

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun. (Umar, 2021).

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

World Health Organization (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* merekomendasikan menyusui eksklusif selama enam bulan pertama sejak bayi lahir. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Riau belum mencapai target yang diharapkan yaitu pada bayi usia kurang dari 6 bulan 49,7% (target 80%) per Februari 2023, dan 46,6% pada bayi usia 6 bulan (target 50%) per Mei 2023 (Dinkes Riau, 2023).

Di Kabupaten Rokan Hulu bayi yang diberi ASI eksklusif berfluktuasi selama 2 tahun terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 92,9% meningkat dibandingkan tahun 2021 yaitu sebesar 83,7 %, disebabkan karena banyak nya ibu –ibu yang pengetahuannya kurang tentang penting nya pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui sangat berperan penting dalam tumbuh kembang bayi karena ASI mengandung zat yang bermanfaat bagi

kekebalan tubuh dan dapat menurunkan angka kejadian alergi serta menurunkan risiko sejumlah penyakit seperti obesitas, pneumonia, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), hipertensi, malnutrisi, kanker serta diabetes.

Menyusui memiliki dampak yang sangat penting bagi kelangsungan hidup bayi. Di dalam ASI terdapat kandungan zat antibodi yang berguna untuk daya tahan tubuh bayi. ASI mengandung lebih dari 100 jenis zat gizi, antara lain AA (Asam Arakhidonat) dan DHA (Asam Dokosaheksenoik), Taurin dan Spingomielin dimana kandungan tersebut tidak terdapat dalam susu sapi. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah pada bayi. Upaya untuk mengatasinya antara lain dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI.

Survei di Indonesia, 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Kurangnya produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu merasa cemas, dan menghindar untuk menyusui bayinya dan akan berdampak juga pada kurangnya isapan bayi. Sehingga mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin dan membuat produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu berhenti menyusui dan memberikan susu formula kepada bayinya (Fitriani, dkk, 2021)

Dalam proses pemberian ASI eksklusif pada bayi, ibu menyusui dihadapkan pada beberapa kendala. Salah satu kendala yang sering terjadi adalah kuantitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui kurang atau tidak mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan makanan pada ibu menyusui. Makanan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (Ayu Putrianti, et al 2023).

Pepaya adalah salah satu jenis buah yang dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui dan merupakan tanaman yang banyak dibudidayakan

hampir di seluruh kawasan tropis termasuk di Indonesia. Bagian yang banyak dimanfaatkan pada tanaman pepaya adalah buahnya, baik dimakan langsung pada saat matang maupun dijadikan aneka olahan makanan lainnya.

Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Selain Laktagogum, di dalam buah papaya, buah papaya juga mengandung enzim papain yang dapat membantu melancarkan produksi ASI. Selain itu, pepaya juga kaya akan vitamin A, C, dan E yang berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi selama masa menyusui.

Kandungan bahan tersebut menjadikan buah pepaya sebagai buah yang kaya akan nutrisi dan dapat digunakan sebagai bahan pengobatan. Selain itu, pepaya juga termasuk tanaman yang tidak mengenal musim sehingga mudah ditemukan kapan saja dengan harga yang relatif terjangkau.

Berdasarkan data diatas dan pengamatan sampe saat ini, maka penulis ingin membuktikan tentang “Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu” sebagai judul penelitian.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di desa pasir utama pada tahun 2024

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi jumlah ASI sebelum mengkonsumsi buah pepaya pada ibu menyusui asi bayi usia 0-6 bulan di desa pasir utama.
- b. Mengidentifikasi jumlah ASI setelah mengkonsumsi buah pepaya pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di desa pasir utama.
- c. Menganalisis pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui ASI bayi usia 0-6 bulan di desa pasir utama.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SI Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
Dapat dijadikan sebagai bahan referensi pustaka, sebagai tambahan bacaan bagi mahasiswa, serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat khususnya mengenai pengaruh mengkonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di desa pasir utama
2. Bagi Ibu Menyusui
Sebagai salah satu informasi tentang penerapan mengkonsumsi buah pepaya bagi ibu menyusui untuk memperlancar ASI yang dialami.
3. Bagi Desa Pasir Utama
Sebagai salah satu masukan bagi pemerintah desa dalam mengupayakan keluhan tidak lancarnya ASI yang di alami ibu menyusui dengan terapi non farmakologi.
4. Bagi Tenaga Kesehatan
Sebagai sarana dalam menambah pengetahuan dan keterampilan dalam terapi komplementer dengan cara melakukan metode pendekatan atau edukasi pada ibu menyusui untuk penerapan mengkonsumsi buah pepaya dalam memperlancarkan ASI yang dialami.

E. Keaslian Penelitian Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Variabel	Hasil
----	---------	-------	----------	-------

1	(Afrahul Padilah Siregar, 2022)	Pengaruh Mengonsumsi Buah Papaya (<i>Carica Papaya L.</i>) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022	- Buah pepaya - Kelancaran produksi ASI	Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi pepaya nilai rata-rata yang diperoleh adalah 51,00 dan terdapat selisih pretest dan posttest yaitu sebesar 28,4 yang berarti terdapat pengaruh konsumsi pepaya (<i>Carica papaya L.</i>) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui
2	(Wellina BR Sebayang, 2020)	Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (<i>Carica Papaya L.</i>) Terhadap Peningkatan Produksi ASI	- Buah pepaya - Peningkatan produksi ASI	Penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh mengonsumsi buah papaya terhadap peningkatan produksi ASI
3	(Sulastri et al., 2022)	Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (<i>Carica Papaya L.</i>) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021	- Buah Pepaya - Kelancaran Produksi ASI	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (<i>Carica Papaya L.</i>) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021 yaitu p-value 0.000 dengan tarafsignifikansip<0.05.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Laktasi

a. Pengertian Laktasi

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat. Meskipun demikian, ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Pada saat melahirkan, hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI.

b. Fisiologi Laktasi

Sekresi dari payudara yang disebut kolostrum meningkat setelah melahirkan. Kolostrum kaya akan protein, vitamin dan imunoglobulin, dan faktor humoral lainnya (laktoferin). Hal ini dapat memberikan pertahanan imunologis pada bayi baru lahir. Mammogenesis atau persiapan payudara untuk menyusui dimulai selama kehamilan dan menyebabkan hiperplasia dan hipertrofi duktus dan lobuloalveolar. Tingginya kadar estrogen dan progesteron membuat jaringan payudara tidak responsif terhadap prolaktin. Namun, ketika kadarnya menurun secara drastis setelah melahirkan, prolaktin memulai aktivitas sekresi susunya di kelenjar susu (NCBI, 2022)

Laktogenesis atau sekresi susu dimulai pada hari ketiga atau keempat pascapersalinan. Lengkungan saraf laktasi melibatkan impuls aferen naik dari puting susu dan areola yang diaktifkan oleh isapan atau stimulasi puting

susu. Stimulasi ini kemudian melewati saraf sensorik toraks ke nukleus paraventricular dan supraoptik hipotalamus sehingga mendorong sintesis dan sekresi oksitosin dari hipofisis posterior (NCBI, 2022)

Oksitosin memengaruhi kontraksi sel mioepitel yang menyebabkan galaktokinesis atau pengeluaran susu dari saluran susu. Pelepasan ini juga dikenal sebagai pengeluaran susu atau refleks pengeluaran susu. Refleks pengeluaran susu dapat terhambat oleh rasa sakit, kecemasan, depresi, pembengkakan payudara, atau depresi. Prolaktin mempertahankan galaktopoiesis, yang didefinisikan sebagai pemeliharaan efektif dan berkelanjutan. Laktasi seorang ibu yang sehat mengeluarkan 500—800 ml susu per hari dan membutuhkan 700 kkal/hari. Simpanan lemak hingga 5 kg yang diperoleh selama kehamilan dapat memberikan cukup kalori untuk menutupi kekurangan gizi selama menyusui (NCBI, 2022)

c. Pengeluaran ASI

Pada saat payudara sudah memproduksi ASI, terdapat proses pengeluaran ASI yaitu ketika bayi mulai menghisap. Pada proses ini, terdapat beberapa hormone berbeda yang bekerja sama untuk pengeluaran air susu dan melepaskannya untuk di hisap. Gerakan isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormone oksitosin. Hormon prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu. Sedangkan hormone oksitosin merangsang

kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dalam payudara, kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu ke dalam penampungan di bawah areola.

Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek let down/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada puting susu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021). Berikut ini penjelasan kedua reflek tersebut, yaitu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

1) Reflek Prolaktin

Pada saat akhir kehamilan, hormon prolaktin berperan untuk pembentukan kolostrum. Meskipun demikian, jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas hormon prolaktin terhambat oleh hormon estrogen dan hormon progesterone yang kadarnya masih tinggi. Akan tetapi, setelah melahirkan dan lepasnya plasenta, hormon estrogen dan hormon progesteron akan berkurang. Selain itu, isapan bayi dapat merangsang puting susu dan kelenjar payudara sehingga akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang mempunyai fungsi sebagai reseptor mekanik.

Rangsangan ini akan dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis sehingga hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya juga akan merangsang pengeluaran faktor-faktor yang akan memacu sekresi prolaktin. Faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin akan

merangsang hipofisis sehingga dapat dikeluarkannya prolaktin dan hormon prolaktin dapat merangsang sel-sel alveoli yang fungsinya untuk membuat air susu. Pada ibu menyusui, kadar hormon prolaktin akan mengalami peningkatan jika ibu bayi dalam keadaan stress (pengaruh psikis), anestesi, operasi, rangsangan putting susu, hubungan seksual dan obat-obatan (Sari, n.d.).

2) Reflek Aliran/ Let Down

Proses pembentukan prolaktin oleh adenohipofisis, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini akan dibawa ke uterus sehingga menimbulkan kontraksi pada uterus dan dapat terjadi involusi dari organ tersebut.

Kontraksi yang terjadi akan merangsang diperasnya air susu yang telah diproses dan akan dikeluarkan melalui alveoli, masuk ke sistem ductus, dialirkan melalui duktus laktiferus, dan kemudian masuk pada mulut bayi. Pada reflek *let down* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya dan faktor-faktor yang dapat menghambat *let down* reflek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi reflek let down tersebut yaitu dengan melihat bayi, mendengar tangisan bayi, mencium bayi, dan mempunyai pikiran untuk menyusui. Sedangkan, faktor-faktor yang menghambat reflek tersebut adalah ibu bayi yang mengalami stress,

kebingungan, pikiran kacau, dan takut untuk menyusui bayinya serta ibu bayi yang mengalami kecemasan (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

Refleks yang penting dalam mekanisme hisapan bayi pada refleks let down:

1. Refleks menangkap (Rooting Refleks)

Timbul pada saat bayi baru lahir tersentuh pipinya, dan bayi akan menoleh ke arah sentuhan, bibir bayi dirangsang dengan papilla mammae, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

2) Refleks menghisap (Sucking Refleks)

Refleks ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Dengan demikian sinus laktiferus yang berada di areola, tertekan antara gusi, lidah, dan palatum sehingga ASI keluar.

3) Refleks Menelan (swallowing Reflex)

Refleks ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka ia akan menelannya. Pada saat air susu keluar dari puting susu, akan disusul dengan gerakan menghisap yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi, sehingga pengeluaran air susu akan bertambah dan diteruskan oleh mekanisme menelan masuk ke lambung.

2. ASI

a. Pengertian ASI

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun. (Umar, 2021).

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

Pemberian ASI eksklusif sebaiknya benar benar mengkhususkan ASI sebagai makanan utama tanpa makanan tambahan sampai bayi berusia 6 bulan, karena semua zat gizi yang dibutuhkan sampai umur tersebut dapat dipenuhi dari ASI saja. ASI merupakan nutrisi yang memiliki kualitas dan kuantitas terbaik saat masa pertumbuhan 0—6 bulan.

b. Kandungan ASI

ASI sangat dibutuhkan oleh bayi, dimana bayi usia 0 – 6 bulan telah terpenuhi kebutuhan gizinya bila hanya mengkonsumsi ASI saja. Selain itu

tubuh bayi hanya mampu mengolah atau mencerna gizi yang ada di dalam ASI. Selain ASI bayi akan mengalami kesulitan dalam mencerna gizi. Adapun kandungan ASI sebagai berikut:

1). Protein

Protein merupakan zat yang berfungsi sebagai zat pembangun, yang menggantikan sel tubuh yang rusak, memberi kekebalan pada tubuh terhadap penyakit, mengatur kerja tubuh dan memberikan energi bagi tubuh. Kandungan protein pada ASI kompleks, dimana ada 0,9 gram protein dalam 100 mL ASI. Protein yang terpenting pada ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin dan laktoferin. Disamping itu ASI juga mengandung protein yang disebut dengan asam amino yaitu sistin dan taurin. Sistin ini sangat penting untuk pertumbuhan sel dan taurin untuk pertumbuhan otak bayi.

2). Air

ASI sebagian besar terdiri dari air, dimana 88,1% merupakan air dan sisanya adalah zat lain yang dibutuhkan bayi.

3) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh bayi. Dalam ASI terdapat laktosa, dimana laktosa ini adalah karbohidrat yang mudah sekali dicerna tubuh bayi. karbohidrat dalam ASI sebanyak 7gr dalam 100 mL ASI. Laktosa dalam ASI merupakan zat penting yang berfungsi membantu tubuh menyerap kalsium dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut dengan *laktobassilus bifidu*. Selain laktosa ASI juga mengandung karbohidrat jenis oligosakarida.

4) Lemak dan DHA/ARA

Lemak didalam ASI merupakan lemak baik yang membantu pertumbuhan bayi. Pada ASI terdapat 3,5 gr lemak dalam 100 mL ASI. Lemak yang ada didalam ASI yaitu lemak esensial, asam linoleat (Omega 6) dan asam linoleate (Omega 3). Selain itu lemak dalam ASI yang penting untuk perkembangan syarat dan penglihatan bayi adalah DHA (*docosahexaenoic acid*) dan ARA (*arachidonic acid*).

5) Vitamin

Vitamin merupakan zat yang berfungsi mengatur, membantu fungsi tubuh kita sekaligus membantu perkembangan sel. Dalam ASI mengandung vitamin yang komplek yaitu vitamin D, E dan K. Vitamin E ditemukan banyak pada kolostrum (ASI yang bewarna bening atau kekuning kuning yang pertama keluar), vitamin K digunakan untuk membantu memproduksi sel darah yang membekukan perdarahan sehingga pada bayi baru lahir yang terdapat luka pada tali pusat, maka perdarahan bisa berhenti.

6) Garam dan Mineral

Garam merupakan zat yang dibuthkan bayi. Garam alamiah atau organic yang ada di dalam ASI adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Kalium merupakan zat terbanyak, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang berguna untuk bahan pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P merupakan bahan pembentuk tulang dan kadarnya dalam ASI cukup.

7) Enzim

Enzim merupakan bahan yang membantu proses kimia dalam tubuh. ASI mengandung 20 enzim aktif, dimana yang penting untuk antimikroba atau mencegah infeksi adalah *lyzosome* ASI juga mengandung enzim yang membantu pencernaan.

8) Faktor Pertumbuhan

ASI mengandung zat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan bayi. Pertumbuhan yang diperlukan pada awal kehidupan ASI adalah kematangan usus untuk pencernaan dan penyerapan zat yang dibutuhkan bayi. Dengan adanya zat ini maka ASI dapat membantu perkembangan syaraf dan penglihatan bayi.

9) Faktor Antiparasit, Anti-alergi, Antivirus, dan Antibodi

ASI mengandung zat yang melindungi tubuhnya dari berbagai jenis penyakit. Zat pelindung tubuh terpenting adalah imunoglobulin. Komposisi ASI yang telah dijelaskan diatas menunjukkan bahwa betapa lengkapnya ASI dan semua keutuhan bayi ada di dalam ASI. Dengan ASI saja kebutuhan energi bayi sudah cukup sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan baru bayi memerlukan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan maksud bahwa tetap ASI yang menjadi utama.

c. Jenis-Jenis ASI

Menurut stadium pembentukan laktasi, ASI terbagi menjadi tiga stadium, yaitu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

1) Kolostrum

Kolostrum adalah cairan kental dapat pula encer yang berwarna kekuningan yang di berikan pertama pada bayi yang megandung sel hidup menyerupai sel darah putih yang dapat membunuh kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum juga melapisi usus pada bayi sehingga terlindung dari kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum yang disekresikan oleh kelenjar dari hari pertama sampai keempat pada awal menyusui kira- kira sesendok teh. Pada keadaan normal, kolostrum dapat keluar sekitar 10cc –100cc dan akan meningkat setiap hari sampai sekitar 150—300 ml setiap 24 jam. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, sedangkan kadar karbohidrat dan kadar lemak lebih rendah. Fungsi dari kolostrum adalah memberikan gizi dan proteksi, yang terdiri atas zat sebagai berikut (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

(a). Immunoglobulin

Immunoglobulin tersebut dapat melapisi dinding usus yang berfungsi mencegah terjadinya penyerapan protein yang menyebabkan alergi.

(b). Laktoferin

Kadar laktoferin yang tinggi pada kolostrum dan air susu ibu terdapat pada hari ke-7 setelah melahirkan. Perkembangan bakteri patogen dapat di cegah dengan zat besi yang terkandung dalam kolostrum dan ASI.

(c). Lisosom

Lisosom mempunyai fungsi sebagai antibakteri dan menghambat perkembangan virus, kadar lisosom pada kolostrum lebih tinggi dari pada susu sapi.

(d). Faktor Antitrypsin

Faktor antitrypsin berfungsi sebagai penghambat kerja tripsin sehingga dapat menyebabkan immunoglobulin pelindung tidak akan pecah oleh tripsin.

(e). Lactobasillus

Lactobasillus terdapat pada usus bayi dan menghasilkan asam yang dapat mencegah pertumbuhan bakteri patogen, pertumbuhan lactobasillus membutuhkan gula yang mengandung nitrogen berupa faktor bifidus yang terdapat dalam kolostrum.

2) Air Susu Masa Peralihan

Air Susu Ibu (ASI) peralihan merupakan ASI yang keluar setelah keluarnya kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang/ matur. Adapun ciri-ciri dari air susu masa peralihan adalah sebagai berikut :

- (a). Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.
- (b). Di sekresikan pada hari ke-4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi.
- (c). Kadar protein rendah tetapi kandungan karbohidrat dan lemak semakin tinggi.
- (d). Produksi ASI semakin banyak dan pada waktu bayi berusia tiga bulan dapat diproduksi kurang lebih 800ml/hari (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

3) Air Susu Matang (Matur)

Air susu matang adalah cairan susu yang keluar dari payudara ibu setelah masa ASI peralihan. ASI matur berwarna putih kekuningan. Ciri-ciri dari ASI matur adalah sebagai berikut:

- a) ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya.
- b) Pada ibu yang sehat, produksi ASI akan cukup untuk bayi.
- c) Cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan oleh garam Ca-Casienant, riboflavin, dan karotes yang terdapat di dalamnya.
- d) Tidak akan menggumpal jika dipanaskan.
- e) Mengandung faktor antimikrobal.
- f) Interferon producing cell.
- g) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah, dan adanya faktor bifidus.

Terdapat banyak indikator yang menunjukkan baik atau buruknya ASI. Berikut ini adalah beberapa ASI yang telah diketahui. Jenis-jenis ASI yaitu sebagai berikut:

(1). Foremik

Foremilk merupakan ASI yang encer yang dapat di produksi pada awal proses menyusui dengan kadar air tinggi dan mengandung protein, laktosa serta nutrisi lainnya, akan tetapi kadar lemak pada foremilk rendah. Foremilk disimpan pada saluran penyimpanan dan keluar pada awal menyusui. Cairan foremilk lebih encer dibandingkan hindmilk, foremilk merupakan ASI yang keluar pertama dan dapat mengatasi haus pada bayi

(Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

(2). Hidramilk

Hindmilk merupakan ASI yang mengandung tinggi lemak dan memberikan zat tenaga/energi dan diproduksi pada akhir proses menyusui. ASI hindmilk keluar setelah foremilk. Dalam kata lain, ASI hindmilk berfungsi sebagai asupan utama setelah asupan pembukan. ASI hindmilk sangat banyak, kental, dan penuh lemak bervitamin. Hindmilk mengantung lemak 4 –5 kali dibandingkan dengan foremilk. Akan tetapi, seorang bayi tetap butuh foremilk dan hindmilk (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) yang diproduksi setelah melahirkan pada hari pertama adalah berupa kolostrum dengan volume 10-100cc. Pada hari ke2-4 produksi ASI akan meningkat dengan volume sekitar 150- 300ml/24 jam. Produksi ASI setelah 10 hari dan seterusnya-sampai bayi berusia tiga bulan atau disebut dengan ASI matur-berproduksi sekitar 300-800ml/hari, dan ASI akan terus meningkat pada hari atau minggu seterusnya (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021)

d. Manfaat Pemberian ASI

ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi. ASI tidak hanya memberikan manfaat untuk bayi saja, melainkan untuk ibu, keluarga dan negara.

1. Manfaat ASI untuk Bayi

- a). Nutrien (zat gizi) dalam ASI sesuai dengan kebutuhan bayi Zat gizi yang terdapat dalam ASI antara lain: lemak, karbohidrat, protein, garam dan mineral serta vitamin. ASI memberikan seluruh kebutuhan nutrisi dan energi selama 1 bulan pertama, separuh atau lebih nutrisi selama 6

bulan kedua dalam tahun pertama, dan 1/3 nutrisi atau lebih selama tahun kedua.

b). ASI mengandung zat protektif dengan adanya zat protektif yang terdapat dalam ASI, maka bayi jarang mengalami sakit. Zat-zat protektif tersebut antara lain:

- (1). *Laktobasilus bifidus* (mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat, yang membantu memberikan keasaman pada pencernaan sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme).
- (2). Laktoferin, mengikat zat besi sehingga membantu menghambat pertumbuhan kuman.
- (3). Lisozim, merupakan enzim yang memecah dinding bakteri dan anti inflamatori bekerjasama dengan peroksida dan askorbat untuk menyerang E-Coli dan Salmonela.
- (4). Komplemen C3 dan C4.
- (5). Faktor anti streptokokus, melindungi bayi dari kuman streptokokus.
- (6). Antibodi.
- (7). Imunitas seluler, ASI mengandung sel-sel yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk C3 dan C4, lisozim dan laktoferin.
- (8). Tidak menimbulkan alergi.

c). Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bagi ibu dan bayi. Pada saat bayi kontak kulit dengan ibunya, maka akan timbul rasa aman dan

nyaman bagi bayi. Perasaan ini sangat penting untuk menimbulkan rasa percaya (basic sense of trust).

d). Menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi baik. Bayi yang mendapatkan ASI akan memiliki tumbuh kembang yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan berat badan bayi dan kecerdasan otak baik.

e). Mengurangi kejadian karies dentis. Insidensi karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang mendapat ASI. Kebiasaan menyusu dengan botol atau dot akan menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula sehingga gigi menjadi lebih asam.

f). Mengurangi kejadian maloklusi. Penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusui dengan botol dan dot.

2. Manfaat Pemberian ASI Bagi Ibu

Adapun manfaat ASI bagi ibu sebagai berikut:

a). Aspek kesehatan ibu

Hisapan bayi akan merangsang terbentuknya oksitosin yang membantu involusi uteri dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan, mengurangi prevalensi anemia dan mengurangi terjadinya karsinoma indung telur dan mammae, mengurangi angka kejadian osteoporosis dan patah tulang panggul setelah menopause, menurunkan kejadian obesitas karena kehamilan.

b). Aspek keluarga berencana

Menyusui secara eksklusif menjarangkan kehamilan. Hormon yang mempertahankan laktasi menekan ovulasi sehingga dapat dapat menunda kesuburan. Menyusui secara eksklusif dapat digunakan sebagai kontrasepsi alamiah yang sering disebut metode amenorea laktasi (MAL).

c). Aspek psikologis

Perasaan bangga dan dibutuhkan sehingga tercipta hubungan atau ikatan batin antara ibu dan bayi.

3. Manfaat ASI Bagi Keluarga

Pemberian ASI juga bermanfaat bagi keluarga. ASI bermanfaat dari segi ekonomi dan psikologis. Secara ekonomi ASI akan mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula. Selain itu bayi dengan pemberian ASI akan mempunyai kekebalan tubuh yang baik sehingga akan mengurangi biaya untuk pengobatan. Secara psikologis ASI akan berdampak pada kerukunan keluarga. Keluarga yang didalamnya ada Ibu yang memberikan ASI akan meningkatkan ikatan dan dukungan sehingga hal ini akan meningkatkan keharmonisan keluarga. Selain itu manajemen waktu keluarga semakin baik pada keluarga dengan Ibu menyusui.

4. Manfaat ASI Bagi Negara

Adapun manfaat ASI bagi negara sebagai berikut:

- a). Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan lainnya.
- b). Anak sehat membuat negara lebih sehat.

- c). Penghematan pada sektor kesehatan, karena jumlah anak yang sakit hanya sedikit.
- d). Memperbaiki kelangsungan hidup anak dengan menurunkan angka kematian.
- e). Melindungi lingkungan karena tidak ada pohon yang digunakan sebagai kayu bakar untuk merebus air, susu, dan peralatannya.
- f). Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun negara, karena anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara optimal.

e. Kendala Pemberian ASI

Kendala Pemberian Asi Eksklusif Kenyataannya tidak sesederhana yang dibayangkan mengenai pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, terdapat kendala dalam upaya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Beberapa kendala menurut (Junaedah, J., Hilda, H. 2020) yang sering menjadi alasan ibu, yaitu

1. Produksi ASI kurang.

Ibu merasa ASI kurang padahal sebenarnya cukup hanya ibu yang kurang yakin dapat memproduksi ASI yang cukup. Berbagai faktor yang diidentifikasi penyebab kurangnya ASI yaitu :

- (a) Faktor menyusui: tidak melakukan inisiasi menyusui dini, jadwal pemberian ASI, memberikan minuman prelaktat (bayi diberi minum sebelum ASI keluar).

- (b) Faktor psikologis: persiapan psikologis ibu sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Ibu yang tidak mempunyai keyakinan mampu memproduksi ASI akhirnya memang produksi ASI kurang. Stress, khawatir, ketidakbahagiaan ibu pada periode menyusui sangat berperan dalam mengsucceskan pemberian ASI eksklusif. Peran keluarga dalam meningkatkan percaya diri ibu sangat besar.
- (c). Faktor fisik ibu seperti : ibu lelah, sakit, ibu yang menggunakan pil kontrasepsi atau alat kontrasepsi lain yang mengandung hormone, ibu menyusui yang hamil lagi, peminum alkohol, perokok, atau ibu dengan kelainan anatomis payudara dapat mengurangi produksi ASI.
- (d). Faktor bayi : misalnya bayi sakit, premature, bayi dengan kelainan bawaan.

2. Ibu kurang memahami cara menyusui yang benar.

Kurang mengerti posisi dan perlekatan pada saat menyusui yang baik sehingga tidak bisa menghisap secara efektif dan ASI tidak dapat keluar dengan optimal.

3. Ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi susu formula (relaksasi).

Biasanya setelah tidak menyusui beberapa lama produksi ASI akan berkurang dan bayi akan malas menyusu dari ibunya.

4. Bayi terlanjur diberi prelactal feeding

Seringkali sebelum ASI keluar bayi sudah diberi air putih, pemberian air gula, air madu atau susu formula. Hal ini yang menyebabkan bayi malas menyusu, dan bahan tersebut mungkin akan menyebabkan reaksi alergi.

5. Keadaan payudara berupa kelainan

Puting susu lecet, puting tenggelam, bengkak, mendatar atau puting terlalu besar dapat mengganggu proses menyusui

6. Kelainan bayi

Bayi yang menderita sakit atau kelainan kongenetal mungkin akan mengganggu proses menyusui.

F. Upaya Memperbanyak Produksi ASI

Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran ASI adalah dengan mengusahakan agar setiap kali menyusui payudara benar-benar telah menjadi kosong. Karena dengan pengosongan payudara akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Selama menyusui eksklusif ibu harus mendapat 700 kalori pada 0-4 bulan pertama, 500 kalori pada 6 bulan berikutnya dan pada tahun kedua adalah 400 kalori. Berikut ini adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI:

1. Pada minggu-minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksi ASI
2. Motivasi untuk pemberian ASI sedini mungkin yaitu 30 menit segera setelah bayi lahir
3. Membina ikatan batin antara ibu dan bayi dengan cara membiarkan bayi bersama ibunya segera setelah bayi dilahirkan
4. Bidan mengajari cara perawatan payudara
5. Berikan bayi kedua payudara pada setiap kali menyusui

6. Biarkan bayi menghisap lama pada tiap payudara
7. Jangan terburu-buru memberi susu formula sebagai tambahan
8. Ibu dianjurkan untuk minum banyak baik berupa susu maupun air putih (8-10 gelas/hari) / 1 liter susu perhari untuk meningkatkan kualitas ASI.
9. Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas untuk menunjang pertumbuhan bayi dan menjaga kesehatannya.
10. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur.
11. Bila jumlah ASI masih tidak cukup dapat dicoba untuk diberikan tablet Moloco B12 untuk menambah produksi ASI atau obat-obat lain sesuai petunjuk dokter. Pucuk daun katuk dan sayuran asin membuat air susu lebih banyak keluar
12. Menghindari makanan yang menimbulkan kembung (ubi, singkong, kol, sawi dan daun bawang), makanan yang merangsang (cabe, merica, jahe, kopi, alcohol), makanan yang mengandung banyak gula dan lemak.

G. Tanda Bayi Cukup ASI

Untuk mengetahui bayi memperoleh ASI yang cukup dari ibunya, dapat diketahui dari:

1. Jumlah buang air kecilnya dalam satu hari paling sedikit 6 kali
2. Warna air seni biasanya tidak berwarna kuning pucat
3. Bayi sering BAB berwarna kekuningan berbiji
4. Bayi kelihatannya puas, sewaktu-waktu merasa lapar bangun dan tidur dengan cukup
5. Bayi paling sedikit menyusui 10 kali dalam 24 jam

6. Payudara ibu terasa lembut setiap kali selesai menyusui
7. Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui
8. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI
9. Bayi bertambah berat badannya
10. Bayi tumbuh dengan baik dengan kriteria:
 - (a). Setelah 2 minggu setelah kelahiran berat badan lahir tercapai kembali
 - (b). Bayi tidak mengalami dehidrasi dengan kriteria: Kulit lembab dan kenyal, turgor kulit negatif.
 - (c). Penurunan BB selama 2 minggu tidak melebihi 10% BB waktu lahir
 - (d). Usia 5-6 bulan $BB = 2X BBL$. Usia 1 tahun $BB = 3X BBL$. Usia 2 Tahun $BB = 4X BBL$. Selanjutnya mengalami kenaikan 2 kg/ tahun (sesuai dengan kurve dalam KMS)
 - (e). $BB \text{ usia } 3 \text{ bulan} + 20\% BBL = BB \text{ Usia } 1 \text{ tahun} + 50\% BBL$

H. Masalah Dalam Pemberian ASI

Masalah pada bayi dapat berupa bayi sering menangis, bingung puting, bayi dengan kondisi tertentu seperti BBLR, ikterus, bibir sumbing, bayi kembar, bayi sakit, bayi dengan lidah pendek (lingual frenulum), bayi yang memerlukan perawatan.

1. Bayi Sering Menangis

Tangisan bayi dapat dijadikan sebagai cara berkomunikasi antara ibu dan buah hati. Pada saat bayi menangis, maka cari sumber penyebabnya. Dan yang paling sering karena kurang ASI.

2. Bayi Bingung Puting (Nipple Confusion)

Bingung Puting (Nipple Confusion) terjadi akibat pemberian susu formula dalam botol yang berganti-ganti. Hal ini akibat mekanisme menyusu pada puting susu ibu berbeda dengan mekanisme menyusu pada botol. Menyusu pada ibu memerlukan kerja otot-otot pipi, gusi, langit-langit dan lidah. Sedangkan menyusu pada botol bersifat pasif, tergantung pada faktor pemberi yaitu kemiringan botol atau tekanan gravitasi susu, besar lubang dan ketebalan karet dot. Tanda bayi bingung puting antara lain:

- (a) Bayi menolak menyusu
- (b) Isapan bayi terputus-putus dan sebentar-bentar
- (c) Bayi mengisap puting seperti mengisap dot

Hal yang perlu diperhatikan agar bayi tidak bingung puting antara lain dengan cara memberikan susu formula menggunakan sendok ataupun cangkir.

3. Bayi dengan BBLR dan Bayi Prematur

Bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi prematur maupun bayi kecil mempunyai masalah menyusui karena refleks menghisapnya lemah. Oleh karena itu, harus segera dilatih untuk menyusu. Bila bayi dirawat di rumah sakit, harus lebih sering dijenguk, disentuh dengan kasih sayang dan bila memungkinkan disusui.

4. Bayi dengan Ikterus

Ikterik pada bayi sering terjadi pada bayi yang kurang mendapatkan ASI.

Ikterik dini terjadi pada bayi usia 2- 10 hari yang disebabkan oleh kadar bilirubin dalam darah tinggi. Untuk mengatasi agar tidak terjadi hiperbilirubinemia pada bayi maka:

- (a) Segeralah menyusui bayi setelah lahir.
- (b) Menyusui bayi, sesering mungkin tanpa jadwal dan on demand.

Oleh karena itu, menyusui dini sangat penting karena bayi akan mendapat kolustrum. Kolustrum membantu bayi mengeluarkan mekonium, bilirubin dapat dikeluarkan melalui feses sehingga mencegah bayi tidak kuning.

5. Bayi dengan Bibir Sumbing

Bayi dengan bibir sumbing tetap masih bisa menyusui. Pada bayi dengan bibir sumbing *pallatum molle* (langit- langit lunak) dan *pallatum durum* (langit-langit keras), dengan posisi tertentu masih dapat menyusui tanpa kesulitan. Meskipun bayi terdapat kelainan, ibu harus tetap menyusui karena dengan menyusui dapat melatih kekuatan otot rahang dan lidah.

Anjuran menyusui pada keadaan ini dengan cara:

- (a) Posisi bayi duduk.
- (b) Saat menyusui, puting dan areola dipegang.
- (c) Ibu jari digunakan sebagai penyumbat celah pada bibir bayi.
- (d) Asi perah diberikan pada bayi dengan *labiopalatoskisis* (sumbing pada bibir dan langit- langit).

6. Bayi Kembar

Posisi yang dapat digunakan pada saat menyusui bayi kembar adalah dengan posisi memegang bola (football position). Pada saat menyusui secara bersamaan, bayi menyusui secara bergantian. Susuilah bayi sesering mungkin. Apabila bayi ada yang dirawat di rumah sakit, berikanlah ASI peras dan susuilah bayi yang ada dirumah. Agar ibu dapat beristirahat maka sebaiknya mintalah bantuan pada anggota keluarga atau orang lain untuk mengasuh bayi Anda.

7. Bayi Sakit

Bayi sakit dengan indikasi khusus tidak diperbolehkan mendapatkan makanan per oral, tetapi pada saat kondisi bayi sudah memungkinkan maka berikan ASI. Menyusui bukan kontraindikasi pada bayi sakit dengan muntahmuntah ataupun diare. Posisi menyusui yang tepat dapat mencegah timbulnya muntah, antara lain dengan posisi duduk. Berikan ASI sedikit tapi sering kemudian sendawakan. Pada saat bayi akan ditidurkan, posisikan tengkurap atau miring kanan untuk mengurangi bayi tersedak karena regurgitasi.

8. Bayi dengan Lidah Pendek (Lingual Frenulum)

Bayi dengan lidah pendek atau lingual frenulum (jaringan ikat penghubung lidah dan dasar mulut) yang pendek dan tebal serta kaku tak elastis, sehingga membatasi gerak lidah dan bayi tidak dapat menjulurkan untuk "mengurut" puting lidahnya dengan optimal. Akibat lidah bayi tidak sanggup "memegang" puting dan areola dengan baik, maka proses laktasi tidak dapat

berjalan dengan sempurna. Oleh karena itu, ibu dapat membantu dengan menahan kedua bibir bayi segera setelah bayi dapat "menangkap" puting dan areola dengan benar. Kemudian posisi kedua bibir bayi dipertahankan agar tidak berubah-ubah.

9. Bayi yang Memerlukan Perawatan

Pada saat bayi sakit dan memerlukan perawatan, padahal bayi masih menyusui, sebaiknya ibu tetap merawat dan memberikan ASI. Apabila tidak terdapat fasilitas, maka ibu dapat memerah ASI dan menyimpannya. Cara penyimpanan ASI perahpun juga perlu diperhatikan, agar tidak mudah basi.

10. Menyusui dalam Keadaan Darurat

Masalah pada keadaan darurat misalnya: kondisi ibu yang panik sehingga produksi ASI dapat berkurang; makanan pengganti ASI tidak terkontrol. Rekomendasi untuk mengatasi keadaan darurat tersebut antara lain: pemberian ASI harus dilindungi pada keadaan darurat pemberian makanan pengganti ASI (PASI) dapat diberikan dalam kondisi tertentu dan hanya pada waktu dibutuhkan, bila memungkinkan pemberian PASI tidak menggunakan botol.

I. Cara Menyusui Yang Benar

1. Posisi badan ibu dan bayi, yaitu:
 - a) Ibu harus duduk atau berbaring dengan santai
 - b) Pikiran ibu dalam keadaan tenang (tidak tegang)
 - c) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala

- d) Upayakan wajah bayi menghadap kepada ibu
- e) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu
- f) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu dengan posisi seperti ini maka akan
- g) berada satu garis dengan leher dan lengan bayi
- h) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara mendorong pantat bayi
- i) dengan lengan ibu bagian dalam.

2. Posisi Mulut Bayi Dan Putting Susu

- a) Payudara dipegang dengan ibu jari di atas, jari yang lain menopang di bawah (bentuk C) atau menjepit payudara dengan jari telunjuk dan jari tengah (bentuk gunting) dibelakang areola (bagian hitam payudara)
- b) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut dengan cara menyentuh pipi atau sisi mulut bayi dengan putting susu
- c) Tunggu bayi sampai membuka lebar mulutnya dan lidahnya ke bawah
- d) Segera dekatkan bayi ke payudara ibu dengan cara menekan bahu belakang bayi, bukan bagian kepala bayi
- e) Posisikan putting susu di atas bibir bagian atas bayi dan berhadaphadapan dengan hidung bayi
- f) Kemudian masukkan putting susu ibu kedalam mulut bayi yang terbuka lebar

- g) Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada di antara langit-langit yang keras (palatum durum) dan langit-langit yang lunak (palatum molle)
- h) Lidah bayi akan menekan dinding payudara dengan gerak merah sehingga ASI akan keluar
- i) Setelah bayi menyusui atau menghisap payudara dengan baik, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi
- j) Ibu sering meletakkan jarinya pada payudara dengan hidung bayi dengan maksud untuk memudahkan bayi bernafas. Hal ini tidak perlu karena hidung bayi telah dijauhkan dari payudara dengan cara mendorong pantat bayi dengan lengan ibu
- k) Dianjurkan tangan ibu yang bebas dipergunakan untuk mengelus-elus bayi

3. Tanda-Tanda Posisi Menyusui Yang Benar

- a) Tubuh bayi menempel pada tubuh ibu
- b) Dagunya bayi menempel pada payudara ibu
- c) Dada bayi menempel pada dada ibu yang berada pada payudara bagian bawah
- d) Telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
- e) Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka
- f) Sebagian besar areola tidak nampak
- g) Bayi menghisap dalam dan perlahan

- h) Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui
 - i) Terkadang terdengar suara bayi menelan
 - j) Puting susu tidak terasa sakit
4. Tanda-Tanda Posisi Menyusui Yang Salah
- a) Mulut tidak terbuka, dagu tidak menempel pada payudara
 - b) Dada bayi tidak menempel pada dada ibu, sehingga sebagian besar daerah areola masih terlihat
 - c) Bayi menghisap sebentar-sebentar
 - d) Bayi tetap gelisah setelah menyusui
 - e) Kadang-kadang bayi minum berjam-jam
 - f) Puting susu ibu lecet dan sakit

3. ASI EKSKLUSIF

a. Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja (tanpa makanan atau minuman pendamping termasuk air putih maupun susu formula) selama enam bulan, untuk kemudian diteruskan hingga 2 tahun atau lebih, dan setelah enam bulan baru didampingi dengan makanan / minuman pendamping ASI (MPASI) sesuai perkembangan pencernaan anak. ASI adalah makanan alamiah untuk bayi yang mengandung nutrisinutrisi dasar dan elemen dengan jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan bayi (Suririnah, 2009). ASI Eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain sampai

umur 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberi ASI sampai umur 2 tahun.

ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi tim. Pemberian ASI Eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu selama 6 bulan pertama, setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau lebih. (Mustika, 2020)

b. Manfaat ASI Eksklusif

Mengandung semua yang dibutuhkan bagi pertumbuhan balita yang sehat Tidak hanya mengandung zat gizi dan non zat gizi yang penting, tetapi juga mengandung enzim penyerapnya sehingga semua ASI dengan mudah diserap seluruhnya oleh bayi. Hal inilah yang membuat bayi ASI Eksklusif mudah “Lapar “ dan sering menyusui. Adapun manfaat ASI Eksklusif sebagai berikut:

- 1) Memberikan kekebalan dan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare.
- 2) Bayi ASI lebih siaga, percaya diri dan stabil dibandingkan bayi tanpa ASI.
- 3) Dengan menyusui terjalinnya ikatan kasih sayang yang kuat antara bayi dan ibu, dan membuat keduanya merasa aman dan bahagia.

- 4) Hemat, praktis dan ramah lingkungan, karena mengurangi sampah dari kaleng atau dus.
- 5) Mengurangi kemungkinan terkena kanker.
- 6) Membantu Ibu untuk pemulihan uterus, pendarahan dan efek kontraseptis.
- 7) Dan lain – lain.

Menurut Wulandari dan Ambarwati, manfaat ASI adalah :

- 1) Bagi bayi
 - a) Dapat memulai kehidupannya dengan baik bayi yang mendapat ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir , penumbuhan setelah periode perimatas baik dan mengurangi kemungkinan obesitas.
 - b) Mengandung antibodi Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah apabila ibu mendapatkan infeksi maka tubuh akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit.
 - c) ASI mengandung komposisi yang tepat Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yang terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat besi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
 - d) Mengurangi kejadian karies dentis Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

e) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi

f) Terhindar dari alergi

2) Bagi ibu

a) Aspek kontrasepsi Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung syaraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi.

b) Aspek kesehatan ibu Isapan bayi pada payudara hipofisis membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan.

c) Aspek penurunan berat badan ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula, seperti sebelum hamil.

d) Aspek psikologis ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia

3) Bagi keluarga

a) Aspek Ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain.

b) Aspek Psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.

c) Aspek Kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan di mana saja

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Menurut Baskoro, (2008), banyak faktor yang mempengaruhi para ibu tidak menganggap penting dan enggan untuk memberikan ASI kepada bayi mereka, secara garis besar ada 2 faktor:

1) Faktor Internal

(a) Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan tidak terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru) di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu :

- (1) Awareness (kesadaran) di mana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (obyek)
- (2) Interest (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut, di sini sikap subjek sudah mulai timbul

(3)Evaluation (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini seperti sikap responden sudah lebih baik lagi.

(4)Trial, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

(5)Adaption, di mana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

(b) Pendidikan

Pendidikan berhubungan dengan pembangunan dan perubahan kelakuan anak didik. Pendidikan berkaitan dengan transmisi, pengetahuan, sikap, kepercayaan, ketrampilan dan aspek kelakuan yang lain. Pendidikan adalah proses belajar dan mengajar. Pola-pola kelakuan manusia menurut apa yang diharapkan oleh masyarakat (Rini, 2008).

(c) Perilaku

Hasil output yang diharapkan dari suatu pendidikan kesehatan, di sini adalah perilaku kesehatan atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif. Perubahan perilaku yang belum atau tidak kondusif ke perilaku yang kondusif ini mengandung dimensi berikut ini:

- 1) Perubahan perilaku: perilaku masyarakat yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kesehatan menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan, atau dari perilaku negatif, perilaku yang positif. Perilaku-perilaku yang merugikan kesehatan yang perlu diubah

misalnya: ibu hamil tidak memeriksakan kehamilannya, ibu menyusui yang tidak memberikan ASI pada bayinya.

- 2) Pembinaan perilaku, pembinaan disain diajukan pada perilaku masyarakat yang mempunyai perilaku hidup sehat (healthy style) tetap dilanjutkan atau dipertahankan. Misalnya olah raga teratur, membuang sampah pada tempatnya dan sebagainya.
- 3) Pengembangan perilaku, yaitu ibu akan menjadi cepat tua, kekhawatiran akan hilangnya kecantikan dan ibu tampak kelihatan tua, sungguh tidak beralasan, menjadi tua adalah proses alami yang tidak dapat di hindari, yang harus dilakukan ialah memelihara kebugaran tubuh, makan makanan yang bergizi, olah raga di samping memelihara kecantikan, jadi tidak ada hubungan dengan menyusui.

(d) Umur

Umur adalah variabel yang selalu diperhatikan di dalam penyelidikan, penyelidikan epidemiologi angka-angka kesakitan maupun kematian di dalam hampir semua keadaan menunjukkan hubungan dengan umur. Dengan cara ini orang dapat membaca dengan mudah dan melihat pola kesakitan atau kematian menurut golongan umur. Persoalan yang dihadapi adalah apakah umur yang dilaporkan tepat, apakah panjang interval di dalam pengelompokan cukup, untuk tidak menyembunyikan peranan umur pada pola kesakitan atau kematian dan apakah pengelompokan umur dapat dibandingkan dengan pengelompokan umur pada penelitian orang lain. Pada masyarakat

pedesaan yang kebanyakan buta huruf hendaknya memanfaatkan sumber informasi seperti catatan petugas agama, guru, lurah, dan sebagainya. Hal ini tidak menjadi soal yang berat pada pengumpulan keterangan umur bagi mereka yang telah bersekolah

2) Faktor Eksternal

Di bawah ini adalah beberapa penyebab ibu tidak memberikan ASI

Eksklusif pada bayi yang berkaitan dengan sosial budaya:

- a) Ibu-ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya Faktor ini juga tidak lepas dari kurangnya pengetahuan dari para ibu, tidak sedikit dari apa ibu yang bekerja akan tetapi tetap memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya selama 6 bulan pertama. Pada ibu bekerja ada cara lain untuk tetap dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayinya adalah dengan memberikan ASI peras
- b) Meniru teman Biasanya para ibu enggan memberikan ASI karena ibu ikutikutan atau terpengaruh dengan tetangga yang terkemuka yang memberikan susu botol pada anaknya
- c) Merasa ketinggalan jaman Ibu akan merasa ketinggalan jaman jika ibu menyusui secara eksklusif pada bayinya.

4. PEPAYA

a. Pengertian Pepaya

Pepaya adalah tanaman dari family *Caricaceae* berasal dari negara Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan kawasan sekitar Costa Rica dan Meksiko. Tanaman pepaya tumbuh banyak di daerah tropis dan subtropis, di daerah pegunungan kering dan basah atau dataran sampai dengan 1000

meter diatas permukaan laut. Buah pepaya memiliki gizi tinggi. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C A, B, E, serta mineral. (Kharisma,Y)

Buah pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. (Nadiyah, DL) Pepaya memiliki Kandungan laktagogum (*lactagogue*) yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. (Syarief, H).

b. Manfaat Buah Pepaya

Buah pepaya bermanfaat untuk menambahkan nafsu makan, sumber vitamin A (sumber antioksidan), memperlancar BAB, sariawan serta buah pepaya dapat meningkatkan produksi ASI, vitamin B kompleks (membantu kerja tubuh), kalium (mencegah penyakit jantung. Salah satu manfaat buah pepaya adalah untuk melancarkan produksi ASI, karena mengandung zat laktagogum yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif (Erniwati Beulolo,2021:12).

c. Kandungan Buah Pepaya

Adapun manfaat kandungan dari buah papaya menurut (Sienny, 2021) diantaranya:

- 1). Menjaga kesehatan mata

Buah pepaya diketahui mengandung vitamin A yang baik untuk mata. Selain itu, kandungan vitamin A dalam buah ini juga dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan penglihatan yang berkaitan dengan pertambahan usia, seperti degenerasi makula.

2). Memelihara kesehatan rambut dan kuku

Ragam vitamin dan mineral yang terkandung di dalam buah pepaya dipercaya dapat meningkatkan pertumbuhan rambut dan kuku. Buah dengan daging berwarna jingga ini bahkan bisa diolah menjadi masker rambut untuk menyuburkan dan melebatkan rambut.

3). Memulihkan kulit yang terbakar sinar matahari

Pepaya mengandung zat antioksidan yang bernama likopen. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa mengonsumsi makanan yang mengandung likopen dapat menjaga kesehatan kulit. Hal ini karena likopen dapat menangkal kerusakan sel akibat paparan sinar matahari dan mengurangi kulit kemerahan akibat terbakar sinar matahari.

4). Melancarkan pencernaan

Manfaat pepaya yang satu ini tentu tidak asing lagi. Hal ini karena pepaya mengandung tinggi serat dan enzim papain yang membuat protein lebih mudah dicerna. Penelitian mengungkapkan bahwa rutin mengonsumsi pepaya diketahui dapat meredakan konstipasi dan perut kembung.

5). Menjaga kesehatan jantung

Kandungan vitamin C dan likopen di dalam pepaya, menjadikan buah ini sebagai salah satu makanan yang baik untuk mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu, kandungan antioksidan dalam pepaya juga dapat meningkatkan efek kolesterol baik (HDL) yang ada dalam tubuh.

6). Menjaga kesehatan kulit

Berbagai nutrisi dalam pepaya mampu membuat kulit tetap sehat dan terlihat muda. Misalnya, enzim papain yang dapat melembutkan kulit serta vitamin A dan C yang mengurangi kerutan dan memudahkan bintik hitam. Tak hanya itu, kandungan vitamin C juga berfungsi untuk membantu tubuh memproduksi kolagen yang dapat mengurangi keriput di kulit.

7). Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Kaya akan kandungan vitamin A, vitamin C, dan vitamin E membuat pepaya menjadi salah satu buah yang bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, dapat terhindar dari penyakit infeksi, seperti pilek dan flu.

d. **Kandungan Gizi Buah Pepaya**

Berdasarkan Data Komposisi Pangan Indonesia milik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), setiap 100 gram buah pepaya segar memiliki kandungan sebagai berikut:

Kandungan Gizi (Nutrisi)	Jumlah
Kalori	46,00 Kal
Protein	0,50 g
Karbohidrat	12,20 g
Kalori	46,00 Kal

Protein	0,50 g
Fosfor	12,00 mg
Zat Besi	1,70 mg
Vitamin A	365,00 mg
Vitamin B	10,04 mg
Vitamin C	78,00 mg
Air	86,70 g
Calsium	23,00 mg

Tabel.1 Kandungan gizi buah pepaya segar (100 gram)

e. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung laktagogum, vitamin C, vitamin A, protein, kalium, fosfor, asam folat akan dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan produksi ASI diantara adalah daun katuk, ekstrak daun katuk, pare, daun bayam, kacang-kacangan dan pepaya (Juliastuti et al., 2021).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan.

Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin,

memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai laktagogum seperti tanaman katuk, lampes, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, sayap ayam, jinten hitam pahit, kelor, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak, turi, dan buah pepaya muda.

Tanaman pepaya merupakan tanaman yang banyak digunakan oleh masyarakat sejak dulu. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral. Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Kandungan laktagogum dalam pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap mammae pada sel sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi.

Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan enzimenzim, vitamin C, A, B dan E, serta mineral. Kandungan

kimia buah pepaya muda mengandung polifenol, dan steroid. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya (Nani Jahriani,2020).

Menurut hasil penelitian Wellina BR Sebayang (2020), pemberian buah pepaya kepada ibu menyusui sebanyak 2-3 potong 3 kali dalam sehari (400-500 gr/hari) selama 7 hari berturut-turut bermanfaat untuk memperbanyak air susu ibu dan banyak untuk hal lainnya. salah satu cara efektif meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi buah pepaya, cara ini cukup mudah, karena buah pepaya sangat banyak dijual dipasar pasar di Indonesia dengan harga terjangkau. Buah pepaya juga memiliki rasa yang manis dan segar sehingga dapat langsung dikonsumsi oleh ibu menyusui tanpa harus melalui pengolahan terlebih dahulu. Hasil penelitian menyatakan bahwa buah pepaya memiliki khasiat meningkatkan produksi ASI, sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali.

Menurut hasil penelitian Ifni Wilda,dkk (2021) memberikan buah papaya muda 600 gr selama 7 hari berturut-turut mempunyai pengaruh yang bermakna yaitu peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Selama ini ibu menyusui hanya mengkonsumsi sayur daun katuk untuk memperlancar produksi ASI nya, padahal ada papaya muda yang juga memiliki laktogogum seperti daun katuk berfungsi dalam peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian ASI dikatakan cukup bagi bayi jika terdapat ciri-ciri antara lain ASI merembes keluar puting susu ibu, bayi menyusui lama (>10 menit) setiap kali menyusui, setelah menyusui bayi tidak rewel, dan bayi buang air kecil sering (>6 kali) dalam sehari, ibu mendengar suara menelan ketika bayi menelan ASI, ibu merasa geli setiap kali bayi menyusui, anak menyusui lebih dari enam kali dalam sehari, bayi buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari.

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori yaitu, dengan memberikan buah pepaya kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 sebanyak 600gr selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui dengan ASI kurang lancar.

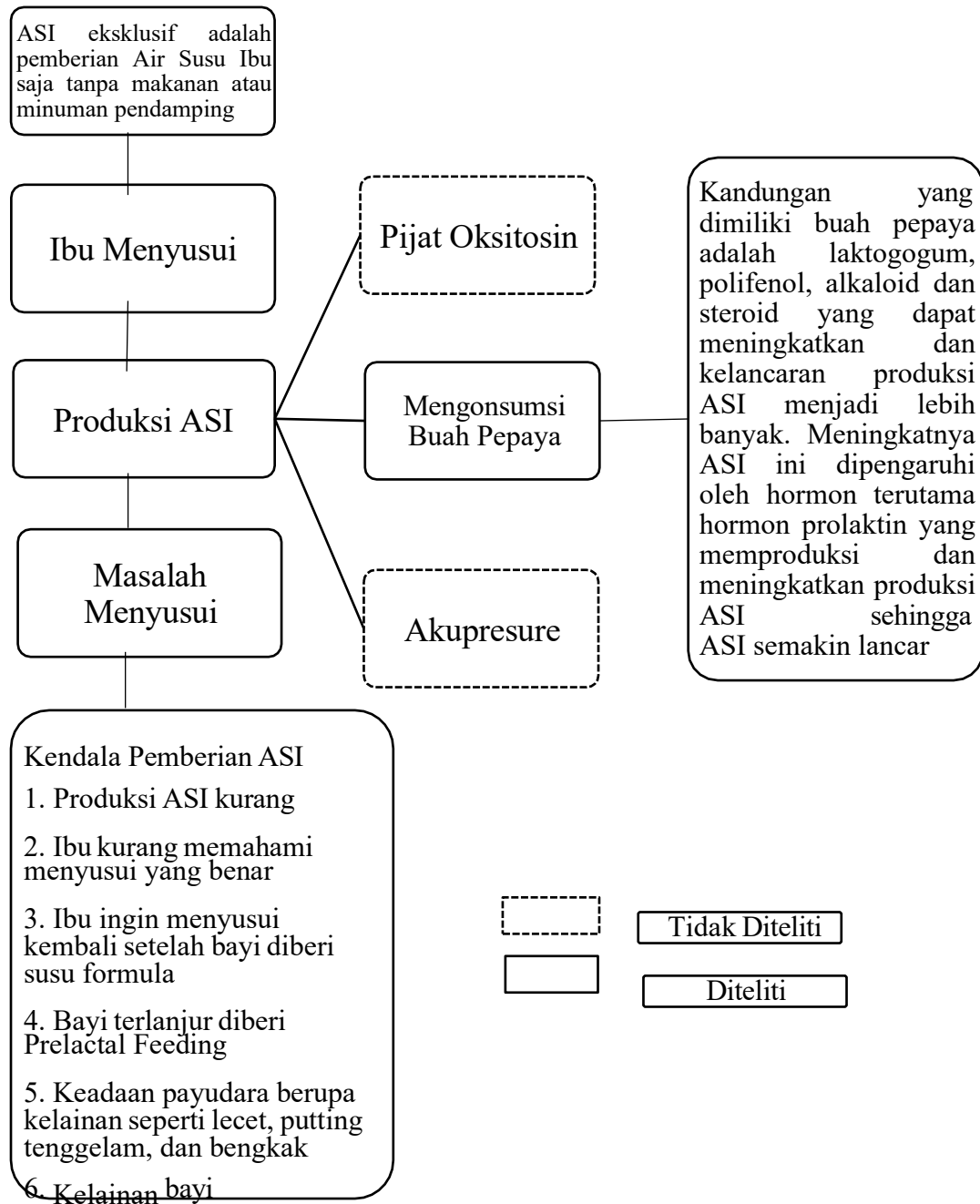
f. Kriteria Buah Pepaya

Pepaya matang, Kulit berwarna kuning, Pepaya yang sudah ada biji nya, Yang diambil hanya daging pepaya nya, Dipotong memanjang seperti korek api.

g. Cara Pemberiannya Kepada Konsumen

Diberikan sebanyak 600 gram buah pepaya segar, diberikan 3 kali sehari selama 7 hari. Dilakukan 3 kali dalam sehari pada pukul 08.00 Wib, pukul 12.00 Wib, dan pukul 16.00 Wib.

B. KERANGKA TEORI

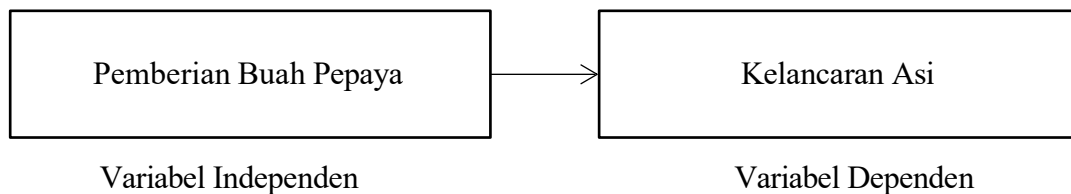


Gambar 2. Kerangka Teori

C. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep merupakan kerangka konseptual untuk melihat apakah mengonsumsi buah pepaya akan mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu menyusui ASI Eksklusif. Apabila mengonsumsi buah pepaya dapat memperlancar ASI maka hasil yang didapatkan akan lebih baik. Oleh karena itu, mengonsumsi buah pepaya diperlukan untuk memperlancar ASI pada wibu menyusui ASI Eksklusif.

Maka kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



D. HIPOTESA

Hipotesa penelitian atau biasa disebut hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Jadi para peneliti akan membuat hipotesa dalam penelitiannya, yang bertujuan untuk menjadikannya sebagai acuan dalam menentukan langkah selanjutnya agar dapat membuat kesimpulan-kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukannya (ahmadriswan nasution, 2020).

Ha : Ada pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Pasir Utama

Ho : Tidak ada pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Pasir Utama

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen dengan tujuan untuk melihat pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui ASI Eksklusif di posyandu bayi balita Desa Pasir Utama.

2. Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan desain pra-experiment dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design yaitu untuk memberikan pre-test sebelum mengonsumsi buah pepaya serta post-test sesudah mengonsumsi buah pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui ASI Eksklusif di posyandu bayi balita Desa Pasir Utama.

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-test
K	O	I	OI

Keterangan :

K : Subjek

O : Observasi sebelum perlakuan

I : Intervensi

OI : Observasi setelah perlakuan

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mengalami kurang lancar dalam menyusui di Posyandu Bayi Balita Desa Pasir Utama. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 ibu yang mengalami kurang lancar dalam menyusui sesuai data dari kunjungan pasien di Posyandu Bayi Balita Desa Pasir Utama pada tahun 2024 yang mengeluh kurang lancar dalam menyusui.

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023).

Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu yang menyusui ASI Eksklusif di Desa Pasir Utama yang mengalami kurang lancar dalam menyusui yaitu sebanyak 15 orang.

3. Teknik Sampling

Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel dilakukan dengan Probability sampling dengan teknik Purposive Sampling atau pengambilan sampel secara acak sederhana.

Kriteria sample dapat dibedakan menjadi 2 bagian, yaitu inklusi dan eksklusi :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a) Bersedia menjadi responden.
- b) Ibu menyusui dengan usia anak 0-6 bulan
- c) Ibu menyusui dengan ASI kurang lancar.
- d) Ibu nifas yang berusia 20-35 tahun.
- e) Ibu yang tidak mengonsumsi apapun untuk memperlancar ASI
- f) Ibu dengan kondisi puting susu yang baik (tidak bermasalah).

2. Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi adalah menghilangkan/ mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab.

Kriteria ekslusi pada penelitian ini antara lain :

- a. Bayi dengan kondisi penyulit/masalah.
- b. Ibu dengan kondisi penyulit/masalah.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Pasir Utama pada bulan Oktober Tahun 2024.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Bayi Balita Desa Pasir Utama pada Tanggal 02 Oktober – 08 Oktober Tahun 2024.

E. Variabel penelitian

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain- lain)

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian buah pepaya.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kelancaran ASI

F. Definisi operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Instrument	Skala	Skor
Variabel Independen Pemberian Buah	Tindakan yang dilakukan untuk melancarkan	Diberikan sebanyak 600 gram, selama 7 hari.	Timbangan	Rasio	-
Pepaya	produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Pasir Utama				

Variabel	Keluarnya	Peras	ASI	Gelas ukur	Rasio	-
Dependen	ASI	selama	20			
:	denga	menit				
Kelancara	n memancar					
n ASI	yang ditandai					
	dengan					
	tandatanda					
	kelancaran					
	ASI.					
	Diberikan					
	intervensi					
	yaitu pada ibu					
	menyusui					
	yang					
	memiliki					
	anak umur 06					
	bulan					
	di					
	Desa Pasir					
	Utama					

G. Jenis Data

Jenis data yang diperoleh pada penelitian ini yaitu data primer, data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara yang telah dilakukan di Desa Pasir Utama.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu data primer. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukur langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Kelebihan data primer adalah akurasinya lebih tinggi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan data primer yaitu dengan

melakukan wawancara dan dinilai menggunakan lembar observasi kepada responden.

I. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah data primer yaitu data yang di peroleh langsung dari pengamatan ibu menyusui usia bayi 0-6 bulan yang mengalami ASI kurang lancar di Posyandu Bayi Balita Desa Pasir Utama Tahun 2024 dengan Langkahlangkah sebagai berikut:

- a. Kontrak dengan bidan desa untuk mencari kasus (ibu menyusui).
- b. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi.
- c. Melakukan pengecekan kelengkapan data, diantaranya kelengkapan pengisian data usia ibu, paritas, pendidikan, IMD, umur anak dan pekerjaan.
- d. Infomerd consent dengan responden.
- e. Memberikan buah pepaya kepada ibu menyusui dengan masalah ASI kurang lancar dengan dosis buah pepaya sebanyak 600 gram, diberikan 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut yang disiapkan oleh peneliti.
- f. Pada pagi hari buah pepaya dikonsumsi oleh responden didepan peneliti dengan tujuan buah pepaya tersebut benar-benar dimakan

oleh responden. Pada siang dan sore hari diobservasi melalui video call.

- g. Mengobservasi kelancaran produksi ASI dengan menggunakan gelas ukur untuk menentukan kelancaran produksi ASI.

J. Pengolahan Data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan

Langkahlangkah sebagai berikut :

1. Metode Pengolahan

a.Editing

Editing merupakan kegiatan pengecekan dan perbaikan isian.

Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data pada lembar observasi dan memastikan bahwa data yang dibutuhkan sudah lengkap.

b. Coding

Coding merupakan memindahkan data dari daftar yang akan memberikan informasi diubah menjadi bentuk angka untuk mempermudah perhitungan selanjutnya dengan memberikan kode dalam bentuk angka.

c.Scoring

Scoring merupakan pengolahan data yang dilakukan penarikan kesimpulan atau menjumlahkan seluruh hasil jawaban responden untuk kemudian dilakukan tabulasi data.

d.Tabulating

Tabulating merupakan penyusunan atau mengelompokkan data dengan membuat tabel distribusi frekuensi sehingga peneliti

melakukan tabulasi setelah mendapatkan seluruh data yang diperlukan. Seluruh data yang akan ditabulasi terkumpul terkumpul dari data yang sesuai hasil coding dan scoring.

K. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya dilakukan untuk menghasilkan distribusi dan persentase dari variabel yang akan disajikan dengan mendistribusikan semua variabel dari bahan informasi dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan pada dua variabel yang berhubungan dalam analisis bivariat. Analisis dilakukan dengan komputerisasi menggunakan uji statistik t-dependen. Dengan hasil uji statistik ini maka akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna

L. Etika Penelitian

Peneliti akan mempertimbangkan etik dan legal penelitian untuk melindungi responden serta dari segala bahaya terhindar agar ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Ethical Clearance

(No.KEPK.M/020/01/2022) Mempertimbangkan hal-hal dibawah ini :

1. Informed Consent

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembar persetujuan. Informed Consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan Informed Consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. Anonymity

Etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Confidentiality

Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan dalam penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.