

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **A.1. Konsep Masa Nifas**

###### **1. Defenisi Masa Nifas**

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan dimana organ tubuh mengalami pemulihan hingga bisa kembali ke bentuk semula seperti sebelum hamil dan melahirkan. Selain memperhatikan kondisi fisik, kondisi psikis ibu juga perlu diperhatikan, dipantau dan diberi dukungan (Rizkiyani, J., & Anggorowati. 2020).

Pada masa nifas juga dapat timbul berbagai masalah baik yang berupa komplikasi fisik maupun komplikasi psikologis, oleh karena itu sangatlah penting perhatian khusus dari tenaga kesehatan terutama bidan. Oleh karena itu masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas, seperti *sepsis puerpuralis*, perdarahan dll (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

###### **2. Kebutuhan Dasar Masa Nifas**

Periode postpartum adalah waktu penyembuhan dan perubahan yaitu waktu kembali pada sebagaimana keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genetalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti pada keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dan sebagainya (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

Kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara lain sebagai berikut (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

a. Nutrisi dan Cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, dimana ASI sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi ibu menyusui tidaklah rumit, yang terpenting adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas, serta menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu nifas sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas harus mendapatkan zat makanan sebesar 800 kkal yang digunakan untuk produksi ASI dan untuk proses kesembuhan ibu. Pemberian ASI sangat penting karena ASI merupakan makanan utama bagi bayi. Dengan ASI, bayi akan tumbuh dengan baik sebagai manusia yang sehat, bersifat lemah lembut, dan mempunyai IQ yang tinggi. Hal ini disebabkan karena ASI mengandung asam lemak heksanoid (DHA). Bayi yang diberi ASI secara bermakna akan mempunyai IQ yang lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang hanya diberi susu formula.

Selama menyusui, jika ibu dengan status gizi yang baik rata-rata memproduksi ASI sekitar 800cc yang mengandung sekitar 600 kkal, sedangkan pada ibu dengan status gizi kurang biasanya memproduksi ASI kurang. Walaupun demikian, status gizi tidak berpengaruh besar terhadap mutu ASI, kecuali volumenya.

- 1) Kebutuhan kalori selama menyusui proporsional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui disbanding selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/100 ml dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama dan

510 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2.300-2.700 kal ketika menyusui. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti: susunannya harus seimbang, porsiya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, serta tidak mengandung alkohol, nikotin, bahan pengawet, dan pewarna.

- 2) Ibu memerlukan tambahan 20 gr/hari protein di atas kebutuhan normal ketika menyusui. Dasar kebutuhan ini adalah tiap 100cc ASI mengandung 1,2 gram protein. Dengan demikian, 830 cc ASI mengandung 10 gram protein. Efisiensi konversi protein makanan menjadi protein susu hanya 70% (dengan variasi perorangan). Peningkatan kebutuhan ini ditujukan bukan hanya untuk transformasi menjadi protein susu, tetapi juga untuk sintesis hormone yang memproduksi (prolaktin), serta yang mengeluarkan ASI (oksitosin).

Kesimpulan dari beberapa anjuran yang berhubungan dengan pemenuhan gizi ibu menyusui antara lain :

- 1) Mengonsumsi tambahan kalori setiap hari sebanyak 500 kalori
- 2) Makan dengan diet seimbang, cukup protein, mineral, dan vitamin.
- 3) Minum sedikitnya 3 liter setiap hari, terutama setelah menyusui.
- 4) Mengonsumsi tablet zat besi selama masa nifas.
- 5) Minum kapsul vitamin A (200.000 unit).

Kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, dan mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata maupun tulang

b. Ambulasi Dini (*Early Ambulation*)

Ambulasi dini adalah latihan aktifitas ringan membimbing ibu untuk segera pulih dari trauma persalinan, dengan cara membimbing ibu mulai dari miring kanan miring kiri, latihan duduk, berdiri bangun dari tempat tidur, kemudian dilanjutkan latihan berjalan. Ambulasi dini sangat bermanfaat bagi ibu nifas dengan kondisi normal namun tidak buat ibu nifas dengan penyakit anemia, jantung, paru-paru, demam, dan keadaan lain yang masih membutuhkan istirahat. Pada persalinan normal sebaiknya ambulasi dikerjakan setelah 2 jam (ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah adanya trombosit).

c. Eliminasi : Buang Air Kecil dan Besar (BAB dan BAK)

Dalam 6 jam post partum, pasien sudah harus dapat buang air kecil. Semakin lama urine tertahan dalam kandung kemih maka dapat mengakibatkan kesulitan pada organ perkemihan, misalnya infeksi. Biasanya, pasien menahan air kencing karena takut akan merasakan sakit pada luka jalan lahir. BAK normal dalam tiap 3-4 jam secara spontan. Buang air besar (BAB). Defekasi (buang air besar) harus ada dalam 3 hari postpartum.

d. Personal Hygiene dan Perineum

Mandi di tempat tidur dilakukan sampai ibu dapat mandi sendiri di kamar mandi. Bagian yang paling utama dibersihkan adalah puting susu dan mammae. Bila sudah BAB atau BAK perineum harus dibersihkan secara rutin.

e. Istirahat

Umumnya wanita sangat lelah setelah melahirkan, akan terasa lebih lelah bila proses persalinan berlangsung lama. Seorang ibu baru akan merasa cemas apakah ia mampu merawat anaknya atau tidak setelah melahirkan. Hal ini menyebabkan susah tidur, alasan lainnya adalah terjadi gangguan pola tidur karena beban kerja bertambah, ibu harus bangun malam untuk meneteki, untuk mengganti popok yang sebelumnya tidak pernah dilakukan.

f. Seksual

Dinding vagina akan kembali ke keadaan seperti sebelum hamil dalam waktu 6-8 minggu. Secara fisik, aman untuk memulai hubungan suami istri setelah berhentinya perdarahan, dan ibu dapat mengecek dengan menggunakan jari kelingking yang dimasukkan ke dalam vagina. Begitu darah merah berhenti dan ibu merasa tidak ada gangguan, maka aman untuk memulai melakukan hubungan suami istri di saat ibu merasa siap.

g. Keluarga berencana

Penggunaan alat kontrasepsi setelah persalinan dapat melindungi ibu dari resiko kehamilan, karena menjalani proses kehamilan seorang wanita membutuhkan fisik dan mental yang sehat serta stamina yang kuat. Untuk mengatur jarak kehamilan ibu dapat menggunakan alat kontrasepsi sehingga dapat mencapai waktu kehamilan yang direncanakan.

h. Latihan/Senam Nifas

Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan senam nifas dilakukan sedini mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum

### **3. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas**

Pada kebijakan program nasional masa nifas paling sedikit 4 kali kunjungan yang dilakukan. Hal ini untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir serta untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah-masalah yang terjadi antara lain sebagai berikut (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

a. 6-8 jam setelah persalinan

- 1) Mencegah pendarahan masa nifas karena atonia uteri
- 2) Mendeteksi dan merawat penyebab lain pendarahan, rujuk bila pendarahan berlanjut
- 3) Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga bagaimana mencegah pendarahan masa nifas karena atonia uteri
- 4) Pemberian ASI awal
- 5) Melakukan hubungan antara ibu dan bayi baru lahir

- 6) Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi
- b. 6 hari setelah persalinan
  - 1) Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilicus, tidak ada pendarahan abnormal, tidak ada bau
  - 2) Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, dan pendarahan abnormal
  - 3) Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan, dan istirahat
  - 4) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda penyulit
  - 5) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi dan tali pusat, serta menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari
- c. 2 minggu setelah persalinan
 

Memastikan rahim sudah kembali normal dengan mengukur dan meraba bagian rahim
- d. 6 minggu setelah persalinan
  - 1) Menanyakan pada ibu tentang penyulit- penyulit yang ibu atau bayi alami
  - 2) Memberikan konseling untuk KB secara dini .

## **A.2. Konsep Laktasi dan Menyusui**

### **1. Fisiologi Laktasi**

Laktasi merupakan proses produksi ASI dimana alveoli berada diantara lobus-lobus pada payudara dikelilingi oleh sel mioepitel yang dapat menstimulasi saraf diantara mioepitel sehingga menimbulkan kontraksi yang dapat merangsang pengeluaran ASI menuju duktus laktiferus. ASI disimpan didalam duktus laktiferus hingga terdapat rangsangan *Milk Ejection Reflex (MER)* akan menyebabkan sel mioepitel di sekeliling duktus laktiferus berkontraksi untuk pengeluaran ASI melalui puting payudara. Proses laktasi dipengaruhi oleh beberapa stimulus atau kontrol, diantaranya (Jayanti, C., & Yulianti, D. 2022) :

- a. Kontrol fisik laktasi (*Physical Control of Lactation*)
- b. Kontrol (*Hormonal Control of Lactation*)
- c. Stimulasi sensori (*sensory stimulation*)

## 2. Stadium Laktasi

Menurut stadium pembentukan laktasi, ASI terbagi menjadi tiga stadium, yaitu (Fitriani, L., & Wahyuni, S. 2021):

### a. Kolostrum

Cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, mineral, dan antibody dibandingkan dengan ASI yang telah matang. ASI ada mulai ada kira-kira pada hari ke-3 atau hari ke-4. Kolostrum berubah menjadi ASI yang matang kira-kira 15 hari sesudah bayi lahir.

Protein utama pada kolostrum adalah immunoglobulin (IgG, IgA, dan IgM, yang digunakan sebagai antibody untuk mencegah dan menetralkan bakteri virus, jamur, dan parasit, meskipun kolostrum keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum dapat memenuhi kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2hari. Volume kolostrum antara 150-300ml/24jam.

### b. ASI transisi/peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10.

Adapun ciri-ciri dari air susu masa peralihan adalah sebagai berikut :

- 1) Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.
- 2) Di sekresikan pada hari ke-4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi.
- 3) Kadar protein rendah tetapi kandungan karbohidrat dan lemak semakin tinggi.
- 4) Produksi ASI semakin banyak dan pada waktu bayi berusia tiga bulan dapat diproduksi kurang lebih 800ml/hari.

### c. ASI matur

ASI matur disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih.

Ciri-ciri dari ASI matur adalah sebagai berikut:

- 1) ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya.
- 2) Pada ibu yang sehat, produksi ASI akan cukup untuk bayi.

- 3) Cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan oleh garam Ca-Casienant, riboflavin, dan karotes yang terdapat di dalamnya.
- 4) Tidak akan menggumpal jika dipanaskan.
- 5) Mengandung faktor antimikrobal.
- 6) Interferon producing cell.
- 7) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah, dan adanya faktor bifidus.

### 3. Angka Kecukupan ASI Ibu Menyusui

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk ibu menyusui di Indonesia (PMK No.28 Tahun 2019) :

**Tabel 2.1 Angka Kecukupan ASI Ibu Menyusui**

| Komponen          | 6 bulan pertama | 6 bulan kedua |
|-------------------|-----------------|---------------|
| Energi (kkal)     | +330            | +400          |
| Protein (g)       | +20             | +15           |
| Lemak (g)         | +2,2            | +2.2          |
| Karbohidrat (g)   | +45             | +55           |
| Serat (g)         | +5              | +6            |
| Air (ml)          | +800            | +650          |
| Vit. A            | +350 RE         | +350 RE       |
| Vit. E            | +4 mcg          | +4 mcg        |
| Vit. B1           | +0,4 mg         | +0,4 mg       |
| Vit. B2           | +0,5 mg         | +0,5 mg       |
| Vit. B3           | +3 mg           | +3 mg         |
| Vit. B5           | +2 mg           | +2 mg         |
| Vit. B6           | +0,6 mg         | +0,6 mg       |
| Folat             | +100 mcg        | +100 mcg      |
| Vit. B12          | +1 mcg          | +1 mcg        |
| Biotin            | +5 mcg          | +5 mcg        |
| Kolin             | +125 mg         | +125 mg       |
| Vit. C            | +45 mg          | +45 mg        |
| Kalsium           | +200 mg         | +200 mg       |
| Iodium            | +140 mcg        | +140 mcg      |
| Seng <sup>3</sup> | +5 mg           | + 5 mg        |
| Selenium          | +10 mcg         | +10 mcg       |
| Mangan            | +0,8 mg         | +0,8 mg       |
| Kromium           | +20 mg          | +20 mg        |
| Kalium            | +400 mg         | +400 mg       |
| Tembaga           | +400 mg         | +400 mg       |



#### **4. Penilaian Produksi ASI**

Produksi ASI merujuk pada volume ASI yang dikeluarkan oleh payudara. ASI yang telah diproduksi tersimpan pada sinus laktiferous. Selanjutnya ASI dikeluarkan dari payudara kemudian dialirkan kepada bayi, banyaknya ASI yang dikeluarkan oleh payudara dan diminum oleh bayi diasumsikan sama dengan produksi ASI (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

Proses produksi ASI merupakan dipengaruhi kontrol hormonal, kontrol fisik laktasi, stimulus sensori, dan beberapa faktor yang lainnya seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Penilaian produksi ASI dapat diketahui berdasarkan beberapa kriteria sebagai acuan untuk mengetahui kecukupan produksi ASI. Indikator yang dapat digunakan sebagai parameter kecukupan produksi ASI di lihat melalui berapa banyak ASI yang dikonsumsi oleh bayi (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

- a. Bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut :
  - 1) Bayi minum ASI tiap 2-3 jam dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
  - 2) Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.
  - 3) Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8kali perhari
  - 4) Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI.
  - 3) Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis
  - 4) Warna bayi merah (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal.
  - 5) Pertumbuhan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
  - 6) Perkembangan motorik baik ( bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya)
- b. Tanda bayi cukup ASI
  - 1) Bayi kelihatan puas, swaktu-waktu saat lapar akan bangun dan tidur dengan cukup.
  - 2) Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian ngantuk dan tertidur pulas.

### **A.3. Alpukat**

#### **1. Pengertian Alpukat**

Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma kaya akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Memberikan edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI (Erizqianova., dkk. 2023).

Alpukat merupakan salah satu komoditas buah yang potensial dikembangkan karena memiliki nilai ekonomis tinggi. Selain cocok dibudidayakan sebagai usaha agribisnis, alpukat juga dapat dimanfaatkan sebagai tanaman penghijauan yang berfungsi untuk konservasi lahan kritis, karena kemampuannya dalam meningkatkan resapan air tanah di daerah aliran sungai. Dalam konteks lebih luas, alpukat sangat potensial menjadi pengungkit pertumbuhan ekonomi masyarakat petani di pedesaan (Kementrian Pertanian, 2021).

#### **2. Klasifikasi Alpukat**

Tanaman alpukat (*Persea americana* Mill.) merupakan tanaman yang berasal dari dataran tinggi Amerika Tengah. Tanaman alpukat (*Persea americana* Mill.) merupakan tanaman yang memiliki manfaat sebagai obat tradisional. Tumbuhan advokat (*American Perseus* Mill.) dikenal dengan nama berbeda di berbagai wilayah Indonesia. Tumbuhan ini dikenal dengan sebutan apuket, alpuket, atau jambu wolanda dalam bahasa sunda. Alpukat dikenal dengan berbagai nama di Sumatera yaitu apokat, alpokat, avokat, atau advokat. Di daerah Jawa disebut sebagai apokat, plokot, atau apokat (Andi, 2013).

Tanaman alpukat merupakan tanaman berasal dari dataran rendah atau tinggi Amerika Tengah. Secara sistematika klasifikasi tanaman alpukat dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 2.3 Taksonomi tanaman alpukat**

| Klasifikasi  | Nama                                         |
|--------------|----------------------------------------------|
| Kingdom      | <i>Plantae</i> (Tumbuhan)                    |
| Subkingdom   | <i>Tracheobionta</i> (Tumbuhan berpembuluh)  |
| Super Divisi | <i>Spermatophyta</i> (Menghasilkan biji)     |
| Divisi       | <i>Magnoliophyta</i> (Tumbuhan berbunga)     |
| Kelas        | <i>Magnoliopsida</i> (Berkeping dua/dikotil) |
| Sub kelas    | <i>Magnoliidae</i>                           |
| Ordo         | <i>Laurales</i>                              |
| Famili       | <i>Lauraceae</i>                             |
| Genus        | <i>Persea</i>                                |
| Spesies      | <i>Persea americana mill</i>                 |

Sumber : Andi, 2013

### 3. Kandungan Alpukat

*Persea americana* atau buah alpukat merupakan buah yang tumbuh didaerah tropis dan subtropis, asalnya dari kawasan Amerika bagian Selatan. Buah ini dikenal mengandung berbagai macam nutrisi, sehingga masuk golongan buah-buahan sehat.

Selain teksturnya yang dikenal lembut dan rasa yang enak, alpukat juga memiliki kandungan gizi yang melimpah. Yang sudah diketahui umum, buah alpukat mengandung vitamin, protein, karbohidrat, lemak baik, hingga mineral yang tentunya baik untuk kesehatan.

Mengutip dari DKPI atau Data Komposisi Pangan Indonesia, dalam 100 gram buah alpukat mengandung komposisi gizi sebagai berikut :

**Tabel 2.4 Komposisi gizi buah alpukat dalam 100 gram daging buah**

| <b>Komponen</b>     | <b>Kadar</b> |
|---------------------|--------------|
| Air                 | 84,3 gram    |
| Protein             | 0,9 gram     |
| Energi              | 85 kalori    |
| Lemak               | 6,5 gram     |
| Abu                 | 0,6 gram     |
| Fosfor              | 20 mg        |
| Karbohidrat         | 7,7 gram     |
| Zat besi (Fe)       | 0,9 mg       |
| Kalium (K)          | 278 mg       |
| Kalsium (Ca)        | 10 mg        |
| Seng (Zn)           | 0,4 mg       |
| Natrium (Na)        | 2 mg         |
| Beta-Karoten        | 189 mcg      |
| Thamin (Vit B.1)    | 0,05 mg      |
| Tembaga (Cu)        | 0,20 mg      |
| Vitamin C           | 13 mg        |
| Riboflavin (Vit.B2) | 0,08 mg      |
| Vitamin E           | 2,07 mg      |
| Karoten Total (Re)  | 180 mcg      |
| Niacin (Niacin)     | 1,0 mg       |

Selain kandungan tersebut di atas, buah alpukat juga mengandung beberapa gizi penting untuk kesehatan Grameds, yakni asam folat. Tiap 100 gram buah alpukat terdapat sekitar 0,081 mg asam folat. Alpukat juga diketahui kaya akan antioksidan seperti lutein. Karena, dalam 100 gram buah alpukat, mengandung sekitar 0,271 mg lutein. Oleh karena itu, sangat disarankan dan mengonsumsi buah alpukat untuk asupan buah setiap harinya.

#### **4. Manfaat Alpukat Untuk Ibu Menyusui**

Alpukat merupakan buah yang sangat bergizi dengan kandungan minyak 3-30% dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun dan banyak mengandung vitamin B. Warna daging buah alpukat mempengaruhi jumlah vitamin A yang terkandung di dalamnya. Vitamin A lebih banyak terkandung pada daging buah dengan warna kuning dibandingkan daging buah yang berwarna pucat (Meilinawati, 2020).

Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Erizqianova., dkk. 2023).

Masyarakat Indonesia banyak menggunakan tanaman kurma (*Phoenix dactylifera*). Buah kurma mengandung mineral seperti kalsium, sodium, dan kalium, serta protein, glukosa, serat, vitamin, niasin, asam folat, biotin, dan vitamin lainnya. (Yulita & Febriani, 2020). Buah kurma memiliki kadar protein sekitar 1,8–2%, kadar glukosa sekitar 50–57 persen, dan kadar serat sekitar 2–4 persen. Mineral dalam buah kurma memiliki kemampuan untuk menghentikan reseptor dopamine, yang kemudian menyebabkan pelepasan prolaktin. Tidak semua ibu menyusui makan kurma dengan cara yang sama. Kurma dapat dimakan oleh ibu baik dalam bentuk segar maupun kering, atau dapat dicampur dengan makanan, minuman, atau ramuan. Namun, jangan menambahkan terlalu banyak gula, susu, atau bahan lain karena dapat menambah kalori dan mengurangi manfaat kurma (Abdullah Sani, 2020).

Jenis alpukat yang baik untuk booster ASI tidak terbatas pada satu varietas saja, dapat memilih alpukat yang sesuai dengan selera dan ketersediaan di pasar. Beberapa jenis alpukat yang populer di Indonesia: alpukat mentega, alpukat hass, alpukat fuerte, alpukat lokal, dan alpukat wina. Semua jenis alpukat ini memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk ibu menyusui. Cara mengonsumsi alpukat untuk ibu menyusui juga bervariasi: konsumsi alpukat dalam bentuk segar maupun dijadikan campuran salad, jus, smoothie, atau makanan lainnya. Disarankan juga untuk mengonsumsi alpukat dengan porsi yang wajar, yaitu sekitar setengah buah per hari (120-150 gr)(Tandra, 2023).

Alpukat merupakan buah yang sangat bergizi, mengandung 3-30 persen minyak dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun dan banyak mengandung vitamin B (Samson, 1980; Andi 2013). Dalam daging buah alpukat terkandung protein, mineral Ca, Fe, vitamin A, B, dan C (Andi,2013). Dengan kandungan nutrisi yang banyak tersebut maka alpukat dapat dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan, diantaranya:

- a. Lemak monosaturated (tak jenuh) yang terdapat di dalam alpukat mengandung oleic acid yang terbukti mampu meningkatkan kadar lemak sehat dalam tubuh, dan mengontrol diabetes. Dengan menggunakan alpukat sebagai sumber lemak, penderita diabetes dapat menurunkan kadar triglycerides sampai 20%.
- b. Lemak tak jenuh ini juga sangat baik untuk mengurangi kadar kolesterol. Diet rendah lemak yang menyertakan alpukat telah terbukti mampu menurunkan kadar kolesterol jahat, dan meningkatkan kadar kolesterol baik dalam darah.
- c. Alpukat juga banyak mengandung serat yang sangat bermanfaat untuk mencegah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.
- d. Alpukat juga mengandung potassium 30% lebih banyak di banding nenas. Potassium sangat bermanfaat bagi tubuh untuk mengurangi resiko terkena penyakit tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan kanker. Selain itu, alpukat juga sangat sempurna jika di jadikan sebagai makanan untuk wanita yang sedang hamil. Itu karena folate yang terdapat dalam alpukat, dapat mengurangi resiko terhadap ancaman penyakit birth defect ( Andi, 2013).

#### **A.4. Kurma**

##### **1. Pengertian Kurma**

Kurma adalah salah satu buah yang mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Pembuatan jus kurma merupakan salah satu cara dilakukan untuk memudahkan para ibu mengkonsumsi kurma. Pemberian jus kurma pada ibu menyusui berperan sebagai obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. 2024).

Kurma merupakan buah yang berasal dari pohon palem keluarga *Arecaceae* dari *Genus Phoenix*. Nama ilmiah kurma adalah *Dactylifera Phoenix*. Kurma diyakini berasal dari tanah disekitar Sungai Nil dan Efrat. Sekarang pohon kurma dibudidayakan secara luas di wilayah beriklim hangat, termasuk Afrika, Australia dan Amerika (Andrianto, 2017).

##### **2. Klasifikasi Kurma**

Pohon kurma mempunyai tinggi sekitar 15-25 meter, tumbuh secara Tunggal atau membentuk rumpun pada sejumlah batang dari sebuah system akar Tunggal. Daunnya memiliki Panjang 3-5 meter dengan dury pada tangkai daun, menyirip dan mempunyai sekitar 150 pucuk daun muda. Daun mudanya mempunyai ukuran Panjang 30 cm dan lebar 2 cm. rentangan penuh mahkotanmya berkisar 6-10 meter. Buah kurma berbentuk lonjong silinder dengan Panjang sekitar 3-7 cm berdiameter 2-3 cm, dan Ketika masih muda warnanya merah cerah ke kuning terang, bergantung jenisnya. Kurma memiliki biji Tunggal yang ukuran panjangnya sekitar 2- tebalnya 6-8 mm (Andrianto, 2017).

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| Kingdom      | : <i>Plantae</i> (Tumbuhan)                      |
| Subkingdom   | : <i>Tracheobionta</i> (Tumbuhan berpembuluh)    |
| Super Divisi | : <i>Spermatophyta</i> (Menghasilkan biji)       |
| Divisi       | : <i>Magnoliophyta</i> (Tumbuhan berbunga)       |
| Kelas        | : <i>Liliopsida</i> (Berkeping satu / monokotil) |
| Sub Kelas    | : <i>Arecidae</i>                                |
| Ordo         | : <i>Arecales</i>                                |

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| Famili  | : <i>Arecaceae / Palmae</i> (Suku pinang-pinangan) |
| Genus   | : <i>Phoenix</i>                                   |
| Spesies | : <i>Phoenix dactylifera L</i>                     |

### 3. Kandungan Kurma

#### a. Karbohidrat

Komponen penyusum buah kurma sebagian besar merupakan gula pereduksi glukosa dan fruktosa yang mencapai sekitar 20-70% (bobot kering) diikuti gula non pereduksi sukrosa yang berkisar 0-40%. Komposisi gula pada buah kurma sangat tergantung dari jenis kultivar dan Tingkat kematangannya. Didalam tubuh, pencernaan kita bergantung kepada dua konsep utama: proses pencernaan asam lambung dan pencernaan basa di usus dua belas jari. Buah kurma diketahui mengandung komponen serat terlarut yang berkisar antara 9-13% bergantung kepada kultivar dan asal tumbuhnya.

Secara umum, semakin matang buah kurma, kadar glukosa dan fruktosa akan semakin meningkat dan kadar serat kasar cenderung menurun. Kadar sukrosa dan serat terlarut cenderung stabil pada semua Tingkat kematangan, kecuali pada tahapan khalal (kadar sukrosa akan meningkat) disebabkan karena pembentukan daging buah terjadi dengan pesat (Saputri & Ramadhani, 2017).

#### b. Kalori dan GI (*Glycemin Index*)

Jumlah asupan kalori rata-rata untuk satu buah kurma (8,3g) adalah 23 kalori atau 1.3-1.8 kali lebih banyak dibandingkan gula tebu dengan bobot yang sama.

#### c. Mineral

Mineral yang terkandung dalam kurma adalah kalsium, fosfor, kalium, belerang, khlor, magnesium, besi, mangan, tembaga, koblat, seng, khrom, yodium dan flor. Kandungan besi yang terkandung dalam kurma per 100 gr buah kering dari varietas tertentu mampu memenuhi kebutuhan zat besi manusia perhari dalam semua situasi.



d. Vitamin

Golongan vitamin yang terdapat dalam kurma adalah thiamin atau vitamin B1, riboflavin atau vitamin B2, biotin, asam folat atau folacin, asam ascorbate atau vitamin C, pro-vitamin A, nicotinamide, retinol equivalent, asam pantothenat dan vitamin B6.

Banyak ahli dan peneliti yang mengakui bahwa kurma merupakan makanan kesehatan yang sangat luar biasa. Hal ini tidak lain karena banyaknya kandungan di dalam buah kurma tersebut. Buah kurma sebagai makanan kesehatan dan memiliki kandungan gizi yang sangat banyak, sudah tidak terbantah lagi saat ini. Berikut beberapa kandungan gizi yang terdapat dalam 100 gr buah kurma (Prasetya Subagja, 2013).

**Tabel 2.5**  
**Kandungan mineral dalam 100 gram kurma**

| Unsur          | Nilai Gizi |
|----------------|------------|
| Karbohidrat    | 75 gr      |
| Fiber/serat    | 2,4 gr     |
| Protein        | 2,53 gr    |
| Lemak          | 0,43 gr    |
| Vitamin A      | 90 IU      |
| Vitamin B1     | 93 gr      |
| Vitamin B2     | 144 mg     |
| Vitamin C      | 6,1 mg     |
| Asam nikonat   | 2,2 mg     |
| Asam folic     | 5,4 mg     |
| Mineral        |            |
| Kalium         | 52 mg      |
| Magnesium      | 50 mg      |
| Tembaga/copper | 2,4 mg     |
| Sulfur         | 14,7 mg    |
| Besi           | 1,2 mg     |
| Zink           | 1,2 mg     |
| Fosfor         | 63 mg      |
| Energi         | 323,100 g  |

#### **4. Manfaat Kurma Untuk Ibu Menyusui**

Menyusui merupakan perilaku yang wajib dipelajari oleh ibu untuk bayi waktu dan kesabaran selama enam bulan untuk mencukupi nutrisi pada bayi. Berbagai macam tumbuhan yang mengandung galaktogogus dapat membantu pengeluaran dan produksi. ASI antara lain daun katuk, fenugreek dan kurma. Galaktogogus dapat menginduksi laktasi dengan menekan antagonis reseptor dopamin sehingga terjadi peningkatan produksi prolaktin (Yuliani, E., & Dharmayanti, L. 2022).

Dengan kandungan komposisi yang seimbang dalam kurma kaya dengan manfaat salah satunya memperlancar produksi ASI, maka ibu post partum sangat di anjurkan untuk mengkonsumsi kurma sesuai takaran yang telah di tentukan, agar produksi ASI lancar dan bayi tetap mendapatkan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energy dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Prianti, A. T., & Eryanti, R. 2020).

Buah kurma memiliki kadar protein sekitar 1,8–2%, kadar glukosa sekitar 50–57 persen, dan kadar serat sekitar 2–4 persen. Mineral dalam buah kurma memiliki kemampuan untuk menghentikan reseptor dopamine, yang kemudian menyebabkan pelepasan prolaktin. Tidak semua ibu menyusui makan kurma dengan cara yang sama. Kurma dapat dimakan oleh ibu baik dalam bentuk segar maupun kering, atau dapat dicampur dengan makanan, minuman, atau ramuan. Namun, jangan menambahkan terlalu banyak gula, susu, atau bahan lain karena dapat menambah kalori dan mengurangi manfaat kurma (Abdullah Sani, 2020).

Buah kurma mengandung zat besi dan kalsium dua unsure efektif yang terkandung dalam buah kurma sangat penting bagi pertumbuhan bayi dua unsure yang terkandung dalam buah kurma merupakan unsure yang paling berpengaruh dalam pembentukan darah dan tulang sumsum. Dengan mengkonsumsi sari kurma pada ibu yang menyusui selain sari kurma dapat menggantikan tenaga ibu yang terkuras saat melahirkan sari kuma juga dapat memperlancar produksi ASI ibu post partum, sehingga ibu menyusui dapat memenuhi kebutuhan bayi selama 6 bulan pertama kehidupan.

## **5. Proses Pembuatan Jus Alpukat dan Kurma**

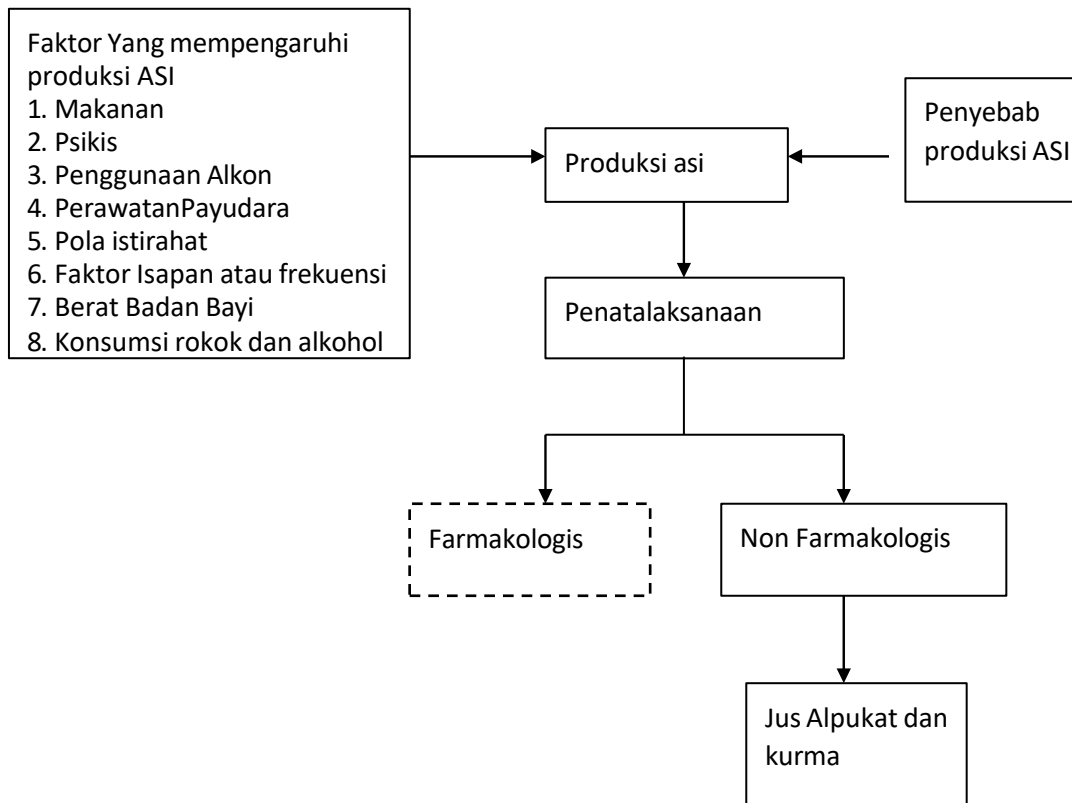
Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma kaya akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Memberikan edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI (Erizqianova, dkk. 2023).

Bahan-bahan dan alat yang di gunakan utnuk membuat jus alpukat dan kurma utnuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui (Erizqianova, dkk. 2023):

- a. Bahan-bahan :
  - 1) Alpukat 1 buah (250-300 gr)
  - 2) Kurma 6-7 bh (48-50 gr)
  - 3) Air matang 200 ml
- b. Alat :
  - 1) Blender
  - 2) Pisau buah
  - 3) Gelas
  - 4) Cup kecil
  - 5) Nampan.
- c. Proses Pembuatan
  - 1) Campurkan alpukat 1 buah (250-300 gr), kurma 6-7 bh (48-50 gr) ke dalam blender
  - 2) Tambahkan air matang sebanyak 200 ml (tanpa campuran gula, atau susu)
  - 3) Blender sampai halus Tuang dalam gelas, dapat di campur dengan es batu (sesuai selera).
  - 4) Tuangkan jus yang dibuat kedalam 2 cup kecil.

## B. Kerangka Teori

Bagan B1

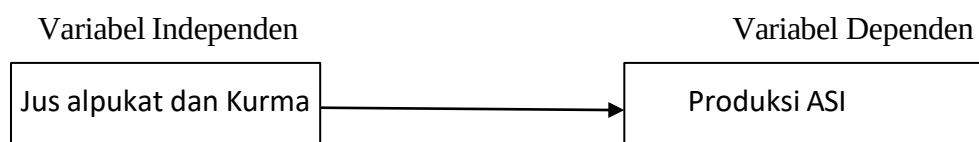


## C. Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan penelitian, maka kerangka konsep dalam penelitian “Gambaran Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli” adalah

Bagan C1

Kerangka Konsep



#### D. Defenisi Operasional

**Tabel 2.6 Defenisi Operasioanl**

| <b>Variabel</b>                                        | <b>Defenisi Operasional</b>                                                                                                                                                                             | <b>Skala Ukur</b> |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Variabel Independen<br>Pemberian jus alpukat dan kurma | Pemberian alpukat dan kurma yang dijadikan jus, alpukat 1 buah (250-300 gr), kurma 6-7 buah (48-50 gr) yang ditambahkan dengan air matang 200 ml. Kemudian diminum 2 x 1 sehari pagi dan sore.          | Skala : Nominal   |
| Variabel Dependen<br>Produksi ASI                      | Produksi ASI adalah banyaknya air susu diproduksi dan dikonsumsi pada bayi yang memberi peningkatan berat badan bayi yang diamati dengan pemantauan peningkatan berat badan bayi menggunakan timbangan. | Skala : Rasio     |

Defenisi operasional bertujuan mengoperasionalkan variabel-variabel. Semua konsep dan variabel didefenisikan dengan jelas sehingga terjadinya kerancuan dalam pengukuran, analisa serta kesimpulan dapat terhindar.

Agar tidak ada makna ganda dari istilah yang digunakan dalam penelitian tersebut harus mengacu pada pustaka. Komponen yang menyertai defenisi operasional meliputi alat ukur, kala ukur, dan hasil ukur.