

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas atau puerperium merupakan periode yang dimulai sejak berakhirnya proses persalinan, ditandai dengan keluarnya plasenta, dan berlangsung hingga sekitar 6 minggu atau 42 hari. Dalam kurun waktu ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Perubahan ini mencakup involusi uterus, yaitu proses kembalinya ukuran rahim ke kondisi normal sebelum kehamilan, penyesuaian kadar hormon yang sebelumnya meningkat selama kehamilan, serta adaptasi sistem tubuh lainnya, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, dan endokrin.

Salah satu aspek penting dalam masa nifas adalah proses laktasi, di mana produksi Air Susu Ibu (ASI) mengalami peningkatan secara bertahap. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, yang bekerja dalam sistem refleks neuroendokrin. Prolaktin bertanggung jawab dalam merangsang sel-sel alveolar di kelenjar payudara untuk memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI melalui kontraksi otot-otot di sekitar alveoli. Faktor lain seperti frekuensi menyusui, kondisi psikologis ibu, serta asupan nutrisi yang adekuat juga memiliki peran krusial dalam kelancaran produksi ASI.

Selain perubahan yang berhubungan dengan laktasi, masa nifas juga ditandai dengan proses pengeluaran lochia, yaitu cairan yang terdiri dari darah, lendir, dan jaringan sisa kehamilan yang dikeluarkan dari rahim. Lochia mengalami perubahan warna dan konsistensi seiring berjalannya waktu, dimulai dari lochia rubra (merah), lochia serosa (coklat kekuningan), hingga lochia alba (keputihan). Proses ini menunjukkan pemulihan rahim yang berlangsung secara bertahap.

Dengan memahami berbagai perubahan yang terjadi selama masa nifas, ibu dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan yang

mungkin muncul, seperti gangguan produksi ASI, infeksi nifas, atau ketidakseimbangan emosional pascapersalinan. Oleh karena itu, pendampingan oleh tenaga kesehatan, termasuk bidan, sangat diperlukan guna memastikan bahwa ibu mendapatkan dukungan yang optimal dalam proses pemulihan dan menyusui.

2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas terbagi ke dalam tiga tahapan yang berlangsung secara bertahap hingga organ reproduksi dan sistem tubuh ibu kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Proses pemulihan ini sangat penting untuk memastikan ibu tetap sehat dan mampu merawat bayinya dengan baik. Adapun tahapan masa nifas adalah sebagai berikut:

a. Puerperium Dini (Early Puerperium)

Puerperium dini merupakan fase pemulihan awal yang berlangsung dalam 24 jam pertama hingga 1 minggu setelah persalinan. Pada tahap ini, ibu mengalami berbagai adaptasi fisik, termasuk kontraksi rahim yang kuat untuk mengurangi perdarahan dan mempercepat involusi uterus. Dalam beberapa jam pertama setelah melahirkan, terjadi refleks laktasi yang dipicu oleh hormone prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI mulai diproduksi dan dikeluarkan. Selain itu, ibu dianjurkan untuk mulai melakukan aktivitas ringan, seperti duduk atau berjalan, guna memperlancar sirkulasi darah dan mencegah komplikasi seperti trombosis. Jika ibu mengalami persalinan pervaginam, pemulihan cenderung lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang menjalani operasi caesar, di mana diperlukan perhatian lebih terhadap perawatan luka operasi.

b. Puerperium Intermedial (Intermediate Puerperium)

Puerperium intermedial berlangsung sejak hari ke-8 hingga minggu ke-6 setelah persalinan. Pada tahap ini, organ reproduksi ibu, termasuk rahim dan vagina, mengalami proses pemulihan lebih lanjut hingga mendekati kondisi sebelum kehamilan. Rahim yang sebelumnya membesar selama kehamilan mulai mengecil hingga kembali ke ukuran normal, dan serviks mengalami proses regenerasi jaringan. Selain itu,

pengeluaran lochia mengalami perubahan warna dan jumlah, di mana lochia rubra (merah) pada minggu pertama berubah menjadi lochia serosa (kecoklatan-kekuningan) di minggu kedua, lalu menjadi lochia alba (keputihan) pada minggu ketiga hingga keempat.

Pada tahap ini, produksi ASI biasanya sudah lebih stabil, dan ibu disarankan untuk terus menyusui bayi secara eksklusif guna mendukung tumbuh kembangnya. Secara emosional, beberapa ibu mungkin mulai mengalami perubahan psikologis, termasuk baby blues syndrome, yang ditandai dengan perubahan suasana hati, mudah menangis, atau perasaan cemas. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan agar ibu dapat melalui masa ini dengan baik.

c. Remote Puerperium (Late Puerperium)

Tahap remote puerperium merupakan periode pemulihan jangka panjang yang dapat berlangsung hingga 6 bulan setelah persalinan. Pada tahap ini, tubuh ibu benar-benar kembali ke kondisi sebelum hamil, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Namun, bagi ibu yang mengalami komplikasi saat persalinan, seperti preeklampsia, perdarahan postpartum, atau infeksi nifas, pemulihan dapat memakan waktu lebih lama. Selain itu, bagi ibu yang memberikan ASI eksklusif, kadar hormon prolaktin masih tinggi, yang menyebabkan siklus menstruasi tertunda atau tidak teratur.

Pada fase ini, ibu dianjurkan untuk kembali menjalani pemeriksaan kesehatan guna memastikan kondisi tubuhnya sudah pulih sepenuhnya. Selain itu, perencanaan kontrasepsi juga menjadi bagian penting dalam remote puerperium, terutama bagi ibu yang belum siap untuk hamil kembali dalam waktu dekat. Jika terdapat gangguan kesehatan seperti anemia, depresi postpartum, atau kesulitan menyusui, ibu perlu mendapatkan penanganan medis yang tepat agar kesehatannya tetap optimal.

Dengan memahami tahapan masa nifas ini, ibu dan tenaga kesehatan dapat memberikan perhatian lebih terhadap setiap perubahan yang

terjadi serta mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mendukung pemulihan yang optimal pascapersalinan.

3. Perubahan Fisiologis pada Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode adaptasi tubuh ibu setelah melahirkan, di mana berbagai sistem tubuh mengalami perubahan untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Proses ini berlangsung secara bertahap dan melibatkan perubahan pada sistem reproduksi, endokrin, kardiovaskular, serta metabolisme tubuh. Berikut adalah beberapa perubahan fisiologis yang terjadi selama masa nifas:

a. Involusi Uterus

Involusi uterus adalah proses kembalinya rahim ke ukuran dan bentuk normalnya setelah mengalami pembesaran selama kehamilan. Segera setelah persalinan, ukuran rahim masih besar dengan berat sekitar 1.000 gram, namun dalam waktu 6 minggu, beratnya akan berkurang menjadi sekitar 50-60 gram seperti sebelum kehamilan.

Perubahan ini terjadi akibat kontraksi otot-otot rahim yang dipicu oleh hormon oksitosin, yang berfungsi untuk menghentikan perdarahan dari bekas pelepasan plasenta serta membantu mengurangi ukuran uterus secara bertahap. Pada hari pertama pascapersalinan, fundus uteri (puncak rahim) terletak sekitar 1 cm di atas pusat, kemudian perlahan-lahan turun 1 cm per hari hingga kembali ke dalam rongga panggul pada minggu ke-10 postpartum.

Involusi uterus yang tidak berjalan optimal dapat menyebabkan kondisi yang disebut subinvolusi, yaitu rahim yang tidak mengecil sesuai waktu yang seharusnya, yang dapat meningkatkan risiko perdarahan postpartum dan infeksi. Oleh karena itu, ibu dianjurkan untuk melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan, serta sering menyusui bayinya untuk membantu mempercepat proses involusi.

b. Laktasi

Laktasi merupakan proses produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI), yang dimulai segera setelah plasenta lahir. Produksi ASI

dipengaruhi oleh interaksi dua hormon utama, yaitu:

- 1) Hormon Prolaktin : Berperan dalam produksi ASI dengan merangsang sel-sel alveolar di kelenjar payudara untuk menghasilkan susu. Hormon ini meningkat saat bayi mengisap puting ibu, yang kemudian menstimulasi pelepasan prolaktin dari kelenjar pituitari anterior.
- 2) Hormon Oksitosin : Berfungsi untuk merangsang kontraksi otot-otot di sekitar alveoli payudara, sehingga ASI dapat mengalir keluar melalui saluran susu menuju puting susu (let-down reflex). Proses laktasi dibagi menjadi tiga tahap utama:

a) Kolostrum (Hari 1-3 postpartum) :

Cairan ASI pertama yang kaya akan protein, antibodi, dan faktor imun untuk melindungi bayi dari infeksi.

b) ASI Transisi (Hari 4-10 postpartum) :

Kandungan lemak dan laktosa mulai meningkat untuk memenuhi kebutuhan energi bayi.

c) ASI Matur (Setelah 2 minggu postpartum) :

Produksi ASI stabil dengan komposisi yang ideal untuk pertumbuhan bayi, kaya akan lemak, protein, dan vitamin.

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi menyusui, tingkat stres ibu, pola makan, dan hidrasi. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk menyusui secara rutin setiap 2-3 jam, mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, serta menghindari faktor stres yang dapat menghambat refleksi let-down ASI.

3) Pengeluaran Lokia

Lokia adalah cairan yang dikeluarkan dari rahim selama masa nifas sebagai bagian dari proses pembersihan jaringan sisa kehamilan dan darah yang tersisa setelah persalinan. Lokia terdiri dari darah, lendir serviks, jaringan desidua, dan leukosit.

Proses pengeluaran lokia biasanya berlangsung selama 4-6 minggu setelah melahirkan, dengan perubahan warna dan jumlah yang bertahap

sebagai berikut:

- a) Lokia Rubra (Hari 1-3 postpartum) : Berwarna merah terang hingga merah kecoklatan karena mengandung darah segar dari luka bekas pelepasan plasenta.
- b) Lokia Serosa (Hari 4-10 postpartum) : Berwarna kecoklatan atau kekuningan karena kandungan eritrosit mulai berkurang, sementara leukosit dan cairan serviks meningkat.
- c) Lokia Alba (Hari 11-21 postpartum) : Berwarna keputihan atau kekuningan pucat karena terdiri dari leukosit, sel epitel, dan lendir serviks.

Pengeluaran lokia yang berlebihan atau berlangsung lebih lama dari waktu normal dapat menjadi tanda adanya komplikasi seperti infeksi nifas (endometritis) atau subinvolusi uterus. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk menjaga kebersihan area perineum, mengganti pembalut secara teratur, dan memantau tanda-tanda infeksi seperti demam atau bau tidak sedap dari lokia.

Selain ketiga perubahan utama tersebut, ibu juga mengalami berbagai adaptasi fisiologis lainnya selama masa nifas, seperti:

- a. Perubahan pada sistem kardiovaskular : Volume darah yang meningkat selama kehamilan akan berkurang secara bertahap dalam 2 minggu postpartum melalui proses diuresis dan diaforesis.
- b. Perubahan suhu tubuh : Suhu tubuh ibu dapat sedikit meningkat dalam 24 jam pertama postpartum akibat proses metabolisme tubuh yang meningkat, namun tidak boleh melebihi 38°C karena dapat mengindikasikan adanya infeksi.
- c. Perubahan pada sistem muskuloskeletal : Ligamen dan sendi yang melemas selama kehamilan mulai mengencang kembali, sehingga ibu dapat mengalami nyeri punggung atau ketidaknyamanan saat bergerak.

Dengan memahami perubahan fisiologis yang terjadi selama masa nifas, ibu dapat lebih waspada terhadap kondisi tubuhnya dan segera mencari bantuan medis jika mengalami tanda-tanda komplikasi.

Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memastikan ibu mendapatkan pemulihan yang optimal pascapersalinan.

B. ASI dan Faktor yang Mempengaruhinya

1. Pengertian ASI dan Manfaatnya

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan nutrisi alami yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu setelah melahirkan dan menjadi sumber makanan utama bagi bayi baru lahir. ASI mengandung berbagai zat gizi penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serta enzim yang membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi secara optimal (Kemenkes, 2020). Selain itu, ASI juga mengandung antibodi dan faktor imun yang berfungsi untuk melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit.

Berdasarkan komposisinya, ASI terbagi menjadi tiga jenis utama:

- a. Kolostrum (Hari 1-3 setelah melahirkan):
 1. Mengandung protein tinggi, termasuk imunoglobulin A (IgA) yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
 2. Kaya akan laktosa dan zat antibakteri yang melindungi saluran pencernaan bayi dari infeksi.
 3. Memiliki efek pencahar ringan yang membantu bayi mengeluarkan mekonium (tinja pertama bayi) dan mencegah penyakit kuning (ikterus).
- b. ASI Transisi (Hari 4-10 setelah melahirkan):
 1. Kandungan lemak dan laktosa meningkat untuk mendukung pertumbuhan bayi.
 2. Volume ASI mulai bertambah sesuai dengan meningkatnya kebutuhan bayi.
- c. ASI Matur (Setelah 2 minggu postpartum):

ASI menjadi lebih encer di awal menyusui (foremilk) dan lebih kental di akhir sesi menyusui (hindmilk), memastikan bayi mendapatkan keseimbangan air, lemak, dan nutrisi esensial.

Mengandung enzim lipase yang membantu bayi mencerna lemak dengan lebih efisien. ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi, ibu,

serta masyarakat secara luas. Berikut adalah beberapa manfaat utama ASI:

d. Manfaat ASI bagi Bayi

ASI memberikan nutrisi yang optimal dan mendukung perkembangan bayi secara keseluruhan. Beberapa manfaat utama ASI bagi bayi meliputi:

1. Memenuhi semua kebutuhan nutrisi bayi secara lengkap dan seimbang
2. ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi. ASI juga lebih mudah dicerna dibandingkan susu formula karena mengandung enzim pencernaan alami yang membantu bayi menyerap nutrisi dengan lebih baik.
3. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
4. ASI mengandung anti body alami (imunoglobulin), laktoferin, lisozim, dan oligosakarida, yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan alergi. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit infeksi dibandingkan bayi yang diberi susu formula.
5. ASI mengandung asam lemak esensial seperti DHA (docosahexaenoic acid) dan AA (arachidonic acid) yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI memiliki IQ lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberikan susu formula.
6. Mengurangi risiko sindrom kematian mendadak bayi (SIDS – *Sudden Infant Death Syndrome*)
7. ASI membantu bayi mempertahankan pola tidur yang lebih stabil dan meningkatkan fungsi pernapasan, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya SIDS, yang sering terjadi pada bayi berusia di bawah 1 tahun.

e. Manfaat ASI bagi Ibu

Menyusui tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi, tetapi juga bagi ibu, di antaranya:

1) Membantu mempercepat involusi uterus

Proses menyusui merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang membantu rahim berkontraksi dan kembali ke ukuran semula lebih cepat, serta mengurangi risiko perdarahan postpartum.

2) Menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium

Wanita yang menyusui memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara, kanker ovarium, serta osteoporosis dibandingkan wanita yang tidak menyusui.

3) Membantu menurunkan berat badan setelah melahirkan

Menyusui membantu ibu membakar sekitar 500 kalori per hari, sehingga mempercepat penurunan berat badan secara alami setelah melahirkan.

4) Meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi

Saat menyusui, hormon oksitosin dan prolaktin membantu menciptakan perasaan nyaman dan bahagia, sehingga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta mengurangi risiko depresi postpartum

5) Menunda kembalinya siklus menstruasi dan membantu perencanaan keluarga

Menyusui secara eksklusif dapat menunda ovulasi dan menstruasi ibu, sehingga dapat berfungsi sebagai metode kontrasepsi alami (lactational amenorrhea method LAM) dengan tingkat keberhasilan hingga 98% selama 6 bulan pertama postpartum.

f. Manfaat ASI bagi Masyarakat dan Lingkungan

Selain manfaat bagi individu, ASI juga memberikan dampak positif secara sosial dan ekonomi, antara lain:

g. Mengurangi beban ekonomi keluarga

ASI merupakan sumber nutrisi alami yang gratis dan tidak memerlukan biaya tambahan seperti halnya susu formula, botol susu, dan

perlengkapan lainnya.

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir, memberikan perlindungan terhadap infeksi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta memiliki manfaat jangka panjang bagi kesehatan bayi dan ibu. Dengan menyusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama, bayi mendapatkan nutrisi yang cukup tanpa perlu tambahan makanan atau minuman lain. Oleh karena itu, promosi dan dukungan menyusui sangat penting untuk meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif dan memastikan kesehatan ibu serta bayi secara optimal.

2. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI meliputi:

Tabel 2.1
Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Faktor	Pengaruh terhadap produksi ASI
Hormon Prolaktin & Oksitosin	Meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI
Frekuensi Menyusui	Semakin sering menyusui, semakin banyak ASI yang diproduksi
Asupan Nutrisi Ibu	Nutrisi yang cukup membantu produksi ASI optimal
Kondisi Psikologis	Stres dapat menghambat refleks let-down ASI
Pemberian Suplemen	Seperti VCO, dapat meningkatkan produksi ASI

C. Virgin Coconut Oil (VCO) dan Pengaruhnya terhadap ASI

1. Pengertian Virgin Coconut Oil (VCO)

Minyak kelapa murni atau VCO adalah minyak kelapa asli yang dibuat dari bahan baku kelapa segar dan diproses dengan pemanasan terkendali dan tanpa bahan kimia. Hasil dari proses pemanasan, minyak kelapa dapat menghasilkan senyawa-senyawa esensial yang mengandung asam laurat, sehingga minyak kelapa murni mempunyai sifat antibakteri (Wowor dan Siagian, 2017). VCO merupakan minyak yang paling sehat dan aman dibandingkan dengan minyak goreng golongan minyak sayur,

seperti minyak jagung, minyak kedelai, minyak biji bunga matahari, dan minyak kanola. VCO mampu mendukung sistem kekebalan dengan membebaskan tubuh dari mikroorganisme berbahaya (Armita, 2014). Menurut Standar Nasional Indonesia (SNI 7381:2008) Minyak VCO diperoleh dari daging buah kelapa (*Cocos nucifera* L.) tua yang segar yang diperas dengan atau tanpa air dan tidak dipanaskan lebih dari 60 derajat Celcius. Minyak ini aman untuk dimakan oleh manusia (Simpala, 2020).

Virgin coconut oil (VCO) adalah minyak murni yang dibuat tanpa pemanasan dengan suhu yang tinggi menggunakan daging buah kelapa segar. Memiliki kandungan asam laurat yang sangat tinggi dari 45 hingga 55%, VCO memiliki sifat antibakteri dan anti-antioksidan, yang dapat menyebabkan kematian sel (Ilham et al, 2017).

VCO hanya dapat dibuat dengan bahan kelapa segar non-kopra. Itu tidak diproses dengan bahan kimia, tidak dipanaskan dengan suhu tinggi, dan tidak dimurnikan lebih lanjut. Ini karena minyak kelapa murni sangat alami dan stabil untuk digunakan lagi di tahun-tahun mendatang. (Meliyana & Hikmalia, 2018).

2. Sifat Kimia Dan Fisika Virgin Coconut Oil (VCO)

Virgin Coconut oil merupakan hasil olahan kelapa yang bebas dari trans fatty acid (TFA) atau asam lemak trans. Asam lemak ini dapat terjadi akibat proses hidrogenasi. Agar tidak mengalami proses hidrogenasi, maka ekstraksi minyak 10 kelapa ini dilakukan dengan proses dingin. Misalnya, secara fermentasi, pancingan, sentrifugasi, pemanasan terkendali, pengeringan parutan kelapa secara cepat dan lain-lain (Sari, Herdiana dan Amelia 2010) Adapun sifat kimia dan fisika dari VCO yaitu : Angka penyabunan 255 –265, Angka Iodium 8 – 10, Indeks bias (refraksi) 1,4480 – 1,4492, Logam berbahaya Negatif Rapat massa (40o C) 0,907 – 0,913, Titik Beku (o C) 18 – 20 Titik C air (o C) 24 – 26 (Sari, Herdiana dan Amelia 2010).

3. Kandungan Aktif dan Manfaat Virgin Coconut Oil (VCO)

VCO merupakan modifikasi proses pembuatan minyak kelapa sehingga dihasilkan produk dengan kadar air dan kadar asam lemak bebas

yang rendah, berwarna bening, berbau harum, serta mempunyai daya simpan yang cukup lama yaitu lebih dari 12 bulan. Memiliki banyak keunggulan yaitu tidak membutuhkan biaya yang mahal karena bahan baku mudah didapat dengan harga yang murah, pengolahan yang sederhana dan tidak terlalu rumit, serta penggunaan energi yang minimal karena tidak menggunakan bahan bakar sehingga kandungan kimia dan nutrisinya tetap terjaga terutama asam lemak dalam minyak jika dibandingkan dengan minyak kelapa biasa atau sering disebut dengan minyak goreng (minyak kelapa kopra) (Armita, 2014).

Kandungan VCO sendiri sebagian besar terdiri atas saturated fatty acids (92% dari kandungan total), 6% monounsaturated, dan 2% polyunsaturated fatty acids. Dengan sangat sedikitnya polyunsaturated fatty acids (2%) dan karena minyak ini boleh dikata sudah jenuh, maka minyak ini sangat stabil dan tahan oksidasi sehingga sulit untuk menjadi tengik, dan merupakan minyak yang sempurna untuk memasak, menggoreng serta merupakan campuran salad. Karena sudah jenuh pula, maka VCO tidak perlu dihidrogenasi. Dengan demikian VCO sama sekali tidak mengandung trans fatty acids yang merupakan lemak berbahaya bagi tubuh. Diketahui pula bahwa minyak ini tidak akan melepaskan radikal bebas (free radicals) yang membahayakan tubuh karena minyak ini sulit teroksidasi (Armita, 2014). Coconut Oil atau minyak kelapa murni mengandung asam lemak rantai sedang yang mudah dicerna dan dioksidasi oleh tubuh sehingga mencegah penimbunan di dalam tubuh. Di samping itu ternyata kandungan antioksidan di dalam VCO pun sangat tinggi seperti tokoferol dan betakaroten. Antioksidan ini berfungsi untuk mencegah penuaan dini dan menjaga vitalitas tubuh. Komponen utama VCO adalah asam lemak jenuh sekitar 90% dan asam lemak tak jenuh sekitar 10%. Asam lemak jenuh VCO didominasi oleh asam laurat. VCO mengandung $\pm$ 53% asam laurat dan sekitar 7% asam kaprilat. Keduanya merupakan asam lemak rantai sedang yang biasa disebut Medium Chain Fatty Acid (MCFA) (Widiyanti, 2015).

Kandungan asam lemak jenuh minyak kelapa didominasi oleh asam

laurat (44-52%) yang merupakan *medium chain triglyceride* (MCT). Asam laurat inilah yang menjadikan minyak kelapa menjadi unik, karena kebanyakan minyak tidak mengandung MCT. Kemampuan minyak kelapa murni dalam membunuh bakteri dan virus didasarkan pada kandungan asam laurat dan asam kaprat (6 – 7%). (MCT), diantaranya monogliserida asam laurat, asam kaprilat, asam kaprat, dan asam miristat, memiliki efek antimikroba. Asam laurat memiliki efek antibakteri yang bersifat selektif. Bakteri yang diperlukan tubuh tidak terpengaruh, sedangkan bakteri patogen akan dibunuh. Keunikan ini membuat minyak kelapa berbeda dari semua minyak nabati lain dan mampu menambah kesehatan bagi tubuh. MCT dalam tubuh dipecah dan secara dominan digunakan untuk memproduksi energi dan jarang tersimpan sebagai lemak yang tumbuh atau menumpuk di pembuluh nadi. Karena asam lemak dari minyak kelapa menghasilkan energi, bukan lemak (Armita, 2014).

Minyak kelapa murni dibedakan dari minyak nabati lain dengan kandungan asam laurat 48%. Setelah masuk ke dalam tubuh, asam laurat akan diubah menjadi monogliserida, atau monolaurin, yang bertindak sebagai anti inflamasi dengan meningkatkan produksi interleukin 2. Ini mirip dengan kandungan asam oleat dalam minyak zaitun. Selain asam laurat dan tokoferol alfa, minyak kelapa asli juga mengandung gliserol dan squalene. Obat ini berfungsi sebagai antioksidan alami dan melindungi tubuh dari radikal bebas (Nikmah, 2021).

VCO memiliki kandungan pelembab alami yang dapat mempertahankan kelenturan dan kekenyalan kulit. Kandungan asam laurat dan asam kaprat dalam VCO memiliki kemampuan untuk membunuh virus (Meliyana & Hikmalia, 2018). VCO, yang dibuat dengan teknik pemanasan yang rendah, memiliki efek antiaging, sehingga kandungan vitamin E dan enzimnya tidak rusak sehingga dapat digunakan untuk perawatan kulit (Harisa & Pirmansyah, 2023).

Susanti (2020) menyebutkan bahwa VCO memiliki asam lemak bebas yang dapat menciptakan lingkungan asam di atas kulit yang dapat menghalangi bakteri yang menyebabkan penyakit. Selain itu, VCO

memiliki kandungan vitamin E dan K yang tinggi, yang memungkinkan kulit tetap lembab dan segar. Kedua vitamin tersebut juga berfungsi sebagai zat antioksidan yang membantu regenerasi sel tubuh, terutama sel kulit.

4. Manfaat VCO bagi ibu menyusui:

- Meningkatkan produksi ASI dengan mempercepat metabolisme lemak dalam tubuh.
- Mengandung lemak sehat yang mudah diserap tubuh dan disalurkan ke ASI.
- Memiliki efek antioksidan yang baik bagi kesehatan ibu dan bayi.

5. Mekanisme Kerja VCO dalam Meningkatkan Produksi ASI

Virgin Coconut Oil (VCO) bekerja dengan meningkatkan kadar asam lemak rantai sedang atau Medium Chain Triglycerides (MCTs) dalam tubuh. MCTs adalah jenis lemak yang lebih mudah dicerna dan diubah menjadi energi dibandingkan dengan asam lemak rantai panjang yang terdapat dalam minyak nabati lainnya. Karena sifatnya yang lebih cepat diserap, MCTs tidak memerlukan enzim pankreas atau empedu dalam proses pencernaannya, sehingga langsung masuk ke hati dan dikonversi menjadi keton. Keton berfungsi sebagai sumber energi yang efisien bagi tubuh, termasuk untuk sel-sel kelenjar payudara yang memproduksi Air Susu Ibu (ASI).

Mekanisme kerja VCO dalam meningkatkan produksi ASI dapat dijelaskan melalui beberapa proses berikut:

a. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Kandungan MCTs dalam VCO mempercepat proses metabolisme dengan meningkatkan pembakaran lemak dan produksi energi. Metabolisme yang lebih cepat membantu tubuh ibu pascapersalinan dalam memenuhi kebutuhan energi yang meningkat selama menyusui. Energi yang cukup memungkinkan sel-sel kelenjar payudara bekerja lebih optimal dalam memproduksi ASI dengan kualitas yang lebih baik.

b. Merangsang Produksi Hormon Prolaktin

Hormon prolaktin adalah hormon utama yang bertanggung jawab dalam produksi ASI. Saat bayi menyusui, stimulasi pada puting susu akan mengirim sinyal ke hipotalamus, yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Prolaktin bertindak langsung pada jaringan kelenjar payudara untuk meningkatkan produksi ASI.

VCO membantu merangsang produksi prolaktin melalui efeknya dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan memberikan energi yang cukup bagi proses laktasi. Selain itu, kandungan asam laurat dalam VCO memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang membantu menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh ibu menyusui, sehingga produksi prolaktin dapat berlangsung lebih optimal.

c. Meningkatkan Volume ASI

Konsumsi VCO secara rutin oleh ibu menyusui telah terbukti dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh kandungan asam lemak esensial dalam VCO, seperti asam laurat, asam kaprilat, dan asam miristat, yang berperan dalam memperkaya komposisi lemak dalam ASI. Lemak merupakan komponen penting dalam ASI karena menyediakan sumber energi utama bagi bayi, membantu dalam pertumbuhan otak dan perkembangan sistem saraf bayi.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengonsumsi VCO memiliki kadar asam laurat dan asam kaprilat yang lebih tinggi dalam ASI yang berfungsi sebagai antibakteri dan antivirus alami. Hal ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi dan mempercepat pemulihan dari penyakit.

d. Meningkatkan Kualitas ASI dengan Menambah Kandungan Nutrisi

VCO tidak hanya meningkatkan volume ASI, tetapi juga memperkaya kandungan gizinya. Selain lemak sehat, VCO mengandung vitamin E dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melindungi sel-sel tubuh dari stres oksidatif. Dengan meningkatnya kualitas ASI, bayi mendapatkan lebih banyak

nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan optimalnya.

e. Menurunkan Stres dan Meningkatkan Relaksasi Ibu

Stres merupakan salah satu faktor utama yang dapat menghambat produksi ASI. Saat ibu mengalami stres, kadar hormon kortisol meningkat, yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin berperan dalam refleksi let-down, yaitu proses di mana ASI mengalir keluar dari kelenjar susu menuju puting susu.

VCO memiliki efek menenangkan dan meningkatkan keseimbangan hormon, yang membantu menurunkan stres dan meningkatkan perasaan relaksasi pada ibu menyusui. Dengan kondisi psikologis yang lebih baik, produksi ASI pun meningkat, sehingga bayi mendapatkan suplai ASI yang cukup.

f. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Ibu dan Bayi

Asam laurat dalam VCO memiliki sifat antibakteri, antivirus, dan antijamur yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh ibu terhadap infeksi. Ketika ibu mengonsumsi VCO, kandungan asam laurat ini akan diserap ke dalam ASI dan ditransfer ke bayi, memberikan perlindungan tambahan terhadap infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit lainnya.

6. Cara Konsumsi VCO untuk Ibu Menyusui

Berdasarkan penelitian Zulfiyah & Oktafia (2023), konsumsi VCO yang disarankan untuk ibu menyusui adalah 1 sendok makan (± 15 ml) sebanyak 3 kali sehari selama 14 hari untuk meningkatkan produksi ASI.

Tabel 2.2
Perhitungan Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah Konsumsi VCO

Hari	Volume ASI Sebelum (ml)	Volume ASI Sesudah (ml)
1	20	30
5	50	80
10	70	110
14	100	150

Sumber: Data penelitian terkait penggunaan VCO pada ibu menyusui Sifat Antibakteri Virgin Coconut Oil (VCO)

Gambar Mekanisme VCO dalam meningkatkan produksi ASI

Konsumsi VCO (Virgin Coconut Oil) |

|



Peningkatan Metabolisme Tubuh

(MCTs dalam VCO cepat diserap)

|



Stimulasi Hormon Prolaktin

(Meningkatkan produksi ASI)

|



Peningkatan Volume ASI

(ASI lebih banyak & berkualitas) |

|



Meningkatkan Nutrisi & Imunitas

(Lemak sehat, antibakteri, dll.)

D. Kewenangan Bidan Vokasi Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan Undang-Undang Permenkes Republik Indonesia No. 28 tahun 2017 bagian kedua tercantum pada pasal 18 bahwa dalam penyelenggaraan praktik kebidanan, bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak dan pelayanan kesehatan reproduksi serta keluarga berencana. Pasal 19 ayat (2)

dan (3) Permenkes RI No. 28 Tahun 2017 menjelaskan bahwa kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18 diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa antara dua kehamilan. Pelayanan kesehatan ibu meliputi :

1. Konseling pada masa sebelum hamil.
2. Antenatal pada kehamilan normal.
3. Persalinan normal.
4. Pelayanan kesehatan ibu nifas normal.
5. Pelayanan kesehatan pada ibu menyusui.
6. Konseling pada masa antara dua kehamilan (Royani Chairiyah,2022).

Kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dijelaskan pada Pasal 19 ayat (3), bidan berwenang melakukan:

1. Efisiotomi dan pertolongan persalinan normal.
2. Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II.
3. Memberikan penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujukan.
4. Memberikan tablet tambah darah pada ibu hamil.
5. Pemberian vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas.
6. Memfasilitasi atau membimbing dalam Inisiasi Menyusu Dini dan promosi ASI eksklusif.
7. Memberikan uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum.
8. Memberikan penyuluhan dan konseling.
9. Memberikan bimbingan pada kelompok ibu hamil, serta berwenang memberikan 19 ayat (3), bidan berwenang melakukan: keterangan hamil dan kelahiran (Indrie, 2020).

Bidan juga berwenang memberikan pelayanan kesehatan anak yang dijelaskan pada 20, meliputi :

1. Memberikan pelayanan neonatal esensial.
2. Penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujukan.
3. Pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah.
4. Memberikan konseling dan penyuluhan.

Pasal 21 Permenkes RI No. 28 tahun 2017 menjelaskan wewenang bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan

keluarga berencana, meliputi :

1. Penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.
2. Pelayanan kotrasepsi oral, kondom, dan suntikan. Selain wewenang yang telah dijelaskan pada Pasal 18, bidan juga memiliki kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan dan pelimpahan wewenang melakukan tindakan pelayanan kesehatan secara mandat dari dokter (Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin Sumber Perundssang-Undangan., 2017).

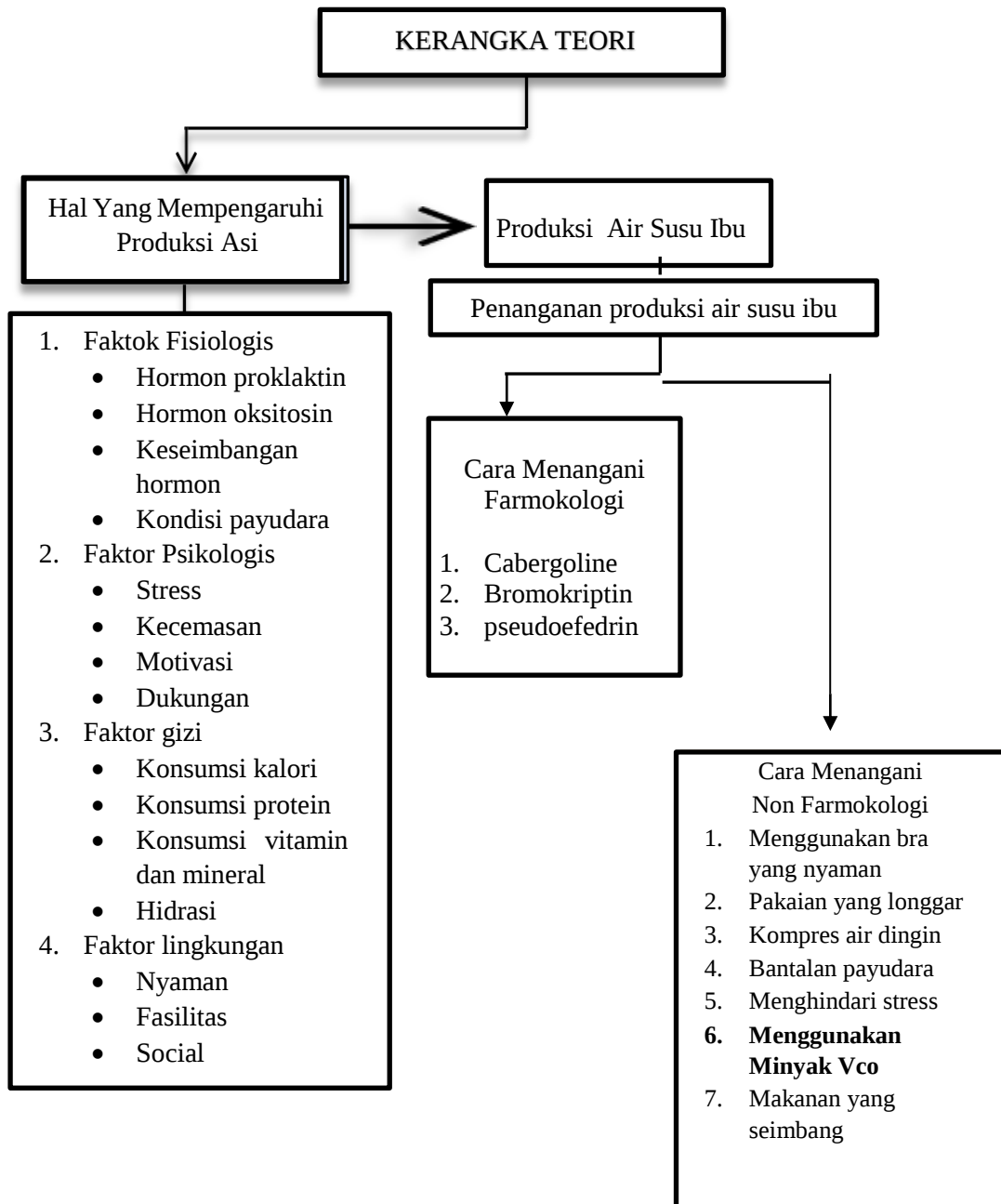
E. Hasil Penelitian Terkait

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas VCO dalam meningkatkan produksi ASI:

1. Penelitian oleh Oktaviani et al. (2022) menemukan bahwa konsumsi Virgin Coconut Oil (VCO) selama 14 hari memberikan peningkatan signifikan terhadap volume produksi ASI, yaitu sebesar 50% dibandingkan sebelum konsumsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa VCO dapat menjadi salah satu alternatif alami yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam menghasilkan ASI dalam jumlah yang cukup untuk bayinya.
2. Studi yang dilakukan oleh Ulfah, Mariati, & Rahmah (2022) mengungkapkan bahwa VCO tidak hanya berperan dalam meningkatkan volume ASI, tetapi juga membantu memperkaya kandungan lemak baik dalam ASI. Lemak ini memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya dalam perkembangan otak dan sistem saraf. Dengan demikian, konsumsi VCO oleh ibu menyusui tidak hanya berdampak pada peningkatan jumlah ASI, tetapi juga meningkatkan kualitasnya, yang berkontribusi pada kesehatan dan kecerdasan bayi dalam jangka panjang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmy (2009) menyatakan bahwa kandungan asam laurat dalam VCO memiliki sifat antibakteri, antivirus,

dan anti jamur, yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh bayi melalui ASI. Asam laurat yang dikonsumsi ibu akan diserap ke dalam ASI dan memberikan perlindungan tambahan bagi bayi dari berbagai infeksi, termasuk infeksi saluran pernapasan, gangguan pencernaan, serta penyakit akibat virus dan bakteri. Dengan demikian, VCO tidak hanya berperan dalam mendukung produksi ASI, tetapi juga dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi menjadi lebih sehat dan terhindar dari risiko penyakit selama masa pertumbuhan awalnya.

F. Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Teori

Sumber : Elika (2018)