

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Menyusui**

Menyusui adalah salah satu komponen dari proses reproduksi. Dalam proses menyusui, maka seorang ibu sedang memberikan ASI kepada anak. ASI sebagai makanan alamiah adalah makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu pada anak yang baru dilahirkannya.

###### **a. Fisiologi Payudara**

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Menyusukan lebih dini atau teknik yang biasa dikenal dengan IMD (Inisiasi Menyusu Dini), maka akan terjadi perangsangan puting susu, kemudian terbentuklah prolaktin hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar.

###### **b. Refleks-Refleks Laktasi**

###### **1) Refleks pada Ibu**

###### **a) Refleks Prolaktin**

Pada saat bayi menyusu, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu akan terangsang. Rangsangan ini akan dibawa dengan serabut afferent ke hipotalamus di dasar otak, lalu memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin ke dalam darah. Melalui sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yang di sekresi dan jumlah susu yang di produksi berkaitan dengan stimulasi isapan (frekuensi, intensitas dan lama bayi menghisap).

b) Refleksi Aliran (*Let Down Reflex*)

Selain memengaruhi hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin, rupanya rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui juga memengaruhi hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Setelahnya, oksitosin yang dilepas ke dalam darah akan memacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju ke puting susu. Refleksi aliran ini ditandai dengan rasa sensasi kesemutan pada ibu. Namun adapula ibu yang tidak merasakan apapun. Tanda lain dari refleksi aliran yaitu tetesan pada payudara lain yang tidak dihisap bayi pada saat bayi sedang menghisap payudara satunya. Refleksi *let-down* ini dipengaruhi oleh psikologis ibu.

2) Refleksi pada Bayi

a) Refleksi *rooting*

Mulai muncul sejak usia kehamilan 32 minggu. Saat sesuatu menyentuh bibir atau pipinya, bayi akan menengok untuk mencari dan menemukannya, kemudian membuka mulutnya dan meletakkan lidah dalam posisi ke bawah.

b) Refleksi *sucking*

Refleksi *sucking* atau menghisap adalah refleksi bayi saat ada sesuatu yang menyentuh langit-langit mulutnya. Bayi akan mulai menghisap.

c) Refleksi *swallowing*

Refleksi *swallowing* atau menelan adalah refleksi dimana saat mulut bayi dipenuhi oleh ASI dan bayi akan menelan sesuatu yang memenuhi mulutnya itu (ASI).

## 2. Manfaat ASI

a. Manfaat Bagi Ibu

1) Manfaat secara aspek kontrasepsi

ASI eksklusif memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila belum terjadi menstruasi kembali. Oleh karena itu, menyusui dapat menjarangkan kehamilan. Mulut bayi yang menghisap puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise menghasilkan prolaktin. Kemudian prolaktin masuk ke indung telur dan menekan produksi estrogen, akibatnya tidak terjadi ovulasi.

2) Manfaat secara aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara merangsang terbentuknya oksitosin. Oksitosin membantu involusi uterus serta mencegah perdarahan pasca persalinan, dimana hal ini secara tidak langsung dapat mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi juga. Tak hanya itu, kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui akan lebih rendah dibanding yang tidak.

Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif. (Walyani dan Purwoastuti, 2022:18).

3) Manfaat secara aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif lebih mudah dan cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, berat badan bertambah salah satunya karena penimbunan lemak pada tubuh yang dimana cadangan lemak ini memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Oleh karena itu, dengan menyusui tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai dan berat badan ibu akan cepat menyusut.

4) Manfaat secara aspek psikologis

Dengan menyusui, ibu akan merasa bangga dan diperlukan. Perasaan seperti inilah yang dibutuhkan oleh semua manusia.

b. Manfaat Bagi Bayi

- 1) ASI meningkatkan kecerdasan bayi
- 2) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara
- 3) ASI mengandung komposisi yang tepat
- 4) Mengurangi kejadian karies dentis
- 5) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi
- 6) Terhindari dari alergi
- 7) Mengandung antibodi
- 8) Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik

### 3. Komposisi Gizi dalam ASI

a. Kandungan ASI

1) Air

Air adalah kandungan terbesar dalam ASI, kandungan zat-zat lain larut dalam air. Hal ini berkaitan dengan keadaan dimana jika air dalam tubuh ibu berkurang, ASI cairan akhir berkurang dan berhubungan dengan sintesis laktosa.

2) Lemak

Turut serta dalam menghasilkan energi, kandungan lemak bervariasi dan banyak pada susu matur serta *Foremilk* dan *hindmilk*. Variasi kandungan lemak meningkat pada akhir menyusui, meningkat pada dini hari sampai dengan tengah hari dan pada akhir tahun pertama, kandungan lemak menurun.

3) Kolesterol

Kadar kolesterol dalam ASI lebih tinggi dari susu sapi, namun hasil penelitian Osborn membuktikan bahwa bayi yang

tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita penyakit jantung koroner pada usia mudanya.

#### 4) Protein

Protein yang terkandung dalam ASI yaitu casein dan whey dengan perbandingan 20:80. Whey ini sangat baik, karena lebih mudah untuk dicerna oleh bayi dibandingkan casein. Sehingga, feses bayi sangat lunak.

#### 5) Karbohidrat

Paling tinggi laktosanya (6,8 gram/100 mL) dibandingkan mamalia lain. Laktosa atau gula susu merupakan karbohidrat utama ASI.

#### 6) Mineral

ASI mengandung garam dan mineral lebih rendah dibanding susu sapi. Kadar Fe dalam ASI dan susu sapi tidak terlalu tinggi tetapi Fe dalam ASI lebih mudah diserap. Kandungan Zn pada ASI mencukupi kebutuhan bayi. Zn dibutuhkan untuk tumbuh kembang, sistem imunitas dan mencegah penyakit tertentu seperti akrodermatitis enteropatika.

#### 7) Vitamin

ASI mengandung vitamin yang cukup dan diperlukan bayi sesuai dengan diet ibu.

#### 8) Zat protektif

ASI mengandung berbagai zat protektif, contohnya seperti:

- a) *Laktobasilus bifidus* yang berfungsi mengubah lactose menjadi asam laktat dan asam asetat.
- b) *Laktoferin* adalah protein yang berikatan dengan Fe. Konsentrasinya dalam ASI sebesar 100 mg/100 ml tertinggi antara semua cairan biologis.
- c) *Lisozim* adalah enzim yang dapat memecah dinding bakteri. Konsentrasinya dalam ASI 29-39 mg/100 ml, merupakan konsentrasi terbesar dalam cairan ekstraseluler.
- d) Faktor antistreptokokus

- e) Antibodi pada ASI, terutama kolostrum, mengandung immunoglobulin yaitu sekretori IgA yang terbanyak, IgE, IgM, dan IgG. Antibodi dalam ASI dapat bertahan dalam saluran pencernaan bayi karena tahan terhadap asam dan enzim proteolitik saluran pencernaan dan dapat membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri pathogen dan enterovirus masuk ke mukosa usus.
- f) Imunitas seluler pada ASI mengandung sel-sel. 90% sel tersebut beberapa makrofag yang berfungsi membunuh dan memfagositosis, membentuk C3 dan C4, lisozim dan laktoferin. Sisanya 10% terdiri dari limfosit B dan T perbedaan status gizi ibu tidak berpengaruh.
- g) Tidak menimbulkan alergi, pada BBL sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini.

#### b. Jenis-Jenis ASI

Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu, hal ini berdasarkan stadium laktasi. Komposisi ASI dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

##### 1) Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum berbentuk cairan yang agak kental berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibandingkan dengan ASI mature, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel. Beberapa manfaat kolostrum diantaranya yaitu sebagai pembersih selaput usus bayi baru lahir sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan, mengandung kadar protein yang tinggi terutama gama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi, mengandung zat antibodi

sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan.

## 2) ASI Masa Transisi

ASI yang diproduksi mulai dari hari ke-4 sampai hari ke-10. Konsentrasi immunoglobulin, protein dan laktosa lebih rendah dari kolostrum tetapi konsentrasi lemak dan jumlah kalori tinggi, vitamin larut lemak berkurang dari pada vitamin yang larut dalam air meningkat. Bentuk susu lebih putih dari kolostrum.

## 3) ASI Matur

ASI yang dibuat mulai hari ke-10 sampai seterusnya. Relatif konstan serta tidak menggumpal jika dipanaskan.

Tabel 1  
Komposisi Kandungan ASI

| Kandungan           | Kolostrum | Transisi | ASI Matur |
|---------------------|-----------|----------|-----------|
| Energi (Kg kal)     | 57        | 63       | 65        |
| Laktosa (gr/100 ml) | 6,5       | 6,7      | 7         |
| Lemak (gr/100 ml)   | 2,9       | 3,6      | 3,8       |
| Protein (gr/100 ml) | 1,195     | 0,965    | 1,324     |
| Mineral (gr/100 ml) | 0,3       | 0,3      | 0,2       |
| Imunoglobulin:      |           |          |           |
| Ig A (mg/100 ml)    | 335,9     | -        | 119,6     |
| Ig G (mg/100 ml)    | 5,9       | -        | 2,9       |
| Ig M (mg/100 ml)    | 17,1      | -        | 2,9       |
| Lisosim (mg/100 ml) | 14,2-16,4 | -        | 24,3-27,5 |
| Laktoferin          | 420-520   | -        | 250-270   |

Sumber: (Walyani dan Purwoastuti, 2022)

## 4. ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI secara eksklusif, dimana bayi hanya diberi ASI saja, sejak lahir sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain. ASI eksklusif merupakan asupan gizi terbaik untuk bayi baru lahir karena ASI cairan hidup yang mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi. Persiapan

ASI eksklusif adalah upaya yang dilakukan ibu dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui (Ranny Septiani, dkk. 2023).

Salah satu upaya agar berlangsungnya program ASI eksklusif adalah dengan tetap menjaga produksi ASI ibu agar bayi cukup mendapatkan ASI. Kegagalan pemberian ASI eksklusif kerap menjadi masalah bagi para ibu menyusui. Permasalahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan, sosial support, dan keyakinan diri untuk menyusui (*breastfeeding self efficacy*) (Ranny Septiani, dkk. 2023) (Monica, Lely Sulistianingrum, dkk. 2023).

Beberapa manfaat ASI eksklusif yaitu:

- a. Manfaat bagi bayi
  - 1) ASI sebagai nutrisi
  - 2) ASI sebagai kekebalan
  - 3) ASI meningkatkan kecerdasan bayi
  - 4) ASI meningkatkan jalinan kasih sayang
- b. Manfaat bagi ibu
  - 1) Mengurangi perdarahan dan anemia setelah melahirkan serta mempercepat pemulihan rahim ke bentuk semula
  - 2) Menjarangkan kehamilan
  - 3) Lebih cepat langsing kembali
  - 4) Mengurangi kemungkinan menderita kanker
  - 5) Lebih ekonomis dan murah
  - 6) Tidak merepotkan dan hemat waktu
  - 7) Portable dan praktis
  - 8) Memberi kepuasan kepada ibu

## **5. Manajemen Keberhasilan Menyusui**

### **a. Posisi Menyusui**

Bayi manusia lahir belum sempurna bayi mamalia lainnya, untuk itu ibu perlu membantu memposisikan bayinya untuk menyusui.

Kunci memposisikan bayi untuk menyusui dengan benar yaitu:



- 1) Kepala dan badan bayi lurus menghadap tubuh ibu. Bayi tidak dapat menghisap atau menelan dengan mudah jika kepalanya menoleh atau memutar.
- 2) Wajah bayi menghadap payudara ibu dengan hidung bayi menghadap puting ibu. Bayi perlu dekat dengan ibu sehingga dapat memasukkan payudara jauh ke dalam mulutnya, dan memastikan bahwa dagunya menyentuh payudara, sehingga lidahnya berada di bawah saluran ASI.
- 3) Badan bayi menempel dengan badan ibu (perut bayi bertemu perut ibu), bokong bayi ditarik lebih menempel agar hidung tidak tertutup oleh payudara. Menopang seluruh badan bayi sangat penting khususnya untuk bayi baru lahir. Terkadang, menggunakan bantal, atau kain yang dilipat akan membantu menopang tubuh bayi, jika tersedia. Beberapa ibu menopang bayi menggunakan lutut mereka atau menggunakan kedua tangannya.
- 4) Tangan ibu menopang seluruh tubuh bayi (sampai bokong). Tubuh bayi sebaiknya hampir seluruhnya menghadap tubuh ibunya, tapi sebaiknya wajah agak sedikit berputar untuk dapat melihat wajahnya. Ini adalah posisi paling mudah bagi bayi untuk mengambil payudara, karena kebanyakan puting agak mengarah sedikit ke bawah dan keluar. Jadi bayi perlu menghadap payudara dengan hidungnya mendekati atau setinggi puting.

Beberapa contoh posisi menyusui menurut Mulyani (2013), yaitu:

1) Posisi berdiri



Gambar 1

Posisi berdiri

Sumber: (Mulyani, 2013)

2) Posisi rebahan



Gambar 2

Posisi rebahan

Sumber: (Mulyani, 2013)

3) Posisi duduk



Gambar 3

Posisi duduk

Sumber: (Mulyani, 2013)

4) Posisi menggendong (*The Cradle Hold*)



Gambar 4

Posisi *Cradle Hold*

Sumber: (Mulyani, 2013)

5) Posisi menggendong menyilang (Transisi)



Gambar 5

Posisi transisi

Sumber: (Mulyani, 2013)

6) Posisi *Football* (Mengepit)



Gambar 6

Posisi *Football*

Sumber: (Mulyani, 2013)

## 7) Posisi berbaring miring



Gambar 7

Posisi berbaring miring

Sumber: (Mulyani, 2013)

## 8) Posisi dengan kondisi khusus

- a) Menyusui pasca operasi *Caesar*
- b) Menyusui bayi kembar dengan *Double Football*



Gambar 8

Posisi *Double Football*

Sumber: (Mulyani, 2013)

## c) Menyusui dengan ASI berlimpah



Gambar 9

Posisi ASI sedang berlimpah

Sumber: (Mulyani, 2013)

b. Teknik Perlekatan

Perlekatan/melekat adalah keadaan dimana bayi bisa memasukkan payudara ibu sedalam-dalamnya kedalam mulutnya, jika bisa sampai puting bisa menyentuh langit-langit mulut bayi. Itu sebabnya bila bayi benar-benar melekat dengan baik maka tidak mungkin terjadi puting lecet dan sakit. Karena puting tidak akan pernah tersentuh lidah bayi, dan bayi bisa memerah payudara bebas tanpa halangan (Tim Manajemen Laktasi, 2023:24).

Cara membantu bayi melekat:

- 1) Sentuh bibir bayi dengan puting payudara ibu (arahkan dari atas hidung kebawah sampai bibir, beberapa kali)
- 2) Tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar, gerakkan dengan cepat tubuh bayi ke payudara ibu
- 3) Arahkan bibir bawah bayi di bawah puting (bawah puting tekankan masuk mulut bayi)
- 4) Yakinkan bahwa bibir bawah terlipat keluar

Tanda bahwa bayi sudah melekat dengan baik:

- 1) Dagu bayi menyentuh payudara ibu
- 2) Areola bagian atas ibu lebih terlihat dari luar daripada areola bagian bawah
- 3) Bibir bayi terlipat keluar, terutama bibir bawah
- 4) Mulut bayi sangat terbuka lebar

c. Teknik Menyangga Payudara

- 1) Jari-jari diletakkan pada dinding dada di bawah payudara
- 2) Jari telunjuk menyangga payudara
- 3) Ibu jari di atas payudara
- 4) Jari-jari ibu tidak boleh terlalu dekat dengan puting

Jika seorang ibu memiliki payudara besar dan turun, menyangga payudara dapat membuat perlekatan lebih mudah. Jika memiliki

payudara kecil dan tinggi, mungkin tidak perlu menyangga payudaranya.

d. Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

- 1) Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- 2) Menekan dagu bayi ke bawah
- 3) Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- 4) Jangan menarik puting susu untuk melepaskan

e. Teknik Menyendawakan Bayi

Setelah bayi melepaskan hisapannya, sendawakan bayi sebelum menyusukan dengan payudara yang lainnya dengan cara:

- 1) Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa.
- 2) Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil digosok punggungnya sampai bayi bersendawa.

f. Tanda Kecukupan ASI

- 1) Bertambahnya berat badan bayi
- 2) Pengamatan perasaan ibu, yaitu ibu merasa bahwa bayi merasa puas, tidur pulas, ibu merasakan ada perubahan tegangan pada payudara pada saat menyusui bayi ibu merasa ASI mengalir deras
- 3) Sesudah bayi disusui, bayi tidak bereaksi bila dirangsang (disentuh pipinya, tidak mencari arah sentuhan)
- 4) Bayi tumbuh dengan baik
- 5) Pada bayi minggu I, karena ASI banyak mengandung air, maka salah satu tanda adalah bayi tidak dehidrasi, antara lain:
  - a) Kulit lembab kenyal
  - b) Turgor kulit negatif
  - c) Jumlah urine sesuai jumlah ASI/PASI yang diberikan tiap 24 jam

- d) Selambat-lambatnya sesudah 2 minggu BB waktu lahir tercapai lagi
  - e) Penurunan BB faali selama 2 minggu sesudah lahir tidak melebihi 10% BB waktu lahir
  - f) Usia 5-6 bulan BB mencapai 2x BB waktu lahir. Satu tahun 3x waktu lahir dan dua tahun 4x lahirnya. Naik 2 kg/tahun atau sesuai dengan kurva KMS
  - g) Berat badan usia 3 bulan +20% BB lahir = usia 1 tahun + 50% BB lahir.
- g. Lama Pemberian ASI
- Pada hari pertama, biasanya tidak semua ibu ASI-nya sudah keluar, ada juga yang belum. Jadi cukup susukan bayi selama 4-5 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan puting susu diisap oleh bayi. Setelah hari ke 4-5 boleh disusukan selama 10 menit. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan selama 15 menit (jika produksi ASI cukup dan ASI lancar keluaranya, sudah cukup untuk bayi). Jumlah ASI yang terhisap bayi pada 5 menit pertama adalah  $\pm 112$  ml, 5 menit kedua  $\pm 64$  ml, dan 5 menit terakhir hanya  $\pm 16$  ml.
- h. Frekuensi Menyusui
- Bayi sebaiknya disusui tanpa jadwal (*on demand*), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayi bila bayinya menangis bukan sebab lain (buang air, kepanasan/kedinginan, atau sekedar ingin didekap) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat, ASI dalam lambungnya akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya bayi akan menyusu dengan jadwal yang tidak teratur, dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian. Dengan menyusui *on demand*, sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah

timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja di luar rumah dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari.

i. Cara Menyimpan ASI

ASI yang dikeluarkan dapat disimpan untuk beberapa saat, hanya saja ada perbedaan lamanya disimpan dikaitkan dengan tempat penyimpanan. Di temperature ruangan (bertahan 6-8 jam), di lemari es ( $4^{\circ}\text{C}$ ) bertahan 1-2 hari, freezer dalam lemari es ( $-4^{\circ}\text{C}$ ) bertahan 2 minggu – 4 bulan. ASI yang telah didinginkan tidak boleh direbus bila akan dipakai, karena kualitasnya akan menurun, yaitu unsur kekebalannya. ASI tersebut cukup didiamkan beberapa saat di dalam suhu kamar, agar tidak terlalu dingin atau dapat pula direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas (Amilia dan Andaruni, 2018:162).

## 6. Dukungan Bidan dalam Proses Menyusui

- 1) Bidan menyatukan bayi bersama ibunya segera sesudah dilahirkan selama beberapa jam pertama. Bidan membina hubungan/ikatan di samping bagi pemberian ASI, membina rasa hangat dengan membaringkan dan menempelkan pada kulit ibunya dan menyelimutinya.
- 2) Bidan mengajarkan cara merawat payudara yang sehat pada ibu untuk mencegah masalah umum yang timbul.
- 3) Bidan membantu ibu pada waktu pertama kali menyusui
- 4) Bidan menempatkan bayi dekat dengan ibunya dikamar yang sama (rawat gabung/*rooming in*).
- 5) Bidan mengedukasi ibu untuk memberikan ASI pada bayi sesering mungkin.
- 6) Bidan mengedukasi ibu untuk memberikan kolostrum dan hanya ASI saja selama 6 bulan (ASI eksklusif).
- 7) Bidan mengedukasi ibu dan keluarga untuk menghindarkan susu botol dan dot empeng pada bayi.



## 7. Masalah Menyusui

### a. Masalah menyusui pada masa pasca persalinan dini

#### 1) Masalah karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan pada ibu

##### a) Masalah pada masa antenatal

Pada ibu primipara yang belum pernah mendapat edukasi tentang menyusui, mungkin bisa mengalami masalah. Masalah ini dikarenakan belum mengerti bagaimana teknik bayi dalam menyusu, dan tidak sadar bahwa ibu harus membantu bayi untuk dapat sukses menyusu.

##### b) Masalah posisi dan perlekatan

Bayi manusia lahir belum sesempurna bayi mamalia lainnya, belum sanggup mendekati dan mencari payudara tanpa bantuan ibu untuk meletakkan tubuh bayi ketempat seharusnya. Maka posisi yang tepat tersebut hanya mampu terjadi jika ibu membantu memposisikan bayi dan melekatkan bayi demi keberhasilan menyusui. Sayangnya, tidak semua ibu mengerti cara memposisikan dan membantu melekatkan bayi dengan benar.

#### 2) Masalah pada ibu

##### a) Masalah puting, tidak lentur, datar atau terbenam, dan besar atau panjang

##### b) Payudara bengkak

##### c) Saluran susu tersumbat

##### d) Mastitis dan abses payudara

##### e) Infeksi jamur

##### f) Puting lecet

#### 3) Masalah pada bayi

##### a) Bayi sering menangis

##### b) Bayi menolak menyusu (bisa karena bingung puting, posisi dan perlekatan kurang baik, bayi kesakitan, bayi sudah diberi

pralaktal/cairan lain, aliran ASI kurang lancar/terlalu deras, ataupun mogok menyusui/*Nursing Strike*).

- c) Bayi premature dan bayi kecil (BBLR)
  - d) Bayi kuning (Ikterik)
  - e) Lidah pendek (*Lingual Frenulum/Tongue Tie*)
  - f) Bayi kembar
  - g) Bayi sakit
  - h) Bayi sumbing celah palatum/langit-langit
- b. Masalah menyusui pada masa pasca persalinan lanjut
- 1) Masalah ibu
- a) Produksi ASI kurang

Tanda pasti ASI kurang yang dapat dipercaya, yaitu pertambahan BB bayi kurang bahkan kurang dari kurva standar, air seni pekat kurang dari 6 kali sehari. Tanda mungkin ASI kurang, yaitu bayi terlihat tidak puas setelah menyusui, bayi sering menangis atau sangat sering menyusui, waktu menyusui sangat lama, bayi mudah menolak menyusui, tinja bayi keras, kering ataupun hijau, bayi jarang BAB dan tinja sedikit, payudara tidak membesar selama kehamilan, ASI tidak keluar setelah persalinan, ASI tidak keluar saat ibu mencoba memerah.

Penyebab ASI benar kurang diantaranya dipengaruhi oleh kondisi umum (dikarenakan faktor menyusui, seperti: perlekatan salah, jarang disusui, terlambat disusui, sebentar disusui; juga karena faktor psikologis ibu, seperti: tidak percaya diri, ASI kering, ditolak bayi) dan kondisi tidak umum (dikarenakan kondisi fisik ibu, seperti: hamil, KB, merokok; juga karena faktor kondisi bayi, seperti: *Down Syndrome*, sumbing, premature).

- b) Relaktasi (kondisi dimana ibu berhenti menyusui, tapi ingin mulai menyusui lagi) dan induksi laktasi (kondisi dimana

seorang wanita tidak pernah menyusui namun ingin menyusui dengan dipancing).

- c) Ibu bekerja
  - d) Ibu dalam kondisi kesehatan khusus (ibu sakit, terkena HIV, kanker payudara, ataupun menggunakan KB dan obat-obatan khusus untuk ibu sakit)
- 2) Masalah bayi
- a) Masalah bayi khusus (seperti bayi kolik, alergi, intoleran, *Down Syndrom*, atau bayi butuh perawatan)

### **8. Kebutuhan Zat Gizi Ibu Menyusui**

Kebutuhan nutrisi selama laktasi didasarkan pada kandungan nutrisi air susu dan jumlah penghasilan susu. Ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 500 Kal. Pengaruh status gizi akan mempengaruhi dan memberikan dampak kepada ibu dan bayinya. Diantaranya yaitu:

- a. Jika ibu menyusui kekurangan gizi, maka akan menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi bisa meliputi proses tumbuh kembangnya, mudah sakit, ataupun mudah terinfeksi.
- b. Jika konsumsi zat kapur (Ca) ibu berkurang, maka Ca akan diambil dari cadangan Ca jaringan ibunya, sehingga memberikan osteoporosis dan kerusakan gigi-geligi caries dentis. Ibu multigravida dan kurang konsumsi Ca-nya akan lebih mudah menderita kerusakan gigi caries dentis.

Ibu menyusui harus makan makanan yang cukup bagi bayinya. Konsumsi yang diharuskan pada ibu menyusui:

- a. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- b. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup
- c. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari atau minum setiap kali menyusui

- d. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca persalinan
- e. Konsumsi kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI

Ibu menyusui memerlukan zat gizi lebih banyak dari pada ibu yang tidak menyusui. Banyaknya makanan ibu menyusui disesuaikan dengan umur bayi dan kebutuhan gizi ibu.

Tabel 2  
Perbandingan kebutuhan zat gizi wanita tidak hamil, hamil, dan menyusui

| Makanan          | Normal | Hamil | Menyusui |
|------------------|--------|-------|----------|
| Kalori (kal)     | 2500   | 2500  | 2500     |
| Protein (grm)    | 60     | 85    | 100      |
| Kalsium (grm)    | 0,8    | 1,5   | 2        |
| Feerum (Fe) (mg) | 12     | 15    | 15       |
| Vitamin A (IU)   | 5000   | 6000  | 8000     |
| Vitamin B (mg)   | 1,5    | 1,8   | 2,3      |
| Vitamin C (mg)   | 70     | 100   | 150      |
| Vitamin D (SI)   | 2,2    | 2,5   | 3        |
| Riboflavin       | 15     | 18    | 23       |
| Asam nikotin     | -      | 600   | 700      |

Sumber: (Sibagariang, 2017)

Tabel 3  
Kebutuhan makanan ibu menyusui dalam sehari

| Bahan makanan   | Bayi umur 0-6 bulan               | Bayi umur 7-12 bulan                 | Bayi umur 13-24 bulan |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| Nasi/pengganti  | 5 piring                          | 4 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> piring | 4 piring              |
| Ikan/pengganti  | 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ptg | 2 ptg                                | 3 ptg                 |
| Tempe/pengganti | 5 ptg                             | 4 ptg                                | 5 ptg                 |
| Sayuran         | 3 mangkuk                         | 3 mangkuk                            | 3 mangkuk             |
| Buah            | 2 potong                          | 2 potong                             | 2 potong              |
| Susu/pengganti  | 1 gls                             | 1 gls                                | 1 gls                 |
| Air             | 8 gls                             | 8 gls                                | 8 gls                 |

Sumber: (Sibagariang, 2017)

Untuk mendukung produksi ASI yang cukup dan agar bayi dan ibu memiliki status gizi yang baik maka ibu menyusui perlu makan dengan gizi seimbang. Bahan makanan yang dianjurkan yaitu:

- a. Sumber karbohidrat, pilih bahan makanan tinggi karbohidrat kompleks dan zat gizi lain (misal nasi dapat ditambah dengan jagung kuning, umbi merah, labu kuning yang juga mengandung karoten)
- b. Sumber protein, pilih bahan makanan seperti ikan terutama yang dapat dimakan dengan tulang dan durinya (selain mengandung protein juga mengandung kalsium dan mineral yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan mineral-mineral lain), ayam, daging, hati ayam atau sapi (merupakan sumber protein yang mengandung zat besi dan mineral lainnya), susu non fat, tempe, tahu, dan kacang-kacangan (merupakan sumber kalsium dan mineral lain).
- c. Sumber lemak, pilih sumber lemak tak jenuh yang mudah dicerna seperti minyak kedelai, minyak kacang, minyak biji bunga matahari, minyak kelapa sawit, dan lain-lain.
- d. Sumber vitamin dan mineral, pilih sayuran yang berwarna hijau tua dan kuning seperti daun papaya, daun singkong, daun katuk, bayam, sawi hijau, wortel, labu kuning, papaya, jambu biji, manga, jeruk, alpukat, dan lain-lain.
- e. Minum dalam jumlah yang cukup (paling sedikit sebanyak 8 gelas sehari, bisa air putih, susu, ataupun lainnya), selama masa nifas dianjurkan untuk minum kapsul vitamin A 200.000 SI.

## 9. Upaya Memperbanyak ASI

### a. Farmakologi

#### 1) Milmor

Obat Milmor merupakan obat sintesis yang mengandung ekstrak plasenta, dimana ekstrak plasenta ini mengandung hormone *Human Placental Lactogen* (HPL) yang dapat merangsang peningkatan produksi prolaktin. Hormone prolaktin ini akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat ASI dan merangsang serta memperlancar sekresi ASI pada mammae.

Jika diberi obat miltmor, ASI ibu menyusui akan lancar (Darsono, dkk. 2014).

2) Domperidone

Domperidone berperan sebagai antagonis reseptor dopamine. Dengan ini, dopamine di otak akan terhambat. Hambatan neurotransmitter dopamine di otak ini mampu mensupresi produksi PIH, sehingga sekresi PIH menurun dan produksi hormone prolaktin meningkat. Oleh karena itu, peningkatan sekresi sel epitel alveolar akan terdampak, lalu akan merangsang peningkatan sekresi ASI (William dan Carrey, 2016).

3) Metoclopramide

Metoclopramide adalah antagonis dopamine yang dapat meningkatkan kadar prolaktin, sehingga dapat memulai atau menambah produksi ASI. Metoclopramide merupakan salah satu obat *galactagogues* (Yusticia, 2021).

b. Non farmakologi

1) Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas dan menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara merupakan perawatan payudara ibu post partum dan menyusui, suatu cara yang dilakukan guna merawat payudara agar ASI keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama kehamilan sampai dengan menyusui. Perawatan payudara sedini mungkin lebih bagus.

2) Pijat oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. (Husanah dan Juliarti, 2018). Pijat oksitosin berfungsi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI,

mengurangi bengkak dan mengurangi sumbatan ASI (Purnama, 2013).

3) Pijat endorphin

Pijat endorphine merupakan teknik terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Pijat endorphine bermanfaat untuk mengurangi stress dan kecemasan pada masa kehamilan, mengurangi ketidaknyamanan fisik, meningkatkan produksi hormone endorphine yang berguna untuk ibu dan janin, serta meningkatkan kemampuan ibu untuk istirahat atau tidur dengan nyaman (Wulandara, Miniarsih, dkk. 2019).

4) Sering menyusui

Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI. Sebaliknya, jika anak berhenti menyusui maka akan terjadi penurunan produksi ASI. Saat bayi menghisap puting payudara, maka akan di produksi hormone prolaktin yang mengatur sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Hisapan bayi akan merangsang produksi hormone oksitosin yang membuat otot di sekitar alveoli berkontraksi dan ASI di dorong menuju puting payudara (Yulianto, Safitri, dkk. 2022).

5) Konsumsi sayuran

Makanan guna memperlancar ASI disebut sebagai makanan laktogenik atau ASI *booster*. Makanan laktogenik merupakan jenis makanan yang mengandung galaktagog (senyawa pada tanaman yang dapat merangsang dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui). Beberapa makanan pelancar ASI yaitu diantaranya daun katuk, jantung pisang, pepaya muda, daun kacang panjang, dan **wortel**.

## 10. Wortel

Wortel (*Daucus carota L*) adalah tumbuhan biennial yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk wortel berbunga pada tahun kedua. Bagian yang dapat dikonsumsi dari wortel yaitu bagian umbi atau akarnya. Wortel merupakan salah satu sayuran yang cukup dikenal oleh masyarakat luas sebagai sayuran sumber vitamin A karena kandungan karotennya. Karotenoid merupakan pigmen pemberi warna oranye pada buah dan sayur. Pigmen ini terdapat pada wortel, sehingga dapat diambil sebagai bahan pembuatan zat warna alami (Widarto dalam Akhyar, 2018).

Wortel mengandung karoten yang juga berperan sebagai antioksidan bagi tubuh manusia. Wortel juga merupakan sumber serat pangan yang baik dan merupakan salah satu sumber vitamin A yang tinggi serta bermanfaat bagi tubuh.

### a. Kandungan Wortel

Beberapa komponen zat gizi yang terkandung dalam 100 gram wortel, diantaranya yaitu:

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 1) Kalori                      | : 36 kalori      |
| 2) Protein                     | : 1 gram         |
| 3) Karbohidrat                 | : 7,9 gram       |
| 4) Fosfor                      | : 74 mg          |
| 5) Karoten total               | : 7125 mikrogram |
| 6) Beta karoten (provitamin A) | : 3784 mikrogram |
| 7) Thiamin                     | : 0,04 mg        |
| 8) Riboflavin                  | : 0,04 mg        |
| 9) Niacin                      | : 1 mg           |
| 10) Vitamin C                  | : 18 mg          |
| 11) Abu                        | : 0,6 gram       |



b. Manfaat Wortel Bagi Ibu Menyusui

Wortel juga mampu meningkatkan produksi ASI. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yaitu dengan cara pemberian suplemen vitamin A. Vitamin A berfungsi dalam membantu produksi steroid. Produksi steroid yang cukup dapat meningkatkan jumlah alveolus dan perkembangan ductus lactiferous. Vitamin A mempunyai aktivitas mirip seperti hormon, yaitu mengadakan interaksi dengan reseptor spesifik intraseluler pada jaringan target yaitu merangsang pertumbuhan epitel-epitel pada seluruh tubuh (diantaranya epitel pada payudara dimana vitamin A bekerja mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung produksi ASI).

Selain laktagogum, vitamin A juga berperan untuk membantu produksi ASI. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Asupan vitamin A dari pangan pada perempuan di Indonesia hanya sepertiga dari jumlah yang dianjurkan. Pemenuhan vitamin A pada ibu nifas dilakukan pemerintah dengan memberikan dua kapsul vitamin A dosis tinggi (200.000 SI atau 60.000 RE per kapsul). Salah satu sumber makanan alami dari vitamin A adalah wortel. Wortel merupakan bahan makanan yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan produksi ASI (efek laktagogum). Oleh karena itu, bagi ibu menyusui, asupan wortel dapat membantu produksi ASI.

c. Perbedaan Wortel Impor dan Wortel Lokal

Perbedaan wortel impor (yang seringkali disebut sebagai wortel buah oleh masyarakat dan menimbulkan kerancuan makna bahasa) dengan wortel lokal (yang seringkali disebut sebagai wortel sayur/wortel biasa oleh masyarakat) yaitu terletak pada rasa, bentuk, warna, dan struktur yang sedikit berbeda. Wortel impor punya bentuk yang lebih gemuk, kandungan airnya lebih banyak, warnanya

lebih cerah, dan rasanya lebih manis dibandingkan dengan wortel lokal. Oleh karena itu, maka wortel impor lebih sering dijadikan jus atau dimakan segar.

Perbedaan lain yaitu terdapat pada kandungan gizi diantara keduanya yang sedikit berbeda. Kandungan untuk setiap 100 gram wortel lokal meliputi diantaranya adalah 36 kalori energi, 1 gram protein, 0,6 gram lemak, 7,9 gram karbohidrat, 1 mg serat, 89,9 gram air, 45 mg kalsium, 74 mg fosfor, 1 mg zat besi, 70 mg natrium, 7125 IU vitamin A, 0,04 mg vitamin B1, 0,04 mg vitamin B2, 1 mg vitamin B3, dan 18 mg vitamin C.

Sedangkan kandungan pada wortel impor yaitu disetiap 100 gram wortel impor mengandung air sebanyak 88,29 gram, 41 kkal energi, 0,93 gram protein, 0,24 gram lemak, 9,58 gram karbohidrat, 2,9 gram serat, 4,74 gram gula total, 33 mg kalsium, 0,3 mg zat besi, 12 mg magnesium, 35 mg fosfor, 320 mg kalium, 69 natrium, 0,24 mg seng, 0,045 mg tembaga, 0,143 mg mangan, 3,2 mcg fluor, 0,1 mcg selenium, 16706 IU vitamin A, 0,066 mg vitamin B1 (tiamin), 0,058 mg vitamin B2 (riboflavin), 0,983 mg vitamin B3 (niasin), 0,273 mg vitamin B5 (asam pantotenat), 0,138 mg vitamin B6, 19 mg asam folat, 8,8 mg kolin, 0,66 mg vitamin E, dan 0,01 vitamin K.

#### d. Saran Konsumsi Wortel

Manfaat wortel akan dirasakan jika mengonsumsinya dengan jumlah yang tepat. Apabila berlebihan justru dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan, seperti keracunan vitamin A, kulit menjadi kuning akibat beta karoten yang tinggi masuk dalam tubuh, ataupun mengalami gangguan pencernaan. Sebaiknya konsumsi wortel setidaknya 4-5 buah per hari dengan wortel ukuran sedang atau sehari cukup konsumsi  $\pm$  200 gram wortel.

## 11. Puding Wortel

### a. Manfaat Puding Wortel

Berdasarkan penelitian yang sudah ada, puding wortel terbukti berfungsi dalam meningkatkan produksi ASI dikarenakan zat-zat yang terkandung didalamnya (terutama provitamin A yang membantu rangsangan sekresi hormon prolaktin di dalam epitel pada alveoli agar dapat menampung air susu) (Puspita dan Zebua, 2021) (Winarni, dkk., 2021).

### b. Cara Pembuatan Puding Wortel

Bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan puding untuk konsumsi sehari yaitu:

- 1) 200 gram wortel
- 2) 100 ml air
- 3) 10 ml *jelly powder*
- 4) 15 ml gula (d disesuaikan dengan selera ibu/opsional)
- 5) 5 ml susu (d disesuaikan dengan selera ibu/opsional)

Alat yang dibutuhkan:

- 1) Blender
- 2) Panci
- 3) Spatula
- 4) Gelas takar
- 5) Sendok takar
- 6) Timbangan bahan makanan (gram/ml)
- 7) Kompor
- 8) Cup cetakan puding
- 9) Lemari pendingin/*chiller*

Langkah pembuatan:

- 1) Cuci 200 gram wortel dengan air bersih
- 2) Disortasi, bersihkan kulit wortel yang masih kotor
- 3) Potong-potong wortel supaya lebih mudah di haluskan
- 4) Masukkan wortel ke blender tambahkan 100 ml air

- 5) Sebelum kompor dinyalakan, tuangkan *jelly powder*, gula, susu bubuk, air wortel yang sudah dihaluskan ke panci
- 6) Masak dengan api kecil, aduk-aduk sampai dirasa mendidih (proses perebusan tidak lebih dari 10 menit)
- 7) Matikan kompor
- 8) Pindahkan puding ke cup cetakan puding. Diamkan selama beberapa menit tunggu sampai puding mengeras/tercetak sempurna, atau masukkan ke dalam lemari pendingin/*chiller* supaya lebih nikmat. Puding yang tidak disimpan dilemari pendingin hanya bisa bertahan  $\pm 48$  jam/2 hari (pada suhu ruang  $\pm 23^{\circ}\text{C}$ ), jika dimasukkan dalam lemari pendingin, maka puding akan lebih tahan lama dan layak makan hingga  $\pm 1$  minggu (bila pada suhu  $\pm 5^{\circ}\text{C}$ ). (Puspita dan Zebua, 2021)

c. Intervensi Puding Wortel

Intervensi pemberian terapi komplementer pada ibu menyusui guna meningkatkan produksi ASI dengan pemberian puding wortel diberikan selama 7 hari, dengan setiap harinya ibu akan mengkonsumsi 346 gram/250 ml puding yang terbagi menjadi 2 cup berukuran  $\pm 150$  ml (1 cupnya berisi 125 ml/173 gram). Pemantauan keberhasilan akan dilakukan dengan cara mengukur kecukupan produksi ASI sehari sebelum intervensi dilakukan dan evaluasi dengan pengukuran kecukupan produksi ASI kembali setelah intervensi atau hari ke delapan.

## B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus

Berdasarkan **Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan**, pada **Pasal 49**, dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu 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 menolong persalinan normal
4. **Memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas**
5. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan
6. Melakukan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Pada **Pasal 50**, dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf b, bidan berwenang:

1. **Memberikan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir, bayi**, balita, dan anak prasekolah
2. Memberikan imunisasi sesuai program pemerintah pusat
3. Melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita, dan anak prasekolah serta deteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan, dan
4. Memberikan pertolongan pertama kegawatdaruratan pada bayi baru lahir dilanjutkan dengan rujukan.

Pada **Pasal 51**, dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf c, bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling, dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

### C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mengambil referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan Tugas Akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan Laporan Tugas Akhir ini, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian *Winarni, Apriliyani, dan Wibisono (2020)* dengan judul **“Pemberian Jus Wortel dan Madu terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020”**. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi Pre Eksperimental desaign* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test. Sampel yang diteliti adalah 20 ibu menyusui di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020, peneliti melakukan kunjungan rumah selama 7 hari.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi wortel dan madu terhadap meningkatkan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020, dengan *p-value* sebesar 0,000. Disimpulkan bahwa ada efek konsumsi wortel dan madu terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

2. Penelitian *Perintisari, Pramono, dan Suryani (2023)* **“Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum Primipara di PMB Dian Tenggara 2023”**. Hasil penelitian, uji statistic menjelaskan adanya pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan wortel terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum primipara di PMB Dian Tenggara.

Produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan intervensi jus wortel akan memiliki nilai rata-rata yang menghasilkan adalah 86,66 ml dan paling sedikit yakni 59,64 ml serta paling banyak adalah 113,6 ml. produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan intervensi pijat oksitosin

saja hanya memiliki nilai rata-rata sebesar 89,72 ml, sedangkan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan intervensi jus wortel dan pijat oksitosin memiliki rata-rata 102,78 ml. Konsumsi jus wortel dan pijat oksitosin berpengaruh terhadap kelancaran ASI dengan *P-value* 0,000.

Setiap tenaga kesehatan ataupun bidan bila menemukan kejadian ASI tidak lancar segera berikan konseling pada klien dan keluarga untuk dilakukan pemberian wortel dan madu dengan tujuan memberi pendidikan kepada ibu dan keluarga untuk pilihan cara memperlancar ASI dengan bahan yang mudah ditemukan. Ibu menyusui meneruskan intervensi yang sudah diajarkan oleh bidan.

3. Penelitian *Nurmisih, Hindriati, dkk.* (2022) “**Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kademangan, Jambi**”. Hasil penelitian menjelaskan adanya pengaruh konsumsi wortel dalam peningkatan ASI. Wortel kaya akan kandungan vitamin A yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Disebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A dari pangan yang mengandung vitamin A maupun pangan sumber vitamin A saja dengan produksi ASI ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi konsumsi pangan sumber vitamin A, maka produksi ASI juga akan semakin tercukupi.
4. Penelitian *Puspita dan Zebua* (2021) “**Inovasi Puding Wortel Pelancar ASI di Wilayah Kerja Posyandu Nusa Indah 11 Desa Ciasihan**”. Dalam penelitian dinyatakan bahwa dalam 100 gram wortel, terkandung 41 kkal kalori, 0,9 gram protein, 9,6 gram karbohidrat, 4,7 gram gula, 2,8 gram serat, dan 0,2 gram lemak. Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang dapat meningkatkan energi guna produksi ASI. Wortel digolongkan sebagai *galactagogue*, jadi selain daun katuk atau sayuran hijau lainnya, wortel juga baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui.
5. Penelitian *Zhou Lu, Yat-Tin Chan, dkk.* (2022) “**Careotenoids and Vitamin A in Breastmilk of Hong Kong Lactating Mothers and Their Relationship with Maternal Diet**”. Hasil penelitian menjelaskan adanya

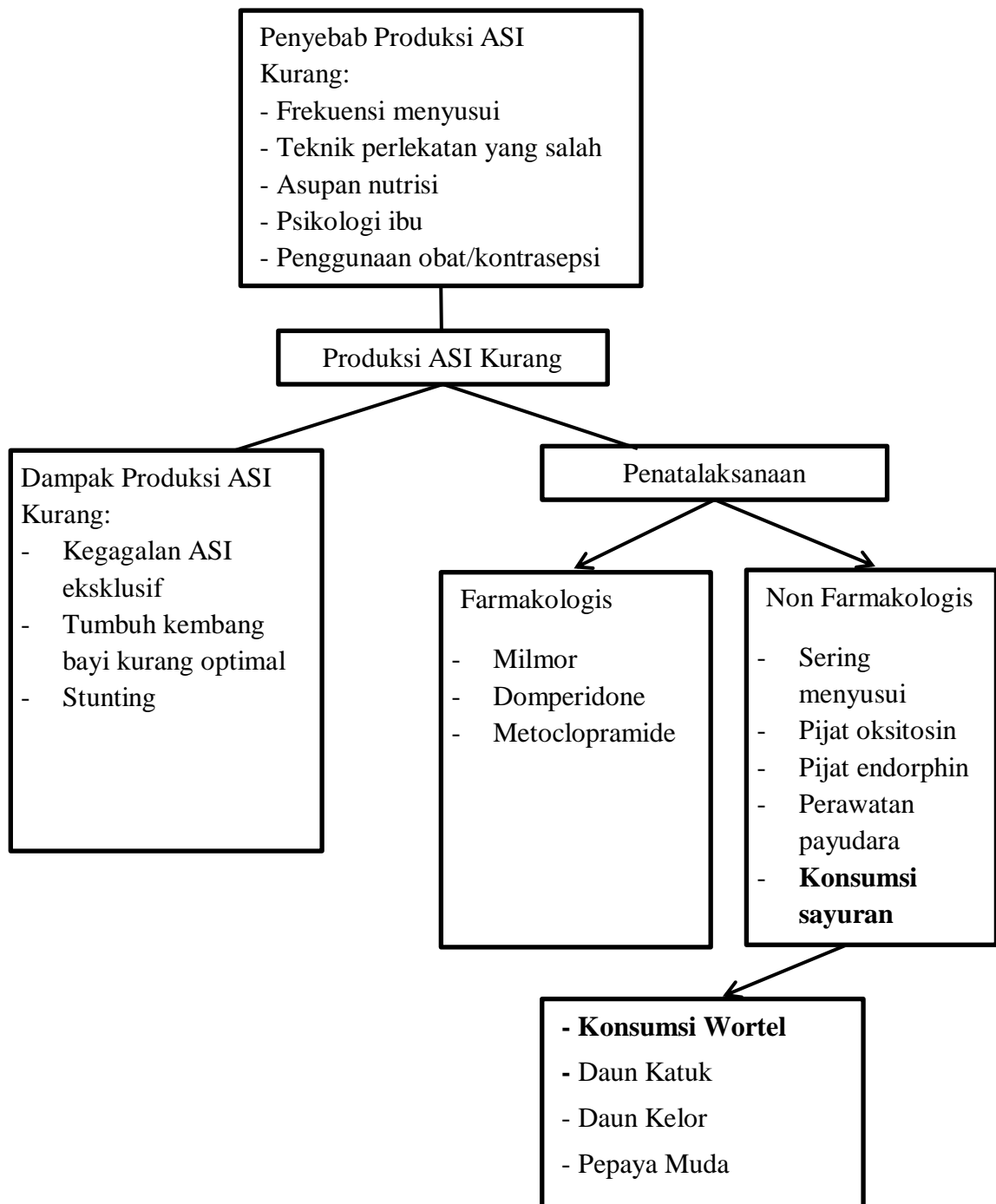
pengaruh signifikan suplemen  $\beta$ -karoten (salah satunya wortel) terhadap ASI pada ibu menyusui di Hong Kong.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi asupan karotenoid (salah satunya wortel) terhadap kualitas ASI ibu menyusui di Hong Kong 2022, dimana ibu dengan asupan karotenoid tertinggi memiliki kadar lutein ASI yang jauh lebih tinggi ( $\beta = 45,1$ , 95% CI = 16,5, 73,7) dan  $\beta$ -karoten ( $\beta = 63,0$ , 95% CI = 20,0, 106,1) dibandingkan ibu dengan asupan karotenoid terendah. Disimpulkan bahwa vitamin A dan karotenoid dalam ASI dapat ditingkatkan melalui pola makan kaya sayuran, termasuk wortel.



#### D. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini, sebagai berikut.



Gambar 10  
Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Delasaputri, dkk. (2023), Niar, dkk. (2021), dan Tim Manajemen Laktasi (2023).