 Hasil : jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui

di praktek mandiri bidan wilayah kerja Puskesmas muara Badak pada kelompok Intervensi rata-rata di hari pertama yaitu 191,42cc, sedangkan kelompok kontrol rata dihari pertama yaitu 194,22cc. Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di praktek Bidan mandiri (P value $0,001 < 0,05$)

4. Sebatang, W.B sebayang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (carica papaya L) terhadap peningkatan Produksi ASI” pada tahun 2020. Hasil : Hasil penelitian ditemukan bahwa kelompok itervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 responden dan pada kelompok control hanya 5 reponden. Hasil uji statistic menunjukkan value 0,03 yang berarti ada pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI.
5. Erniwati Buulolo, Emi Juliana Fitri, Lidia Wati Sitorus, Putri Nanda Mahsyuri, Supiyani dan Rahmaini Fitri melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiano Medan Tahun 2021” Hasil : berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi ASI di Klinik Bidan Supiyani Medan Tahun 2021 yaitu p-value 0.000 dengan tarafsignifkansip < 0.05 .

E. Kerangka Teori



Sri, dkk (2015), (Wiliam dkk, 2016), (Yuliana dkk 2021)