

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus 1

1. ASI

a. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang ideal dan cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. Cairan ASI menyediakan semua energi, nutrisi, makanan yang telah disiapkan khusus untuk calon bayi sejak ibu mengalami kehamilan yang dibutuhkan bayi pada periode awal kehidupannya. Selama masa kehamilan, payudara mengalami berbagai perubahan yang bertujuan untuk mempersiapkan produksi ASI.

World Health Organization (WHO) dan United Nations Emergency Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan bayi mulai menyusui pada jam pertama kelahiran dan dilanjutkan dengan menyusui secara eksklusif yang artinya bayi hanya mendapat ASI saja tanpa makanan atau minuman lain termasuk air mineral selama 6 bulan. Namun, selama 2 dekade hampir 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif (WHO, 2020). Permasalahan yang terjadi dikarenakan praktik pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan, banyak kendala yang timbul dalam usaha memberikan ASI eksklusif baik kendala yang berasal dari ibu sendiri (perilaku) maupun lingkungannya.

Kandungan nutrisi ASI, yang meliputi makronutrien termasuk air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin, mendukung banyak manfaat yang ditawarkan ASI untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi. Vitamin yang larut dalam air, vitamin K, vitamin D, vitamin E, dan vitamin A adalah contoh mikronutrien. Mineral dan zat bioaktif seperti antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, hormon, dan sel hidup juga terdapat dalam ASI (Wijaya, 2019). Penyerapan makanan sangat bergantung pada enzim yang ada di usus bayi karena susu formula

tidak memiliki enzim yang ada di dalam ASI dan berperan sebagai zat penyerap di dalam usus (Handiani & Anggraeni, 2020).

ASI sangat penting karena bermanfaat bagi bayi dalam banyak hal, termasuk meningkatkan tumbuh kembang bayi dan mengandung antibodi yang melindungi bayi baru lahir dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, parasit, dan jamur. Menurut Cynthia dkk. (2019), komposisi ASI yang kompleks memenuhi kebutuhan bayi dengan meningkatkan IQ, mencegah alergi dari susu formula, menumbuhkan kasih sayang pada bayi, dan menurunkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe II, hipertensi, dan obesitas pada orang dewasa.

Menyusui juga membantu ibu secara fisik dan psikologis. Misalnya, meningkatkan produksi oksitosin, mengurangi ketidaknyamanan, dan meningkatkan rasa cintanya pada anak. Menyusui menurunkan kejadian kanker endometrium, kanker payudara, dan kanker ovarium (Ciampo & Ciampo, 2018). Menyusui adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan, kelangsungan hidup, pertumbuhan ekonomi, dan perkembangan sosial seseorang atau suatu negara. Setiap tahun, pemberian ASI yang optimal dapat mencegah 823.000 kematian anak dan lebih dari 20.000 kematian ibu. IQ yang lebih rendah dan kerugian ekonomi tahunan sebesar 302 miliar dolar terkait dengan perilaku tidak menyusui (Kementerian Kesehatan, 2019).

b. Macam-macam ASI

Terdapat 3 macam dalam pembentukan ASI berdasarkan waktu ASI di produksi yaitu, Kolostrum, ASI transisi dan peralihan , dan Air susu matur.

1) Kolostrum (Asi Hari 1-7)

Kolostrum adalah susu pertama yang dihasilkan setelah kelahiran, berupa cairan kekuningan yang muncul dalam beberapa hari pertama. Susu ini memiliki komposisi yang berbeda dibandingkan dengan ASI transisi dan ASI matang. Kolostrum kaya akan protein, dengan kandungan mencapai 8,5%, sedikit karbohidrat

sebanyak 3,5%, lemak 2,5%, serta garam dan mineral 0,4%. Selain itu, kolostrum juga mengandung air sekitar 85,1% dan vitamin yang larut dalam lemak.

Dibandingkan dengan ASI matang, kolostrum memiliki tingkat protein yang lebih tinggi dan kadar laktosa yang lebih rendah. Salah satu keunggulan kolostrum adalah tingginya kadar imunoglobulin A (IgA) sekretorik, laktoferin, leukosit, dan faktor pertumbuhan seperti faktor pertumbuhan epidermal. Selain manfaat gizi, kolostrum juga berperan sebagai pencahar yang membantu membersihkan saluran pencernaan bayi baru lahir.

Jumlah kolostrum yang dihasilkan oleh ibu setiap hari hanya sekitar 7,4 sendok teh atau 36,23 mL. Di hari pertama, kapasitas perut bayi sekitar 5-7 mL (setara dengan ukuran kelereng kecil), pada hari kedua meningkat menjadi 12-13 mL, dan pada hari ketiga mencapai sekitar 22-27 mL (setara dengan ukuran kelereng besar atau gundu). Oleh karena itu, meskipun jumlah kolostrum yang dihasilkan tergolong sedikit, kandungannya sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi yang baru lahir.

2) ASI masa transisi (ASI hari 7-14)

Proses ini menandai transisi dari kolostrum menuju ASI matang. Selama periode ini, kandungan protein dalam ASI akan semakin menurun, sementara kadar lemak, laktosa, vitamin yang larut dalam air, dan volume ASI akan meningkat. Peningkatan volume ASI ini dipengaruhi oleh durasi menyusui, yang pada gilirannya akan digantikan oleh ASI matang.

3) ASI matur

ASI matur adalah ASI yang mulai disekresi setelah hari ke-14 dan memiliki komposisi yang relatif stabil. Tipe ASI matur ini dibedakan menjadi dua kategori, yaitu susu awal (susu primer) dan susu akhir (susu sekunder). Susu awal adalah ASI yang dikeluarkan pada awal setiap sesi menyusui, sedangkan susu akhir adalah ASI yang muncul pada akhir sesi.

Susu awal berfungsi untuk memenuhi kebutuhan bayi akan air. Ketika bayi mendapatkan susu awal dalam jumlah yang cukup, semua kebutuhan hidrasi mereka dapat terpenuhi. Di sisi lain, susu akhir memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan susu awal, sehingga tampak lebih putih. Lemak dalam susu akhir memberikan banyak energi, dan oleh karena itu, penting bagi bayi untuk disusui lebih lama agar dapat mengakses susu akhir yang kaya akan lemak ini. Nutrisi dalam ASI berasal dari tiga sumber utama: sebagian terdiri dari sintesis di laktosit, sebagian dari asupan makanan ibu, dan sebagian lagi dari komponen bawaan ibu.

ASI matang terdiri dari dua jenis, yaitu foremilk dan hindmilk. Foremilk adalah ASI yang dihasilkan pada awal sesi menyusui, yang kaya akan air, vitamin, dan protein. Warnanya cenderung lebih jernih dan encer dibandingkan hindmilk. Di sisi lain, hindmilk muncul setelah foremilk habis; warnanya cenderung lebih putih dan lebih kental, serta mengandung lemak yang sangat penting untuk membantu penambahan berat badan bayi. Meskipun komposisi nutrisi ASI pada semua ibu menyusui pada umumnya sama, kualitas dan kadarnya dapat bervariasi. Menurut Lawrance (2011) yang dikutip oleh, persentase komposisi dalam ASI normalnya adalah sebagai berikut: 88,1% air, 3,8% lemak, 0,9% protein, 7% laktosa, dan 0,2% bahan-bahan lainnya.

c. Frekuensi ASI

Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) yang tidak lancar dapat menjadi salah satu penyebab kegagalan dalam memberikan ASI kepada bayi. Berbagai faktor internal yang mempengaruhi pengeluaran ASI antara lain kondisi fisik dan psikologis ibu, pengetahuan yang dimiliki oleh ibu, serta faktor fisik bayi itu sendiri. Di sisi lain, faktor eksternal seperti inisiasi menyusui dini dan frekuensi pemberian ASI juga berperan penting. Salah satu upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan menyusui bayi sesering mungkin dan secara teratur.

Frekuensi menyusui yang ideal adalah sekitar 10 hingga 12 kali dalam sehari, atau minimal 8 kali, dengan durasi menyusui antara 10 hingga 20 menit untuk setiap payudara. Jarak antara sesi menyusui sebaiknya berkisar satu setengah jam hingga dua jam. Untuk menilai kelancaran pengeluaran ASI, ada beberapa ciri yang bisa diperhatikan, seperti bayi terlihat puas setelah menyusui, tidur nyenyak tanpa menangis, tampak sehat, serta mengalami peningkatan berat badan sekitar 500 gram setiap bulan.

Menurut penelitian yang dilakukan, semakin sering bayi menghisap puting susu ibu, semakin lancar pengeluaran ASI. Sebaliknya, jika bayi berhenti menyusui, pengeluaran ASI akan menurun. Saat bayi menyusui, hormon prolaktin diproduksi untuk merangsang sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu, yang kemudian akan terkumpul. Isapan bayi juga merangsang produksi hormon oksitosin, yang menyebabkan kontraksi otot di sekitar alveoli dan mendorong air susu menuju puting payudara.

Seiring bertambahnya usia bayi, kapasitas lambungnya juga semakin meningkat, yang memungkinkan bayi untuk mengonsumsi ASI dalam jumlah lebih banyak. Berikut adalah kebutuhan jumlah ASI yang sebaiknya dikonsumsi bayi seiring waktu:

- 1) Minggu ke-1: sekitar 30-60 ml (2-4 sdm) setiap kali menyusui, dilakukan setiap 2-3 jam. Pastikan bayi mendapatkan kolostrum.
- 2) Minggu ke-2: sekitar 80-150 ml (5,5-10 sdm) atau 2½-5 ons per sesi menyusui.
- 3) Minggu ke-3 hingga ke-5: sekitar 90-120 ml ASI setiap 3-4 jam.
- 4) Usia 3-4 bulan: sekitar 120-180 ml ASI setiap 3-4 jam menyusui.
- 5) Usia 5-6 bulan: maksimal 240 ml ASI setiap 4-5 jam menyusui.

d. Manfaat Pemberian ASI Bagi Bayi

Terdapatnya banyak manfaat pemberian ASI bagi bayi, khususnya ASI Eksklusif yang dapat dirasakan. Berikut beberapa manfaat yang diperoleh bayi yaitu:

1. ASI sebagai nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, baik dari kualitasnya maupun kuantitasnya.

2. ASI meningkatkan daya tahan tubuh

Bayi yang baru lahir secara alamiah mendapat immunoglobulin (zat kekebalan tubuh) dari ibunya melalui ari-ari. Pada saat kadar zat kekebalan bawaan menurun, sedangkan yang dibentuk oleh badan bayi belum mencukupi maka akan terjadi kesenjangan zat kekebalan pada bayi. Kesenjangan akan hilang atau berkurang apabila bayi diberikan ASI, karena ASI merupakan cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, parasit dan jamur.

3. ASI meningkatkan kecerdasan

Terdapat dua faktor penentu kecerdasan anak yaitu factor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetic merupakan factor bawaan yang menentukan potensi genetic atau bawaan yang diturunkan oleh orang tua. Factor lingkungan merupakan factor yang menentukan apakah factor genetic akan dapat tercapai secara optimal. ASI dan menyusui secara eksklusif akan menciptakan factor lingkungan yang optimal untuk meningkatkan kecerdasan bayi melalui pemenuhan semua kebutuhan awal dari factor – factor lingkungan.

4. Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang

Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibu. Ia akan merasa aman dan tenang, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah ia kenal sejak dalam kandungan. Perasaan terlindungi dan disayangi inilah akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI

Keberhasilan dalam inisiasi menyusui dan kelanjutannya sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1. Pendidikan mengenai menyusui yang memadai.
2. Praktik menyusui yang kurang tepat, seperti kesalahan dalam pelekatan (yang merupakan penyebab paling umum), keterlambatan dalam memulai pemberian ASI, pemberian ASI pada waktu yang tetap, tidak memberikan ASI di malam hari, durasi menyusui yang singkat, serta penggunaan botol, dot, dan pemberian makanan atau cairan lain selain ASI.
3. Perawatan tindak lanjut yang rutin dan tepat waktu.
4. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial.
5. Faktor psikologis pada ibu, termasuk kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, stres, depresi, ketidaksukaan terhadap menyusui, bayi yang menolak menyusu, serta kelelahan.
6. Kondisi fisik ibu, seperti adanya penyakit kronis (misalnya, tuberkulosis, anemia berat, atau penyakit jantung rematik), penggunaan pil kontrasepsi, diuretik, kehamilan, gizi buruk, alkohol, merokok, serta kasus plasenta yang tertinggal (meskipun jarang terjadi).
7. Kondisi bayi, yang dapat meliputi sakit atau kelainan bawaan yang menghambat kemampuan minum atau mengisap.

f. Tanda-tanda bayi yang mendapatkan cukup ASI antara lain:

- 1) Bayi cenderung tidur dengan nyenyak, karena ASI dapat memicu produksi hormon endorfin.
- 2) Frekuensi buang air kecil bayi lebih dari enam kali dalam sehari, dengan warna urine yang tidak pekat dan tidak berbau menyengat.
- 3) Bayi biasanya akan melepaskan mulutnya dari payudara ibu ketika merasa sudah puas.

- 4) Pada trimester pertama, berat badan bayi seharusnya meningkat antara 500 gram hingga 1 kg setiap bulannya.
 - 5) Bayi akan buang air besar sebanyak dua kali sehari, dengan tinja berwarna kuning atau gelap, yang kemudian akan menjadi lebih cerah setelah hari ke-15
- g. Tanda-tanda bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI antara lain :
- 1) Penurunan berat badan
 - 2) Urin berwarna merah bata
 - 3) Buang air kecil <6 kali dalam 24 jam setelah hari ke 5
 - 4) Sering menyusui namun tidak puas
 - 5) Bayi lemes dan rewel

2. LAKTASI

a. Pengertian

Laktasi atau menyusui adalah bagian penting dari proses reproduksi yang bertujuan untuk menyediakan nutrisi bagi bayi. Air Susu Ibu, yang lebih dikenal dengan sebutan ASI, merupakan makanan yang ideal untuk bayi pada tahap awal kehidupannya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklaim bahwa ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi dan balita, yaitu anak-anak di bawah usia tiga tahun. Penelitian yang dilakukan di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan angka kematian balita sekitar 13% (Hanifah L, 2020).

Proses memproduksi, mengeluarkan, dan memerah ASI dikenal sebagai laktasi. Bayi harus cukup sehat untuk menyusui, ibu harus siap secara psikologis dan fisik, dan bayi harus memproduksi 500-800 mililiter ASI setiap hari untuk memenuhi kebutuhannya. Ketika bayi menghisap puting susu ibu, jaringan sensorik akan mengirimkan sinyal mekanis ini ke sumsum tulang belakang, yang kemudian akan mengirimkannya ke hipofisis posterior dan hipotalamus di otak, yang menyebabkan produksi oksitosin. ASI akan mengalir dari alveoli melalui saluran ASI ke tempat penampungan ASI di belakang areola dan kemudian masuk ke dalam

mulut bayi jika terdapat oksitosin dalam darah dan jumlahnya banyak di dalam kelenjar susu, lalu masuk ke dalam mulut bayi. Refleks letdown adalah nama yang diberikan untuk reaksi ini (Rejeki, 2019).

b. Anatomi dan Fisiologi Payudara

Payudara atau mammae adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit dan berada di atas otot dada. Manusia memiliki sepasang kelenjar payudara dengan berat sekitar 200 gram, yang dapat meningkat menjadi 600 gram saat hamil dan mencapai 800 gram saat menyusui. Setiap payudara terletak di sepanjang tulang dada (sternum) dan membentang dari ketinggian tulang rusuk kedua hingga keenam. Payudara terletak pada fascia superfisial dinding rongga dada dan disangga oleh ligamentum suspensorium. Dalam konteks anatomi, payudara dibagi menjadi beberapa kategori dasar :

1. Korpus Mammae

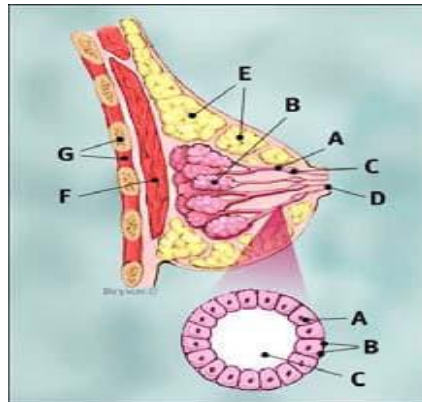
Korpus mammae adalah struktur utama dari payudara, yang terdiri dari jaringan ikat, kelenjar lemak, saraf, pembuluh darah, serta kelenjar getah bening. Di dalamnya, terdapat juga kelenjar payudara yang memproduksi ASI, serta saluran ASI. Aktivitas sel-sel dan kelenjar ini sangat dipengaruhi oleh hormon-hormon tertentu.

2. Areola

Areola adalah area gelap yang mengelilingi puting susu. Warna gelap ini disebabkan oleh penipisan dan penumpukan pigmen di kulit. Perubahan warna areola dapat terjadi tergantung pada warna kulit dan juga adanya kehamilan; saat hamil, areola umumnya akan menjadi lebih gelap dan perubahan ini sering kali bersifat permanen. Di area ini terdapat kelenjar keringat dan kelenjar lemak Montgomery yang membesar selama kehamilan, berfungsi untuk melumasi areola saat menyusui. Selain itu, di areola juga terdapat ductus laktiferus yang berfungsi sebagai penampung air susu.

3. Papilla Mamae atau Puting Susu

Letak puting susu bervariasi tergantung pada ukuran payudara. Di permukaan puting terdapat lubang-lubang kecil yang merupakan muara dari ductus laktiferus, tempat penampungan ASI. Puting susu juga dilengkapi dengan ujung-ujung saraf dan pembuluh darah.



Gambar 2.1 Bagian-bagian payudara (dari <http://www.breastcancer.org>)

Keterangan Gambar :

- a. Puting susu
- b. Sel-sel otot yang menyelubungi sel-sel pembuat susu, berfungsi untuk membantu memerah ASI agar keluar
- c. Pembuluh yang menghubungkan sel-sel pembuat susu ke puting, berfungsi seperti selang air
- d. Areola, yaitu bagian payudara yang memiliki warna lebih gelap di sekitar puting susu
- e. Muara saluran ASI terletak di bagian bawah areola, tempat bertemunya pembuluh-pembuluh sebelum ASI mengalir menuju puting
- f. Sel-sel pembuat susu

c. Fisiologi Laktasi

Laktasi dan menyusui memiliki dua pengertian penting, yaitu produksi dan pengeluaran ASI, yang keduanya harus berjalan dengan baik. Selama masa kehamilan, payudara mengalami pembesaran akibat pengaruh berbagai hormon seperti estrogen, progesteron, HPL, dan prolaktin. Selain itu, beberapa hormon lain juga berperan penting dalam memperlancar pembentukan ASI, seperti insulin, kortikosteroid, dan tiroksin. Pada

beberapa wanita, cairan yang disebut kolostrum dapat mulai keluar sekitar lima bulan kehamilan, dan hal ini adalah sesuatu yang normal. Meskipun demikian, biasanya ASI belum keluar selama kehamilan karena masih terhambat oleh tingginya kadar estrogen. Namun, setelah hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen akan mulai turun, memungkinkan produksi ASI untuk berlangsung.

Proses sekresi ASI mengalami peningkatan yang signifikan, terutama ketika mulai melakukan penyusuan lebih awal. Diharapkan, dengan menyusui lebih dini, produksi ASI juga akan terjadi lebih cepat.

Terdapat dua refleks penting dalam proses laktasi, yaitu refleks prolakti dan refleks aliran. Keduanya dipicu oleh rangsangan pada puting susu akibat hisapan bayi.

1) Refleks Prolaktin

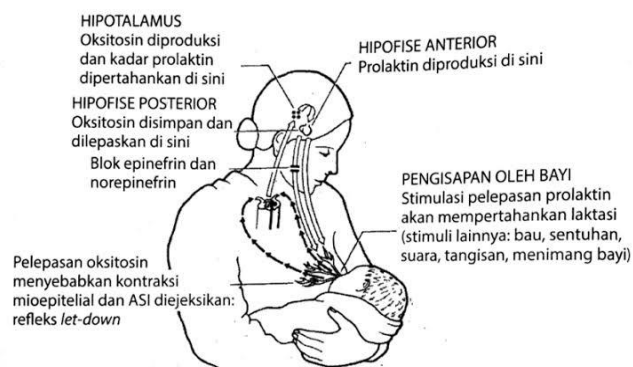
Pada puting susu terdapat banyak ujung saraf yang sensitif. Ketika puting susu dirangsang, impuls (aliran listrik) akan dikirim ke hipotalamus, kemudian menuju kelenjar hipofisis bagian depan, yang akan merespons dengan mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon ini berperan penting dalam produksi ASI di tingkat alveolus. Oleh karena itu, semakin sering ibu menyusui, semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan.

2) Refleks Oksitosin atau Refleks Aliran (let down reflex)

Rangsangan dari puting susu tidak hanya diteruskan sampai kelenjar hipofisis depan, tetapi juga ke kelenjar hipofisis belakang. Akibatnya, bagian ini mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berfungsi untuk memicu kontraksi otot polos yang terdapat di dinding alveolus dan saluran susu, sehingga ASI dapat dipompa keluar dengan baik. Makin sering menyusui dilakukan, maka pengosongan alveolus dan saluran menjadi lebih optimal, sehingga risiko terjadinya bendungan susu turut berkurang dan proses penyusuan menjadi lebih

lancar. Bendungan ASI dapat mengganggu penyusuan dan meningkatkan kemungkinan ibu terserang infeksi.

Pelepasan oksitosin juga merangsang kontraksi otot rahim, yang berkontribusi pada proses involusi rahim yang lebih cepat dan baik. Hal ini sering kali menyebabkan perut ibu terasa nyeri pada hari-hari pertama menyusui, namun ini merupakan mekanisme alami yang bermanfaat untuk mengembalikan rahim ke bentuk semula. (Durjati, 2023)



Gambar 2.2 Skema Proses Laktasi Dan Menyusui (Sumber : Marliandiani, 2015)

Tiga refleks yang penting dalam mekanisme hisapan bayi, adalah refleks menangkap (rooting reflex), refleks menghisap dan refleks menelan.

1. Refleks Menangkap (Rooting Reflex)

Refleks ini muncul ketika pipi bayi yang baru lahir tersentuh. Sebagai respons, bayi akan menoleh ke arah sentuhan tersebut. Jika bibirnya dirangsang, misalnya dengan papilla, bayi akan membuka mulutnya dan berusaha untuk menangkap rangsangan itu.

2. Refleks Mengisap (Refleks Memerah dan Mengisap)

Refleks ini diaktifkan saat langit-langit mulut bayi tersentuh, biasanya oleh papilla. Agar rangsangan ini dapat merangsang bagian belakang palatum dengan baik, sebagian besar areola harus berada dalam jangkauan mulut bayi. Dengan cara ini, sinus laktiferus yang terletak di bawah areola akan tertekan di antara gusi, lidah, dan palatum, sehingga proses pemerasan ASI dapat berlangsung dengan lebih efektif.

3. Refleksi Menelan

Ketika mulut bayi dipenuhi ASI, yaitu ketika permukaan dalam rongga mulutnya bersentuhan dengan cairan, bayi akan secara otomatis menelannya. Ketika bayi menyusui, proses ini menyebabkan peregangan pada puting susu dan areola agar dapat memenuhi rongga mulutnya. Oleh karena itu, sebagian besar areola ikut masuk ke dalam mulut bayi. Lidah bayi akan menekan ASI yang berada di dalam sinus laktiferus di bawah areola, sehingga ASI dapat keluar dengan baik.

Mekanisme menyusui di payudara berbeda dengan cara minum dari botol. Pada botol, dot yang terbuat dari karet memiliki bentuk yang panjang dan tidak memerlukan peregangan, sehingga bayi tidak perlu mengisap dengan kuat. Jika bayi terbiasa minum dari botol, ia kebanyakan akan mengalami kesulitan saat berusaha menyusui langsung dari payudara, sebab ia cenderung menghisap payudara seperti cara ia menghisap dot. Dalam situasi ini, baik ibu maupun bayi memerlukan bantuan untuk belajar menyusui dengan benar dan efektif. (Durjati, 2023).

d. Perawatan payudara

Kurangnya informasi mengenai perawatan payudara merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap berbagai masalah menyusui, seperti nyeri payudara dan mastitis, yang pada akhirnya membuat para ibu berhenti menyusui bayinya. Para ibu membutuhkan pendampingan, informasi, dan dukungan dari semua pihak agar dapat merawat payudara selama masa kehamilan dan mempersiapkan ASI saat melahirkan, sehingga meningkatkan kepercayaan diri bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik serta memahami fungsi dan manfaat perawatan payudara selama masa kehamilan dan masa nifas (Elvina, 2020).

Kondisi payudara yang membesar membuatnya lebih rentan terhadap iritasi dan cedera. Ibu akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan berbagai masalah, antara lain puting susu yang tenggelam sehingga bayi

sulit menghisap, ASI yang tidak keluar, dan produksi ASI yang menurun. Perawatan payudara dilakukan sebelum dan sesudah kelahiran. Perawatan payudara dilakukan dua kali sehari saat mandi, dan jika ada masalah dengan menyusui, dilakukan dua kali sehari juga. Ketika seorang wanita hamil, tubuhnya mengalami perubahan secara alamiah, seperti perubahan berat badan, kulit, dan payudara (Switaningtyas, Harianto, dan W, 2017).

Langkah-langkah perawatan payudara dimulai dengan memasang handuk dari bahu ke area ketiak dan meletakkan handuk kedua di pangkuan ibu, dengan menggunakan telunjuk untuk memastikan handuk tidak menutupi payudara. Selanjutnya, kompres puting dengan kapas yang telah dibasahi baby oil/minyak kelapa selama 35 menit sebelum mengangkatnya secara melingkar. Perhatikan apakah puting susu tidak bersih; jika ya, bersihkan kembali dengan kapas yang telah dibasahi baby oil atau minyak kelapa. Usap kedua tangan dengan minyak kelapa/minyak bayi dan ulangi tindakan pemilahan sebanyak 2030 kali untuk setiap payudara dua kali sehari, asalkan ibu mengerti cara melakukannya di rumah dan sebelum mandi.

Menurut Mufdlilah (2017), ada beberapa variasi pendekatan pengurutan yang digunakan dalam perawatan payudara, antara lain:

- 1) Pengurutan dilakukan dengan meletakkan kedua telapak tangan di atas kedua payudara, dengan urutan dimulai dari atas dan berlanjut ke samping. Arah akhir dari gerakan ini adalah menyilang, kemudian ditarik secara perlahan.
- 2) Pengurutan, di mana satu telapak tangan menopang payudara dan tangan lainnya mengurutkannya dari pangkal ke puting.
- 3) Pengurutan, yaitu menstimulasi payudara dengan mengompres kedua payudara dengan air hangat, diikuti dengan air dingin dan air hangat.
- 4) Bilas minyak/baby oil dari payudara dengan air hangat dan keringkan dengan handuk di atasnya.
- 5) Pijat punggung ibu untuk merangsang refleks oksitosin.
- 6) Gunakan BH khusus untuk menyusui dan penyangga.

e. Teknik menyusui

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI, jika tekniknya salah dapat menyebabkan puting lecet, membuat ibu ragu untuk menyusui, dan menyebabkan bayi jarang menyusu. Jika bayi jarang menyusu karena ragu-ragu untuk menyusu, maka akan berdampak negatif karena isapan bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. (Rusyantia, 2019).

Menyusui dengan benar dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, sehingga ibu dapat menyusui secara eksklusif dan mengembangkan ikatan kasih sayang dengan bayinya. Metode menyusui terdiri dari posisi, perlekatan, dan pemberian makan saat menyusui. Pelekatan (latch on atau perlekatan) mengacu pada penempatan yang tepat dari puting dan areola bayi di dalam mulut selama menyusui langsung untuk mencegah lecet dan ketidaknyamanan pada ibu (Lestari, 2019; Rosa, 2022).

3. NIFAS

a. Pengertian

Masa nifas (postpartum) 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. Periode postpartum (atau postnatal) dimulai segera setelah kelahiran bayi dari tubuh ibu, termasuk kadar hormon dan ukuran rahim, kembali ke keadaan tidak hamil. Masa nifas merupakan periode dimana terjadi proses pemulihan organ-organ reproduksi seperti uterus, jalan lahir, maupun pemulihan luka perineum. Untuk membantu proses pemulihan selama masa nifas dan untuk melancarkan pengeluaran ASI, masyarakat masih banyak yang menggunakan pengobatan tradisional atau jamu.

Periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi Kembali seperti keadaan sebelum hamil atau tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan

psikologi karena proses persalinan. Postpartum (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir Ketika alat-alat kandungan Kembali pulih seperti semula. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan adanya perawatan yang baik.

b. Tahapan Nifas

Adapun beberapa tahapan masa nifas yaitu :

1) Puerperium Dini (Immediate Postpartum)

Puerperium Dini (Immediate Postpartum) yaitu masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Perdarahan merupakan masalah terbanyak pada masa ini. Kepulihan dimana ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan, serta menjalankan aktivitas layaknya wanita normal lainnya. Dalam agama islam dianggap telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.

2) Puerperium Intermedial (Early Postpartum)

Pada masa ini terjadinya involusi uterus yang harus dipastikan dalam keadaan normal, tidak terdapat adanya perdarahan, tidak adanya demam, lochea tidak berbau busuk, ibu mendapatkan nutrisi dan cairan serta dapat menyusui dengan baik.

3) Remote Puerperium (Late Postpartum)

Pada masa Remote Puerperium merupakan waktu yang dibutuhkan untuk kembali pulih dan sehat sempurna, terutama ketika hamil atau persalinan mempunyai komplikasi. Masa ini merupakan perawatan dan pemeriksaan kondisi sehari-hari dan konseling KB. Untuk dapat sehat sempurna, waktu yang dibutuhkan bisa berminggu-minggu, bulanan, atau tahunan.

c. Kebijakan Program Nasional Nifas

Terdapat beberapa kunjungan yang dapat dilakukan pada masa nifas ibu, dimana kunjungan yang perlu dilakukan minimal 4 kali, dengan adanya kunjungan ini menilai status ibu dan bayi lahir untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi. Adapun tahapan kunjungan yang diperlukan yaitu:

1. KF 1 (6 jam – 2 hari)
 - a) Tanda vital, tinggi fundus uteri, lochea
 - b) Pemeriksaan luka perineum atau SC
 - c) Cek BAK dan kondisi perut
 - d) Konseling IMD, ASI, nutrisi awal
 - e) Observasi bayi (suhu, warna, menyusui)
 - f) Mencegah perdarahan sekunder dan memulai menyusui
2. KF 2 (Hari ke-3 – 7)
 - a) Pemeriksaan luka: apakah ada tanda infeksi (bengkak, nanah)
 - b) Observasi produksi ASI dan teknik menyusui
 - c) Tanda vital ibu (demam, nyeri perut)
 - d) Pemantauan berat badan bayi, BAK/BAB bayi
 - e) Edukasi perawatan payudara, tanda bahaya, dan istirahat yang cukup.
3. KF 3 (Hari ke-8 – 28)
 - a) Evaluasi pemulihan jika ada jahitan/robekan
 - b) Pemeriksaan uterus (harus mendekati tidak teraba)
 - c) Status menyusui dan pertumbuhan bayi
 - d) Pemeriksaan psikologis ibu (tanda depresi postpartum)
 - e) Edukasi tentang KB pasca nifas, nutrisi lanjutan, imunisasi bayi
 - f) Evaluasi dukungan keluarga
4. KF 4 (Hari ke-29 – 42)
 - a) Pemeriksaan umum dan akhir: uterus tidak teraba, lochea berhenti
 - b) Pemeriksaan payudara, vagina, perineum (jika ada luka)
 - c) Evaluasi status gizi ibu dan bayi
 - d) Konseling lanjut KB (pemasangan IUD, suntik, dsb)

- e) Edukasi tentang kesiapan hubungan seksual, pekerjaan, dan Kesehatan mental
- f) Jadwal imunisasi bayi (misal : DPT 1) dan pelayanan lanjutan (Kemenkes, 2020).

d. Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Pada proses pemulihan ibu nifas memerlukan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan cairan dan nutrisi, kebutuhan Ambulasi, kebutuhan eliminasi (BAB/ BAK), kebersihan diri/ perineum, kebutuhan istirahat, kebutuhan seksual, kebutuhan keluarga berencana, kebutuhan latihan/senam nifas (Azizah, 2019). Ibu nifas atau ibu yang baru melahirkan memiliki kebutuhan dasar yang berbeda dengan Wanita biasa yang harus dipahami oleh seorang bidan dalam memberikan asuhannya. Untuk membantu dalam proses penyembuhan ibu nifas, maka diperlukan diet yang cukup kalori dan protein, serta istirahat yang cukup (Azizah, 2019).

Masa nifas dan menyusui merupakan masa adaptasi setelah kehamilan dan persalinan, di mana ibu mengalami beberapa perubahan, termasuk perubahan pada ibu menyusui. Ibu menyusui membutuhkan waktu tidur minimal 8 jam / hari, yang dipenuhi pada malam dan siang hari, karena dengan tidur yang cukup dapat membantu ibu untuk pulih dari masa kehamilan dan persalinan.

Ibu menyusui sering mengalami gangguan tidur akibat rutinitas dan aktivitas barunya. Ibu menyusui membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk produksi ASI, ibu yang sering terbangun karena tangisan bayi, bayi yang kurang tidur, dan proses menyusui itu sendiri. Hal ini dapat mempengaruhi kelancaran dan kelangsungan produksi ASI dengan cara mengganggu kualitas tidur ibu menyusui baik di siang hari maupun di malam hari (Windayanti, Astuti, & Sofiyanti, 2020).

Kebutuhan nutrisi dan kalori seorang ibu meningkat secara dramatis selama menyusui. Dibutuhkan lebih banyak energi dan asupan vitamin dan mineral yang cukup bagi tubuh ibu untuk membuat ASI yang penuh dengan banyak nutrisi penting. Sebagai contoh, dibandingkan

dengan saat tidak menyusui, ibu menyusui membutuhkan lebih banyak protein, kalsium, zat besi, dan asam lemak omega-3. Jumlah dan kualitas ASI dapat dipengaruhi oleh kekurangan vitamin, yang juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi ibu. Selain meningkatkan produksi ASI, makanan sehat juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga daya tahan tubuh ibu tetap tinggi, dan mempercepat pemulihan pasca melahirkan. Selain itu, karena ASI sebagian besar terdiri dari air, maka sangat penting untuk memperhatikan dehidrasi.

Nutrisi terbaik harus diberikan kepada ibu menyusui. Namun, banyak ibu pascapersalinan yang mengalami kekurangan gizi, yang juga menghambat produksi ASI, karena banyak perempuan yang masih belum memahami kebutuhan nutrisi yang tepat. Untuk produksi ASI dan untuk aktivitas sehari-hari, 800 kkal adalah kebutuhan gizi yang disarankan selama menyusui (Rahmi et al., n.d., 2024).

Salah satu metode pemberian makanan pada bayi di bawah enam bulan adalah menyusui. Kebutuhan nutrisi dan imunologi bayi dapat dipenuhi dengan baik dengan memberikan ASI yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Karena nutrisi yang dikonsumsi tidak hanya untuk bayi tetapi juga untuk ibu yang memproduksi ASI, maka kebutuhan nutrisi ibu menyusui harus diperhatikan dengan baik (Mawaddah, 2018).

Pola makan ibu menentukan status gizinya. Ketersediaan makanan yang menawarkan nutrisi yang dibutuhkan ibu menyusui dapat digunakan untuk menentukan status gizi. Tubuh ibu akan dapat memenuhi kebutuhannya untuk menyusui jika kualitas gizinya seimbang dengan makanan pendamping lainnya, yang akan membantu tubuh tetap sehat (Destri, 2022).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi dibandingkan susu formula atau lainnya. Namun, pada beberapa ibu menyusui, pengeluaran ASI terhambat sehingga tidak lancar. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap asupan gizi, kesehatan, dan pertumbuhan bayi. Penyebab kurang lancarnya ASI kemungkinan karena faktor hormon

atau makanan yang dikonsumsi, untuk memperlancar ASI salah satunya dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat tradisional. Obat tradisional dapat berasal dari sesuatu yang dijumpai di lingkungan sekitar kita (Sari, 2013). Dengan terjadinya penurunan produksi ASI akan menjadikan ibu hanya memberikan PASI terhadap bayinya. Upaya yang dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan merawat payudara, melakukan pijat oxytosin atau ibu mengonsumsi jamu. Jamu tradisional merupakan salah satu warisan yang diberikan oleh nenek moyang yang berupa ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan. Jamu dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh, serta untuk tujuan kecantikan. Jamu banyak dipergunakan untuk memperlancar ASI serta sering dikonsumsi oleh Ibu Nifas.

Apabila pemberian ASI rendah, kebutuhan bayi kurang terpenuhi, sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas. Apabila bayi tidak diberikan ASI Eksklusif maka dapat menimbulkan dampak buruk pada bayinya diantaranya adanya kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal dan masalah kesehatan lainnya pada bayi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan penghasilan ASI, bahkan dalam meningkatkan kualitas ASI, cara yang dapat dilakukan salah satunya yaitu jamu untuk diminum, parem untuk dilulur, ditetes, disembur dan dioles (Kriswiyanti, 2019).

Pada Masa Nifas Ibu juga memerlukan Asupan Suplementasi, antara lain : Tambahan Zat besi sangat penting dalam masa menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta menambahnya sel darah merah membuat daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan, sumber yang mengandung zat besi adalah kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran. Kemudian vitamin A digunakan untuk pertumbuhan sel, jaringan, gigi dan tulang, perkembangan saraf penglihatan. Sumber makan dari vitamin A seperti kuning telur, hati,

mentaga, sayur berwarna hijau. Dan vitamin B1 diperlukan untuk kerja saraf dan jantung, membantu metabolisme secara tepat oleh tubuh sumber vitamin B1 adalah hati, kuning telur, susu, kacang-kacangan, tomat, jeruk, nanas, dan kentang bakar.

e. Peran dan Tanggung Jawab Bidan Pada Masa Nifas

Peran serta tanggung jawab pada masa nifas ini merupakan upaya kolaboratif antara orangtua, keluarga, pemberi asuhan yang sudah terlatih atau tradisional, profesi kesehatan dll termasuk kelompok anggota masyarakat, pembuat kebijakan, perencana kesehatan dan administrator. Peran dan tanggung jawab bidan ini berguna untuk menjaga Kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologi, peran lainnya yaitu berupa melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk apabila terjadinya komplikasi pada ibu maupun bayinya, memberikan Pendidikan Kesehatan tentang perawatan Kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat serta memberikan pelayanan KB.

4. JAMU KUNYIT ASAM

a. Pengertian

Jamu adalah Salah satu warisan budaya Indonesia yang masih hidup dan dilestarikan. Jamu merupakan minuman kesehatan tradisional yang telah bertahan lama di Masyarakat (Lia Isnawati 2021). Masyarakat Indonesia telah mengobati berbagai penyakit dengan menggunakan jamu selama beberapa generasi (Gede Rahma Wira Andini et al., [s.d.]). Salah satu strategi untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi jamu (Kusumo et al., 2020). Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah digunakan masyarakat Indonesia selama berabad-abad untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit (Kusumo et al., 2020).



Gambar 2.3 jamu (Kusumo et al., 2020).

Kata “jamu” pertama kali muncul dalam bahasa Jawa pada tahun 16 Masehi. Frasa “Jumpi” dan “Oesodo” digabungkan untuk membentuk istilah “Jamu”, yang menandakan “penyembuhan dengan bahan yang berarti obat, doa, dan bau ajaib.” Sekitar 1300 tahun yang lalu, pada masa Kerajaan Mataram, Jamu muncul untuk pertama kalinya. Menurut “Jamu Gendong, Warisan Leluhur yang Telah Ada Sejak Ratusan Tahun Lalu. Silam,” 2021, nama jampi muncul di berbagai naskah kuno, termasuk naskah Gatotkacasraya, yang disusun oleh Mpu Panuluh dari Kerajaan Kediri pada masa pemerintahan Raja Jayabaya. Bukti-bukti sejarah, seperti relief Candi Borobudur, membuktikan keberadaan tanaman Tiongkok kuno.

Jamu secara umum memiliki dua jenis; Jamu Gendong dan Jamu Produksi. Jamu yang diproduksi oleh industri rumahan dikenal sebagai jamu gendong. Penjual jamu gendong, yang biasanya wanita, berkeliling desa untuk menjual jamu yang dikemas dalam botol kaca. Salah satu ciri khas dari jamu gendong ini adalah pelanggan biasanya menerima sebuah gelas kecil untuk langsung diminum. gelas kecil dan langsung diminum. Berbeda dengan Jamu Gendong, Jamu Gendong diproduksi oleh sebuah perusahaan. Sebuah bisnis biasanya menangani produksi, dan produk akhir sering dikemas untuk dijual dalam bentuk bubuk.

Kunyit dan asam jawa merupakan tanaman yang memiliki berbagai khasiat. Selain sebagai bumbu dapur, tanaman ini juga sering digunakan untuk memasak. Selain digunakan untuk memasak makanan, tanaman ini juga sering digunakan untuk membuat jamu, yang biasa dikenal dengan nama jamu kunyit asem, sebuah minuman yang terkenal di Indonesia.

membuat minuman yang terkenal di Indonesia yang dikenal sebagai jamu, atau minuman herbal.

Salah satu obat herbal untuk artritis gout yang memiliki kualitas antiinflamasi adalah kunyit (*Curcuma domestica* Val). Masyarakat sudah tidak asing lagi dengan tanaman ini karena harganya yang terjangkau dan mudah didapat. Di India dan Indo-Malaysia, kunyit ditanam. Menurut taksonomi, kunyit termasuk dalam bangsa Zingiberaceae, kelas Monocotyledonae, divisi Spermatophyta, anak kelas Angiospermae, marga *Curcuma*, dan jenis *Curcuma domestica* Val. Tanaman kunyit memiliki tinggi antara 0,75 hingga 1 m. Batangnya bulat, lembab, dan berwarna hijau ungu. Daunnya terdiri dari pelepah, tangkai, dan helai daun.

Daun tanaman ini memanjang dan berbentuk bulat telur, dengan warna hijau pucat dan permukaan yang sedikit kasar. Tanaman kunyit biasanya memiliki enam sampai sepuluh daun. Berbentuk kerucut dan runcing, bunganya berwarna kuning muda atau putih. Rimpang membentuk tandan karena berbentuk elips dan bercabang. Rimpangnya berwarna oranye kecokelatan. Daging rimpangnya berwarna oranye kekuningan, dan memiliki aroma unik yang agak pedas dan pahit. Bagian kunyit yang sering digunakan sebagai obat adalah rimpang yang sudah besar dan tua.



Gambar 2.4 Kunyit (Sumber : <https://www.honestdocs.id/apa-kata-dokter-soal-manfaat-kunyit-bagi-kesehatan>)

Kandungan kimia yang terdapat di dalam kunyit adalah minyak asiri sekitar 3-5 %. Minyak asiri kunyit ini terdiri senyawa D-alpha-pelandren (1%), d-sabinen (0,6%), cineol (1%), borneol (0,5%), zingiberen (25%), tirmeron (58%), seskuiterpen alkohol (5,8%), alfa-atlanton, dan

gliserol (5%), membentuk senyawa minyak atsiri kunyit. (58%), alfa-atlanton, gamma-atlanton, dan seskuiterpen alkohol (5,8%). Pigmen yang memberi warna pada kunyit adalah Kurkumin, yang membentuk 2,5-6% dari campuran, adalah bahan utama. Komponen kimia yang terdapat dalam rimpang kunyit per 100gram bahan yang bisa dimakan yaitu air 11,4 gram, kalori 1480 kal, karbohidrat 64,9 gram, protein 7,8 gram, lemak 9,9 gram, serat 6,7, abu 6,0, kalsium 0,182 gram, fosfor 0,268 gram, besi 41 gram, vitamin A, Vitamin B 5 mg, Vitamin C 26mg, minyak asirin 3%, kurkumin 3%. Kunyit juga mengandung antioksidan dan anti peradangan (Rahman, dkk, 2020).

Kunyit juga mengandung pewarna tambahan termasuk monodesmethoxycurcumin dan biodesmethoxycurcumin. Warna kuning-oranye pada rimpang disebabkan oleh bahan kurkumin ini. Rimpangnya berwarna oranye. Menurut informasi dari Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik (Balittro), ada beberapa jenis kunyit yang dapat diidentifikasi, antara lain:

- a. Kunyit Lokal: Jenis kunyit yang memiliki kadar kurkumin rendah ini merupakan jenis yang sering kita jumpai. Kadar kurkuminnya tetap sederhana.
- b. Kultivar unggul kunyit dengan konsentrasi kurkumin tinggi disebut kunyit turina. konsentrasi kurkumin yang tinggi. Kunyit turina memiliki lebih dari 7% kurkumin.

Masyarakat dapat dengan mudah mengenali jenis kunyit tersebut. Dengan mengenali warna kuning-oranye, seseorang dapat dengan cepat menentukan jenis kunyit dan bahkan menentukan kunyit mana yang memiliki kandungan kurkumin tinggi (turina). Kunyit dengan kandungan kurkumin tinggi (turina) dan yang tidak (jenis lokal). Namun, tidak demikian halnya dengan komputer atau mesin yang tidak memiliki sistem cerdas. Oleh karena itu, sangat mungkin untuk membedakan antara varietas kunyit lokal dan turina dengan membandingkan dan mengkontraskan persamaan dan perbedaannya. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi untuk menghasilkan studi baru tentang varian Turina.

Masyarakat telah menggunakan kunyit sebagai obat sejak lama. Kunyit memiliki sifat antibakteri, antitumor, antikanker, antioksidan, antiseptik, dan anti-inflamasi. Untuk berbagai jenis penyakit, kunyit sering digunakan sebagai obat herbal. Selain manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, kunyit juga dapat membantu menurunkan kadar lemak dan kolesterol dalam darah dan hati, serta dapat digunakan sebagai minuman penambah ASI untuk ibu menyusui.

Salah satu tanaman yang banyak terdapat di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa, adalah asam jawa (*Tamarandus indica*). Tanaman ini dikenal dengan nama asam jawa karena memiliki rasa yang asam dan banyak ditemukan di Pulau Jawa (Silalahi, 2020). Asam jawa digunakan secara luas di Indonesia, termasuk dalam pembuatan jamu, minuman kunyit asam tradisional, dan bahan masakan sayur asam (Nahdi dan Kurniawan, 2019). Tingginya mencapai 30 meter dan diameter 2 meter dari pangkal, asam jawa tidak menggugurkan daunnya. Warna kulitnya abu-abu kecokelatan. Tajuknya lebar, membulat, teduh, dan berdaun lebat, membulat. Bunga kupu-kupu berkelopak empat dan lima memiliki aroma yang menyenangkan. Buah polong yang menggembung dengan hingga sepuluh biji dan kulit eksokarp yang kaku dan berwarna coklat bersisik. Mesokarp, atau daging buah, lengket, lezat, dan berwarna putih kehijauan saat masih muda. Saat matang, warnanya menjadi coklat kemerahan hingga hitam, manis dan lengket.



Gambar 2.5 Asam jawa(Sumber:

<https://www.halodoc.com/artikel/berbagai-manfaat-asam-jawa-untuk-kesehatan>)

Di antara berbagai kegunaan asam jawa adalah untuk memasak dan bumbu. Selain itu, daging asam jawa dapat meningkatkan sirkulasi darah dan melancarkan buang air besar dan meningkatkan aliran darah. Kandungan kimia yang terdapat di dalam asam jawa adalah Flavonoid, tanin, glikosida, dan saponin merupakan senyawa fitokimia yang terdapat pada buah asam jawa yang memiliki sifat antioksidan. berfungsi sebagai antioksidan. Kalium, fosfor, magnesium, kalsium, zat besi, natrium, dan seng merupakan komponen lainnya. Selain itu, asam jawa juga mengandung vitamin C, B, A, dan K.

Bioaktivitas asam jawa-khususnya sifat antibakteri, antidiabetes, penurun kolesterol, anti-obesitas, dan antioksidan-berhubungan dengan penggunaannya dalam pengobatan tradisional (Silalahi, 2020). Kandungan metanol dalam asam jawa memungkinkannya untuk memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan (Borquaye et al., 2020; Tunny et al., 2020). Karena kelangkaan buah asam jawa, banyak buah asam jawa yang sudah matang dan tidak terpakai jatuh dari pohonnya di Dusun Krangkeng. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat tentang pemanfaatan buah asam jawa.

Jamu kunyit asam bermanfaat untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu yang menyusui. Karena secara tidak langsung dapat merangsang hormon prolaktin sebagai salah satu mekanisme molekul laktogogum (memfasilitasi produksi ASI) termasuk protein, mineral, dan vitamin, kunyit herbal sangat membantu untuk memperlancar suplai ASI pada ibu menyusui. Vitamin A dan komponen protein membantu meningkatkan pertumbuhan epitel alveolar baru, yang memperluas alveolus. Kunyit dan asam jawa adalah dua contoh tanaman obat tradisional Indonesia yang dianggap dapat meningkatkan laktogogum, atau pengeluaran ASI. Berdasarkan bukti empiris, nenek moyang kita menggunakan dua tanaman yang disebutkan di atas sebagai komponen jamu untuk membantu ibu memperlancar pengeluaran ASI yang lebih lancar.

B. Kewewenang Bidan Dalam Kasus

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 17 tahun 2023, pasal 199 ayat 4 yang berbunyi “ Jenis Tenaga Kesehatan yang termasuk dalam kelompok tenaga kebidanan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c terdiri atas bidan vokasi dan bidan profesi ”. (Presiden RI, 2023)

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung pemberian ASI. Dengan perannya, bidan dapat membantu ibu untuk memberikan ASI dengan baik serta mencegah berbagai masalah yang mungkin timbul. Berikut adalah beberapa peran awal bidan dalam mendukung pemberian ASI:

1. Mengizinkan bayi untuk bersama ibunya segera setelah lahir: Setelah dilahirkan, bayi sebaiknya dibiarkan bersama ibunya selama beberapa jam pertama. Dalam waktu ini, bayi dapat melakukan inisiasi menyusui dini (early initiation) dengan menyusu secara alami. Momen ini sangat berarti karena memungkinkan bayi untuk melakukan kontak kulit langsung dengan ibunya, yang memberikan kehangatan dan membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi. Pemberian ASI secepat mungkin, idealnya dalam waktu 30 menit setelah lahir, sangat dianjurkan.
2. Mengajarkan perawatan payudara yang sehat kepada ibu: Bidan juga berperan dalam memberikan pengetahuan kepada ibu tentang cara merawat payudara agar tetap sehat dan mencegah masalah umum yang mungkin muncul. Perawatan payudara yang baik akan memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI menjadi lancar. Upaya perawatan ini sebaiknya dilakukan sejak dini, bahkan bisa dimulai sebelum kehamilan.
3. Membantu ibu saat pertama kali memberi ASI: Pada saat pertama kali menyusui, pertolongan bidan sangatlah penting. Semakin sering bayi menghisap puting susu, semakin lancar pula pengeluaran ASI. Proses isapan bayi dapat merangsang hipofisis untuk memproduksi hormon oksitosin, yang akan membantu otot polos memeras ASI.
4. Menempatkan ibu dan bayi dalam satu ruangan: Bidan juga membantu dengan memastikan ibu dan bayi ditempatkan di ruang yang sama, yang dikenal dengan istilah rawat gabung.

5. Prinsip rawat gabung: Rawat gabung adalah metode perawatan di mana ibu dan bayi berada dalam satu ruang selama 24 jam penuh. Pendekatan ini sangat bermanfaat untuk memperkuat ikatan antara ibu dan bayi serta mendukung keberhasilan menyusui. Dengan peran-peran tersebut, bidan berkontribusi secara signifikan dalam upaya memberikan ASI dan mendukung pola asuh yang sehat bagi ibu dan bayi.
6. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin dan tanpa dijadwalkan
7. Memberikan kolostrum dan ASI saja serta menghindari botol dan dot empeng

Pasal 33

Penyelenggara tempat sarana umum berupa Fasilitas Pelayanan Kesehatan harus mendukung keberhasilan program pemberian ASI Eksklusif dengan berpedoman pada 10 (sepuluh) langkah menuju keberhasilan menyusui sebagai berikut:

1. membuat kebijakan tertulis tentang menyusui dan dikomunikasikan kepada semua staf pelayanan kesehatan;
2. melatih semua staf pelayanan dalam keterampilan menerapkan kebijakan menyusui tersebut;
3. menginformasikan kepada semua ibu hamil tentang manfaat dan manajemen menyusui;
4. membantu ibu menyusui dini dalam waktu 60 (enam puluh) menit pertama persalinan;
5. membantu ibu cara menyusui dan mempertahankan menyusui meskipun ibu dipisah dari bayinya;
6. memberikan ASI saja kepada Bayi baru lahir kecuali ada indikasi medis;
7. menerapkan rawat gabung ibu dengan bayinya sepanjang waktu 24 (dua puluh empat) jam;
8. menganjurkan menyusui sesuai permintaan Bayi;
9. tidak memberi dot kepada Bayi; dan
10. mendorong pembentukan kelompok pendukung menyusui dan merujuk ibu kepada kelompok tersebut setelah keluar dari Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

Pasal 37

1. Masyarakat harus mendukung keberhasilan program pemberian ASI Eksklusif baik secara perorangan, kelompok, maupun organisasi.
2. Dukungan masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui :
 - a. pemberian sumbangan pemikiran terkait dengan penentuan kebijakan dan/atau pelaksanaan program pemberian ASI Eksklusif;
 - b. penyebarluasan informasi kepada masyarakat luas terkait dengan pemberian ASI Eksklusif;
 - c. pemantauan dan evaluasi pelaksanaan program pemberian ASI Eksklusif; dan/atau penyediaan waktu dan tempat bagi ibu dalam pemberian ASI Eksklusif.
3. Dukungan masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Penelitian Dilakukan Oleh Rika Alisa, Liva Maita, Miratu Megasari (2024), **PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM UNTUK MEMPERLANCAR ASI DI KLINIK PRATAMA ARRABIH KOTA PEKANBARU TAHUN 2023**, Dari Hasil Penelitian didapatkan hasil Setelah dilakukan asuhan kebidanan ibu nifas Ny.T Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru pada bulan Maret dengan pemberian jamu kunyit asam pada ibu selama 7 hari. Asuhan dilakukan pada tanggal 17-23 juni dilakukan di klinik pratama arrabih dan dirumah pasien, dan pemberian jamu kunyit asam diberikan di pagi hari sebanyak 250cc perhari. Setelah dilakukan asuhan selama 7 hari terdapat peningkatan volume ASI 90cc

Penelitian Dilakukan Oleh Yunisa Dzul Hidayani, Winda Maolinda, Dede Mahdiyah (2023) **EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER JAMU KUNYIT DAN KENCUR PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN VOLUME ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAPIN UTARA**, Hasil Penelitian Volume Asi Ibu Nifas sebelum dan Sesudah pemberian Jamu Kunyit dan Kencur di wilayah Kerja Puskesmas Tapin Utara menunjukkan bahwa nilai tertinggi untuk volume ASI pada kelompok sebelum

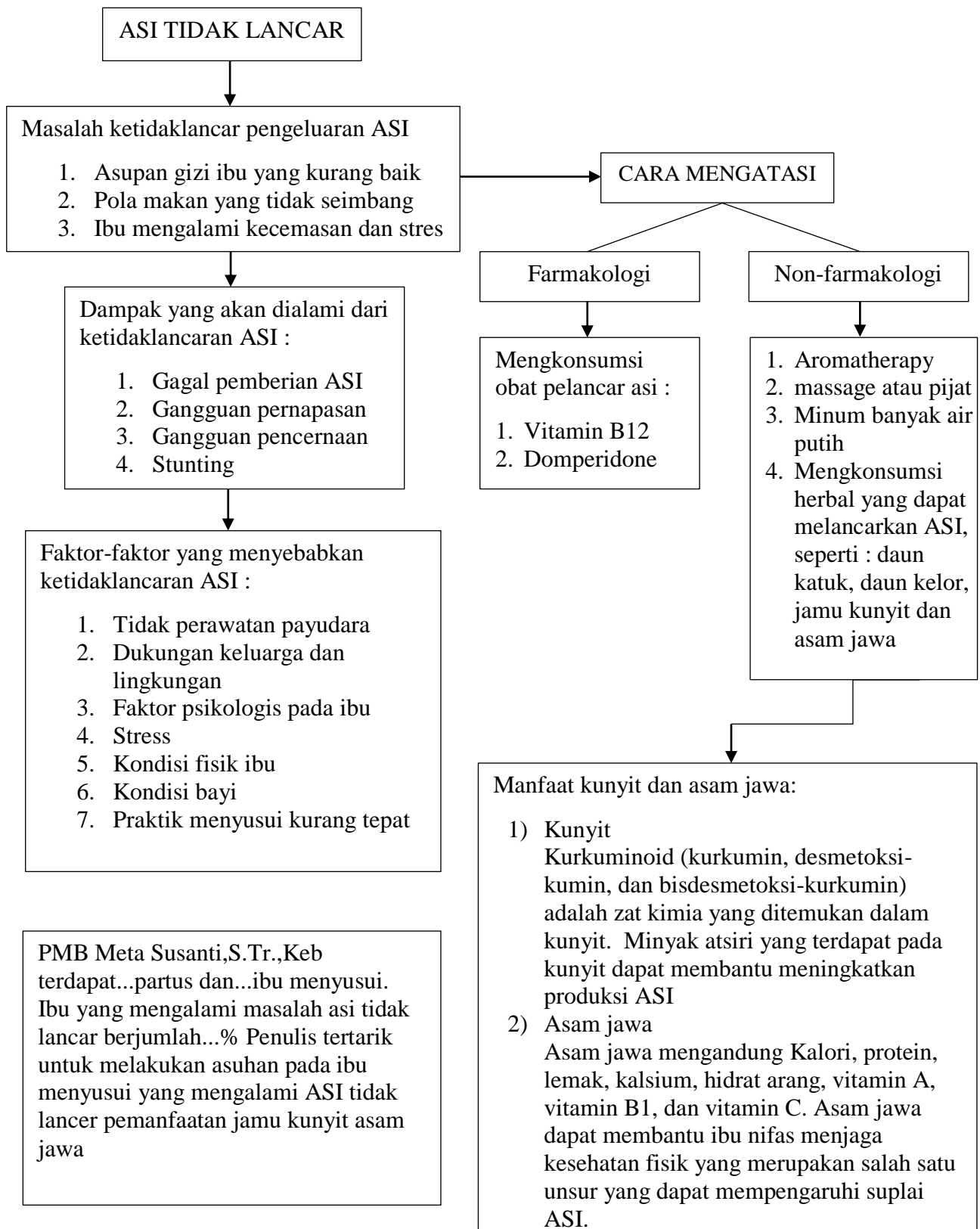
yaitu 60 ml dan nilai terendahnya adalah 30 ml. Sedangkan nilai tertinggi pada kelompok setelah diberikan terapi jamu kunyit dan kencur yaitu 200 ml dan nilai terendahnya yaitu 40 ml.

Penelitian dilakukan oleh Senditya Indah Mayasari, Nicky Danur Jayanti (2022) REBUSAN KUNYIT (*Curcuma Domestica*) MELANCARKAN PRODUKSI ASI, Hasil yang didapat dari penelitian Pada hari pertama rata-rata volume ASI 37,10cc kemudian setelah mengkonsumsi rebusan kunyit selama 3 hari bertambah rata-rata 67,01cc. Sehingga terjadi peningkatan produksi ASI dari hari pertama sampai hari ke-3 sebanyak 29,91cc. Dari hasil uji Mc Nemar, diperoleh nilai $\text{asym sig } 0.016$ $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah konsumsi jamu kunyit (*Curcuma Domestica*). Kunyit mengandung senyawa kimia yang disebut kurkuminoid (kurkumin, desmetoksi- kumin, dan bisdesmetoksi-kurkumin). Kunyit juga mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI (Widyaningrum, 2011). Kunyit merupakan bahan lain yang sering digunakan untuk jamu uyup-uyup. Kunyit mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan ibu nifas seperti curcumin, karbohidrat, protein, vitamin C, kalium, fosfor serta lemak (Kumalasari, Arimbi, & Ismunandar, 2014).

Penelitian dilakukan oleh Ahmad Baequny, Supriyo, Sri Hidayati. EFEKTIVITAS MINUM JAMU (RAMUAN DAUN KATUK, KUNYIT, LEMPUYANGAN, ASEM JAWA) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS, Didapatkan hasil penelitian Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p value (Asymp. Sig. 2-sided) sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, berarti ada pengaruh kebiasaan minum jamu pada ibu nifas terhadap produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan, dimana nilai CC 0,435 ($\neq 0$) artinya terdapat korelasi yang cukup kuat antara kebiasaan minum jamu pada ibu nifas dengan produksi ASI. Jika dilihat dari nilai relative risk (RR) sebesar 4,025 maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang biasa minum jamu mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu. Hasil penelitian ini mendukung kepercayaan masyarakat bahwa jamu dapat memperlancar ASI. Perilaku positif yang masih dijalankan oleh

sebagian besar ibu nifas dari Suku Jawa setelah melahirkan yaitu kebiasaan minum jamu dengan tujuan agar ASI mereka lancar serta untuk menjaga kesehatan dan kebugaran ibu. Jamu diminum agar ASI lancar (Suryawati dalam Yuliyanti, 2014).

D. Kerangka Teori



Sumber : Juliastuti,2019 ; Yuliani et al,2021