

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A.1. Konsep Masa Nifas

A.1.1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari (Ambarwati, 2015).

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan pemberian ASI, cara menjarangkan kehamilan, imunisasi dan nutrisi bagi ibu (Prawirohardjo, 2014).

A.2. Konsep ASI

A.2.1. Pengertian ASI

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu dan berguna sebagai makanan bayi (Maryunani, 2012).

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ia mengalami kehamilan. ASI mempunyai nilai gizi paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi yang dibuat oleh manusia ataupun susu yang berasal dari hewan, seperti susu sapi, kerbau, atau kambing (Khasanah, 2013)

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Ambarwati, 2015).

A.2.2. Macam-Macam ASI

1. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar, berwarna kekuning-kuningan. Banyak mengandung protein, antibody, immunoglobulin. Kolostrum mengandung protein, vitamin A yang tinggi dan mengandung karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi pada hari-hari pertama kelahiran (Maryunani, 2012).

Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar. Kolostrum ini disekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari keempat pasca persalinan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi daripada ASI matur. Selain itu, kolostrum masih mengandung rendah lemak dan laktosa. Protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin yang digunakan sebagai zat antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit. Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Volume kolostrum antara 150-300 ml/24 jam (Maritalia, 2014).

2.1 Tabel Komposisi Kolostrum dan Kegunaannya

| Komposisi Kolostrum | Kegunaan Kolostrum |
|---------------------|--|
| Kaya anti bodi | Melindungi terhadap infeksi dan alergi |
| Sel darah putih | Perlindungan terhadap infeksi |
| Laksatif | Membersihkan mekonim |
| Kaya vitamin A | Mencegah berbagai infeksi, mencegah penyakit mata |

Sumber : Maryunani. Anik (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta.

2. ASI Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya.

Kadar imunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat (Maritalia, 2014).

3. Air Susu Matang (Mature)

ASI Matur merupakan ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih. Kandungan ASI matur relatif konstan tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk. Foremilk mempunyai kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral dan air (Maritalia, 2014).

Selanjutnya, air susu berubah menjadi hindmilk. Hindmilk kaya akan lemak dan nutrisi sehingga membuat bayi akan membutuhkan keduanya baik foremilk dan hindmilk. Volume 300-850ml/24 jam (Maryunani, 2012).

2.2 Tabel Kandungan kolostrum, ASI transisi dan ASI matur

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

Sumber : Maryunani. Anik (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta.

A.2.3. Kandungan ASI

1. Menurut Soetjiningsih, 1997 ASI sebagai Nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya. Dengan

tatalaksana menyusui yang benar. ASI sebagaimana tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Mengingat bahwa kecerdasan anak berkaitan erat dengan otak, maka jelas bahwa ASI merupakan faktor utama yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan pertumbuhan otak. Sementara itu, faktor terpenting dalam proses pertumbuhan termasuk pertumbuhan otak adalah nutrisi yang diberikan.

Dengan memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan akan menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal. Hal ini karena selain sebagai nutrisi yang ideal, dengan komposisi yang tepat, serta disesuaikan dengan kebutuhan bayi. ASI juga mengandung nutrisi-nutrisi khusus yang diperlukan otak bayi agar tumbuh optimal, antara lain :

a) Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5% - 4,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecahkan menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim lipase yang terdapat dalam ASI. Kadar kolesterol ASI lebih tinggi dari pada susu tapi sehingga bayi yang mendapat ASI seharusnya kadar kolesterol darah lebih tinggi, tetapi ternyata penelitian Osborn membuktikan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita jantung koroner pada usia muda. Diperkirakan bahwa pada masa bayi diperlukan kolesterol pada kadar tertentu untuk merangsang pembentukan enzim protektif yang membuat metabolisme kolesterol menjadi efektif pada masa usia dewasa.

b) Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktose, yang kadarnya paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7%). Laktose mudah dipecah menjadi glukose dan galaktose dengan bantuan enzim laktase yang sudah ada dalam mukosa saluran pencernaan sejak lahir. Laktose mempunyai manfaat lain yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan laktobasilus bifidus. Komposisi dalam karbohidrat dalam ASI 7 gr/100ml (Maryunani, 2012).

c) Protein

Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0,9% sampai 60% diantaranya adalah whey yang lebih mudah dicerna dibanding kasein (protein utama susu sapi). Selain mudah dicerna, dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin.

Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir penguraian tirosin ini belum ada.

d) Garam dan Mineral

Ginjal neonatus belum dapat mengkonsentrasikan air kemih dengan baik, sehingga diperlukan susu dengan kadar garam dari mineral yang rendah. ASI mengandung garam dan mineral lebih rendah dibanding susu sapi. Bayi yang mendapat susu sapi atau susu formula yang tidak dimodifikasi dapat menderita tetani karena hipokalsemia. Kadar kalsium dalam susu sapi lebih tinggi dibanding susu ASI, tetapi kadar fosfornya jauh lebih tinggi, sehingga mengganggu penyerapan kalsium dan juga magnesium. ASI dan susu sapi mengandung zat besi dalam kadar yang tidak terlalu tinggi, tetapi zat besi dalam ASI mudah diserap. Dalam badan bayi terdapat cadangan zat besi, di samping itu ada zat besiyang berasal dari eritrosit yang dipecah, bila ditambah dengan zat besi yang berasal dari ASI maka bayi akan mendapat cukup zat besi sampai usia 6 bulan. Seng diperlukan untuk tumbuh kembang, sistem imunitas dan mencegah penyakit tertentu sepertinya akrodermatitis enteropatika (penyakit yang mengenai kulit dan sistem pencernaan dan dapat berakibat fatal). Bayi yang mendapatkan ASI cukup mendapatkan seng, sehingga terhindar dari penyakit ini.

e) Vitamin

ASI cukup untuk mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembentukan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah cukup dan mudah diserap. Dalam ASI juga terdapat vitamin D dan E terutama dalam kolostrum.

f) Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi bisa mencukupi untuk bayi sampai berumur 6 bulan. Zat besi dan kalsium dalam ASI merupakan mineral yang sangat stabil dan mudah diserap dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diet ibu (Maryunani, 2012).

2. ASI Mengandung Zat Protektif (Soetjningsih, 1997)

Bayi yang baru lahir secara alamiah mendapat immunoglobulin (zat kekebalan dalam tubuh) dari ibunya melalui plasenta. Namun, kadar zat ini akan cepat sekali menurun segera setelah bayi lahir. Pada usia bayi 9 -12 bulan tubuh

bayi baru dapat membuat zat kekebalan sendiri yang cukup banyak sehingga mencapai kadar protektif. Sedangkan apabila yang dibentuk oleh tubuh bayi tersebut belum tercukupi maka akan terjadilah kesenjangan zat kekebalan pada tubuh bayi tersebut. Kesenjangan ini akan hilang atau berkurang apabila bayi tersebut diberi ASI, karena ASI merupakan suatu cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang berfungsi untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, bakteri, virus, parasit, dan jamur. Bayi yang mendapat ASI biasanya lebih jarang menderita suatu penyakit, dikarenakan adanya zat protektif dalam ASI.

Adapun yang termasuk zat protektif tersebut adalah :

a) Laktobasilus Bifidus

Laktobasilus bifidus berfungsi mengubah laktose menjadi asam laktat dan asam asetat. Kedua asam ini menjadikan saluran pencernaan bersifat asam sehingga dapat menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri E Coli yang sering menyebabkan diare pada bayi, shigela dan jamur. Laktobasilus Bifidus mudah tumbuh cepat dalam susu bayi ,terutama bayi yang mendapatkan ASI, karena ASI mengandung polisakarida yang berkaitan dengan nitrogen yang diperlukan untuk pertumbuhan Laktobasilus Bifidus. Susu sapi tidak mengandung faktor ini.

b) Laktoferin

Laktoferin adalah protein yang berkaitan dengan zat besi. Konsentrasinya dalam ASI sebesar 100 mg/100 ml tertinggi diantara semua cairan biologis. Dengan mengikat zat besi, makalaktoferin bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan kuman tertentu, yaitu stafilokokus dan Escheda Coli yang juga memerlukan zat besi untuk pertumbuhannya.

c) Liozozim

Liozozim adalah enzim yang dapat mernecah dinding bakteri. Konsentrasinya dalam ASI sebesar 29-39 mg/100 ml, liozozim merupakan konsentrasi terbesar di dalam cairan ekstraselular. Kadar liozozim ASI 300 kali lebih tinggi dibanding susu sapi. Liozozim stabil didalam cairan dengan pH rendah seperti cairan lambung, sehingga masih banyak dijumpai liozozim dalam tinja bayi.

d) Antibodi

Secara elektroforetik, kromatografik, dan radio immunoassay terbukti bahwa ASI terutama kolostrum mengandung imunoglobulin, yaitu secretory IgA (SigA), IgE, IgM, dan IgG. Dan semua imunoglobulin tersebut yang terbanyak

adalah IgA, Antibodi dalam ASI dapat bertahan di dalam saluran pencernaan bayi karena tahan terhadap asam dan enzim proteolitik saluran pencernaan dan membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri patogen dan entero virus masuk ke dalam mukosa usus. Dalam tinja bayi yang mendapatkan ASI terdapat antibodi terhadap bakteri Escheria Coli yang rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E Coli, terbukti adanya antibodi terhadap salmonella thipy, Shigela dan antibodi terhadap virus seperti rotavirus, polio, campak. Antibodi terhadap rotovirus tinggi dalam kolostrum yang kemudian turun pada minggu pertama sampai umur 2 tahun.

e) **Immunitas Seluler**

ASI mengandung sel-sel. Sebagian besar (90%) sel tersebut berupa makrofag yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikro organisme, membentuk C3 dan C4, lisozim, laktoferin. Sisanya (10%) terdiri dari limfosit B dan T. Angka leukosit pada kolostrum kira-kira 5000/ml, setara dengan angka leukosit darah tepi, tetapi komposisinya berbeda dengan darah tepi, karena hampir semuanya berupa polimorfonukler dan mononuklear. Dengan meningkatnya volume ASI angka leukositosis menurun menjadi 2000/ml. Walaupun demikian kapasitas anti bakterinya sama sepanjang stadium laktasi. Konsentrasi faktor anti infeksi tinggi dalam kolostrum.

f) **Tidak menimbulkan alergi**

Pada bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi ini.

A.2.4. Manfaat ASI

Pemberian ASI secara eksklusif yaitu, tidak dicampur apa pun selama 6 bulan, memberikan banyak manfaat antara lain :

1. **Manfaat ASI bagi bayi**

a. **Kesehatan**

Kandungan antibodi yang terdapat dalam ASI tetap paling baik sepanjang masa. Oleh karena itu, bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih sehat dan lebih kuat dibanding yang tidak mendapat ASI. ASI juga dapat menghindari anak dari bungsu lapar sebab komponen gizi ASI paling

lengkap, termasuk protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan zat-zat penting lainnya (Maryunani, 2012).

b. Kecerdasan

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak (Ambarwati, 2015).

c. Memberi rasa nyaman dan aman

Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.

d. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik.

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat yang baik setelah lahir. Pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi kemungkinan obesitas.

2. Manfaat Memberikan ASI bagi Ibu :

a. Aspek kontrasepsi.

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung syaraf sensorik sehingga post anteriorvhipofise mengeluarkan prolaktin. Proklatin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja dan belum terjadi menstruasi.

b. Aspek kesehatan ibu.

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi.

c. Aspek penurunan berat badan.

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Dengan menyusui tubuh

akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai.

d. Mengurangistres dan kegelisahan

Hormon oksitosin akan keluar saat ibu menyusui bayinya, hormon ini berguna untuk mengurangi stress yang dialami sehingga ibu yang menyusui akan memiliki perasaan yang positif dan dapat melakukan lebih banyak hal-hal positif lainnya (Khasanah,2013).

e. Praktis dan tidak merepotkan

Bila bayi diberi ASI, ibu tidak perlu repot mempersiapkan alat-alat dan membuat minuman bayi, serta tidak perlu pergi ke toko untuk membeli susu formula. ASI selalu tersedia dan ketika bayi ingin menyusui langsung dapat diberikan tanpa ribet mempersiapkan susu botol.

A.2.5. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Keberhasilan menyusui tergantung pada beberapa faktor, seperti ketepatan posisi bayi pada puting ibu ketika menyusui, frekuensi menyusui dan menyusui yang tidak dijadwal atau menyusui sesuai dengan keinginan bayi. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Makanan ibu

Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Unsur gizi dalam dalam 1 liter ASI setara dengan unsur gizi yang terdapat dalam 2 piring nasi ditambah 1 butir telur. Jadi, diperlukan energi yang sama dengan jumlah energi yang diberikan 1 piring nasi untuk membuat 1 liter. Apabila ibu yang sedang menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makanan maka akan terjadi kemunduran dalam produksi ASI (Khasanah, 2013).

Tabel 2.3 Kecukupan Zat Gizi Ibu Menyusui Per Hari

| Kepadatan Gizi (Jumlah/1000 Kalori) | | |
|---|---------------------------|----------|
| Zat Gizi | Kecukupan yang dianjurkan | Tambahan |
| Energi (kkal) | +500 | 0 |
| Protein (g) | +20 | 40 |
| Vitamin A | +400 | 800 |
| Vitamin D | +5 | 10 |
| Vitamin E | +3 | 6 |
| Vitamin D | +40 | 80 |
| Thiamin | +0,5 | 1 |
| Riboflavin | +0,5 | 1 |
| Niacin | +5 | 10 |
| Vitamin | +0,5 | 1 |
| Folacin | +100 | 200 |
| Vitamin B12 | +1,0 | 2 |
| Kalsium | +400 | 800 |
| Fosfor | +400 | 800 |
| Magnesium | +150 | 300 |
| Besi | +30-60 | 60-120 |
| Seng | +10 | 20 |
| Yodium | +50 | 100 |

Sumber : Adriani, M. 2014. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta.

b. Frekuensi menyusui.

Frekuensi menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui, akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi. Berdasarkan hasil penelitian, produksi ASI akan optimal ketika ibu menyusui bayinya 5 kali atau lebih per hari selama 1 bulan awal menyusui.

c. Menyusui sesuai keinginan bayi.

Menyusui yang tidak dijadwal atau menyusui sesuai keinginan ternyata dapat meningkatkan produksi ASI pada 2 minggu pertama. Hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI lebih dipengaruhi oleh kebutuhan bayi dibandingkan kapasitas ibu untuk memproduksi ASI. Artinya, ASI akan diproduksi sesuai kebutuhan sang bayi. Frekuensi menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering menyusui akan semakin meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu berikan ASI sesering mungkin sesuai keinginan bayi.

d. Umur kehamilan

Bayi yang lahir prematur atau bayi yang lahir belum cukup bulan kadang belum dapat menyusu secara efektif. Hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur sangat lemah dan tidak mampu mengisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah dari pada bayi yang lahir tidak prematur. Lemahnya kemampuan mengisap pada bayi prematur dapat disebabkan oleh berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ tubuh.

e. Ketentraman jiwa dan pikiran

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Saat menyusui, seorang ibu memerlukan ketenangan pikiran, dan sebaliknya jauh dari perasaan tertekan karena akan berpengaruh terhadap produksi ASI dan kenyamanan bayi saat menyusui. Terkadang, ibu merasa tidak percaya diri karena ASI-nya kurang. Ditambah lagi pendapat dan saran yang salah dari orang lain menyebabkan ibu cepat berubah pikiran dan menjadi stres. Akibatnya, bisa menekan refleks sehingga ASI tidak berproduksi dengan baik.

f. Penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron menggunakan kontrasepsi pil yang mengandung hormon estrogen karena hal ini dapat mengurangi jumlah produksi ASI, bahkan menghentikan produksi ASI secara keseluruhan. Oleh karena itu, alat kontrasepsi yang paling tepat digunakan adalah IUD sehingga dapat merangsang uterus ibu dan meningkatkan hormon prolaktin.

g. Perawatan payudara

Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan yaitu dengan memijat payudara selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada saluran dalam payudara dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar.

A.3. Defenisi Katuk

A.3.1. Pengertian katuk

Katuk (*Sauropus androgynus*(L.) Merr)) merupakan tanaman sayuran yang banyak terdapat di Asia tenggara. Tumbuhan ini dalam beberapa bahasa dikenali sebagai mani cai (bahasa Cina), cekur manis (bahasa Melayu), di

Indonesia masyarakat Minangkabau menyebut katuk dengan nama simani. Selain menyebut katuk, masyarakat Jawa juga menyebutnya katukan atau babing. Sementara itu masyarakat Madura menyebutnya kerakur dan orang Bali lebih mengenalnya dengan kayu manis. Tanaman katuk sesungguhnya sudah dikenal nenek moyang kita sejak abad ke-16 (Santoso, 2014). Katuk termasuk tanaman jenis perdu berumpun dengan ketinggian 1-5 m. Batangnya tumbuh tegak dan berkayu. Jika ujung batang dipangkas, akan tumbuh tunas-tunas baru yang membentuk percabangan. Daunnya kecil-kecil mirip daun kelor, berwarna hijau. Katuk termasuk tanaman yang rajin berbunga. Bunganya kecil-kecil, berwarna merah gelap sampai kekuning-kuningan, dengan bintik-bintik merah. Bunga tersebut akan menghasilkan buah berwarna putih yang di dalamnya terdapat biji berwarna hitam (Santoso, 2014).

A.3.2. Klasifikasi Katuk

Tanaman katuk diklasifikasikan sebagai berikut (Santoso, 2014) :

| | |
|---------|------------------------------|
| Kingdom | : Plantae |
| Divisi | : Magnoliophyta |
| Kelas | : Magnoliopsida |
| Ordo | : Malpighiales |
| Famili | : Phyllanthaceae |
| Genus | : <i>Sauropus</i> |
| Spesies | : <i>Sauropus androgynus</i> |

A.3.3 Morfologi tanaman Katuk

a. Batang

Tanaman katuk merupakan tanaman sejenis tanaman perdu yang tumbuh menahun. Sosoknya berkesan ramping sehingga sering ditanam sebagai tanaman pagar. Tingginya sekitar 3-5 m dengan batang tumbuh tegak, berkayu, dan bercabang jarang. Batangnya berwarna hijau saat masih muda dan menjadi kelabu keputihan saat sudah tua.

b. Daun

Daun katuk merupakan daun majemuk genap, berukuran kecil, berwarna hijau gelap dengan panjang lima sampai enam cm. Kandungan zat besi pada daun katuk lebih tinggi daripada daun pepaya dan daun singkong. Daun katuk

jjuga kaya vitamin (A, B1, dan C),protein, lemak, dan mineral. Selain itu daun dan akar katukmengandung saponin, flavonoida, dan tanin (Santoso, 2014).

c. Bunga

Katuk merupakan tanaman yang rajin berbunga. Bunganya kecil-kecil berwarna merah gelap sampai kekuning-kuningan, dengan bintik-bintik merah. Bunga tersebut akan menghasilkan buah berwarna putih yang di dalamnya terdapat biji berwarna hitam (Santoso, 2014).

d. Buah

Buah katuk berbentuk bulat, berukuran kecil-kecil seperti kancing, berwarna putih dan berbiji 3 buah (Santoso, 2014).

e. Akar

Tanaman katuk berakar tunggang dan berwarna putih kotor.

A.3.4. Komposisi daun katuk

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui komposisi yang terdapat di dalam tanaman katuk. Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa pada tiap 100 g daun katuk mentah mengandung 59 kal., 4,8 g protein, 1 g lemak, 11 g karbohidrat, 204 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg besi, 103.705 SI vitamin A, 0,1 mg vitamin D, 239 mg vitamin C dan air 81 g. Kemudaian pada penapisan fitokimia daun katuk mengandung sterol, alkaloid, flanofoid, dan tanin (Ferasyi, 2010).

A.3.5. Manfaat katuk

Beberapa manfaat daun katuk antara lain :

1) Pelancar Air Susu Ibu (ASI)

Ekstrak daun katuk banyak digunakan sebagai bahan fortifikasi pada produk makanan yang diperuntukkan bagi ibu menyusui. Konsumsi sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperlama waktu menyusui bayi secara nyata dan untuk bayi pria hanya meningkatkan frekuensi dan lama menyusui. Kandungan yang terdapat dalam daun katuk untuk ibu menyusui adalah asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI (Santoso, 2014).

2) Mengatasi sembelit

Sembelit biasa terjadi karena banyak hal, diantaranya karena terlalu lama duduk, kurang minum air, menahan-nahan buang air besar, kerja hati dan kantong empedu yang tidak lancar. Untuk mengusir sembelit, siapkan 200 g daun katuk segar yang sudah dicuci bersih. Rebus dengan segelas air selama 10 menit, lalu saring. Minum air hasil saringan tersebut secara teratur 2 kali sehari, masing-masing 100 ml (Santoso, 2008)

A.4. Pengertian Simplisia dan Cara Pembuatan Simplisia Daun Katuk.

A.4.1 Pengertian Simplisia

Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dikatakan lain berupa bahan yang telah dikeringkan (Depkes RI, 1995).

A.4.2. Cara Pembuatan Simplisia

a. Bahan yang digunakan

Daun katuk tanpa batang 6 kg.

b. Pembuatan serbuk simplisia daun katuk:

1. Sampel daun katuk segar dicuci bersih pada air keran yang mengalir, lalu ditiriskan kemudian ditimbang beratnya.
2. Letakkan dan sebarkan pada wadah talam, lalu keringkan dibawah sinar matahari. Pengeringan dilakukan selama 3-5 hari sehingga sampel daun katuk kering. Daun katuk dinyatakan kering bila diremas dengan jari tangan akan hancur
3. Simplisia daun katuk kemudian ditimbang kembali, lalu diblender sehingga menjadi serbuk. Serbuk simplisia kemudian diayak, sehingga menjadi serbuk halus.
4. Serbuk kemudian dimasukkan ke dalam kantong plastik masing-masing sebanyak 2 gr. Kantongan plastik yang berisi serbuk simplisia dipacking pada wadah yang berisikan 30 bungkus kantong yang akan digunakan untuk setiap pasien.
5. Beri label pada masing-masing packing:” Serbuk Simplisia Daun Katuk” lengkapi dengan khasiat dan catat penggunaan serta dosis.

A.5 Pertumbuhan Berat Badan Bayi

A.5.1. Pengertian Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah adanya perubahan dalam jumlah akibat penambahan sel dan pembentukan protein baru sehingga meningkatkan jumlah sel diseluruh bagian tubuh. Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan masalah perubahan ukuran, besar, jumlah atau dimensi pada tingkat sel, organ maupun individu. Pertumbuhan bersifat kuantitatif sehingga dapat diukur dengan satuan berat (gram, kilogram), satuan panjang (cm, m), umur tulang, dan keseimbangan metabolik (retensi kalsium dan nitrogen dalam tubuh) (Marni & Kuku, 2015).

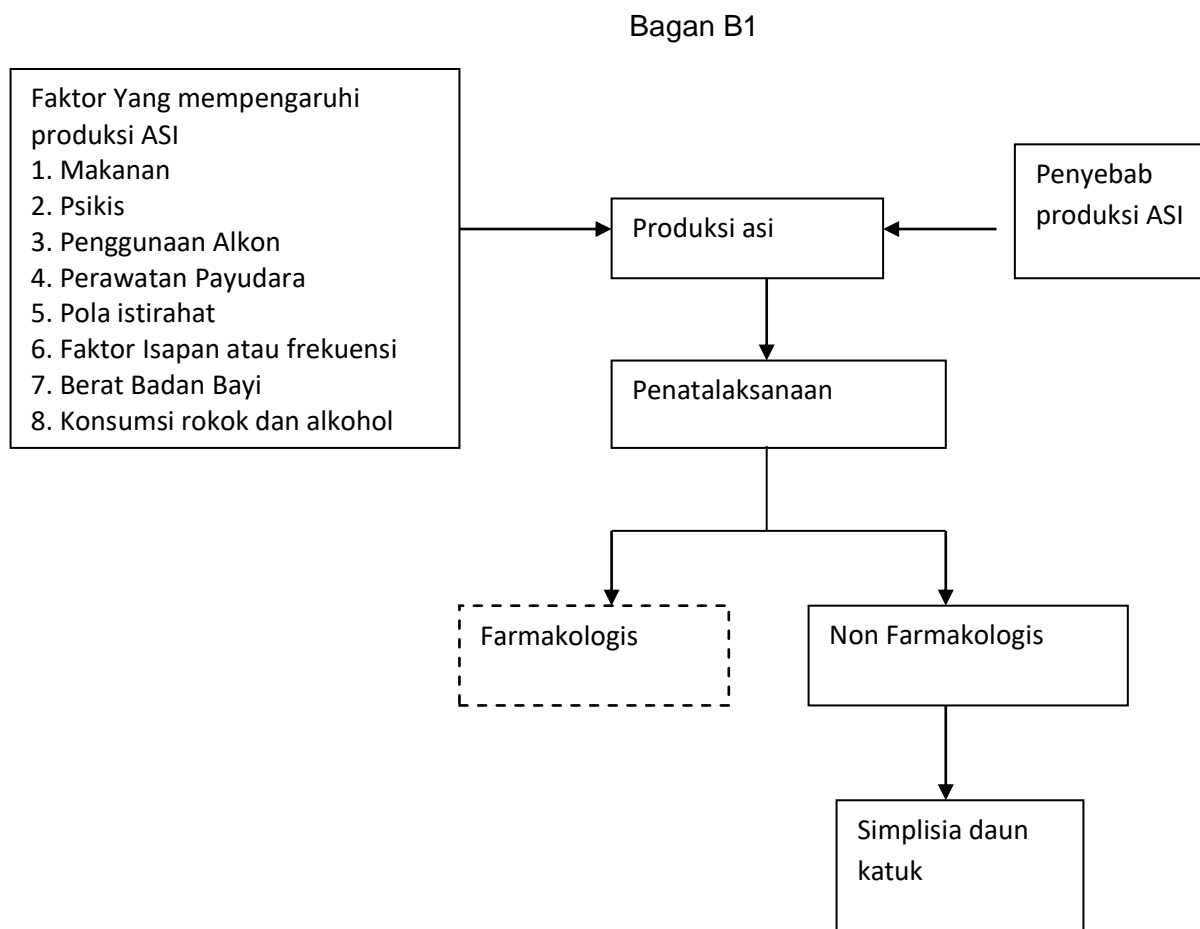
Pertumbuhan mempunyai ciri ciri khusus, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri ciri lama, serta munculnya ciri ciri baru. Keunikan pertumbuhan adalah mempunyai kecepatan yang berbeda-beda di setiap kelompok umur dan masing masing organ juga mempunyai pola pertumbuhan yang berbeda (Marni & Kuku, 2015).

Saat lahir, rata rata berat badan bayi di Indonesia sekitar 3.000 gram. Setelah lahir, berat badan akan menurun karena bayi kekurangan cairan tubuh melalui defekasi, berkemih, proses pernapasan, dan melalui kulit serta jumlah asupan cairan sedikit. Setelah 10-14 hari pertama kelahiran bayi, berat badan akan meningkat kembali dan mencapai berat badan lahir, kemudian meningkat kembali pada bulan bulan berikutnya. Pertumbuhan berat badan bayi yang cepat terjadi sampai usia 2 tahun (Marni & Kuku, 2015).

Sejak bayi lahir, berat badannya akan menjadi perhatian utama karena ini berkaitan dengan apakah dia benar benar sehat dan tumbuh dengan baik atau tidak. Tetapi, sebenarnya bagaimana perkembangan berat badan bayi itu normalnya. (Ari, 2015).

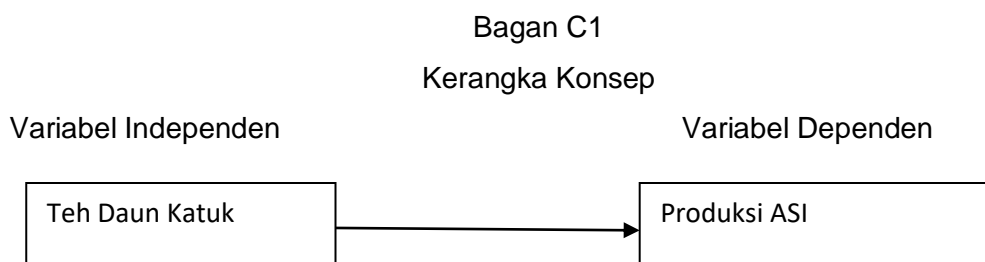
Perkembangan berat badan bayi bisa ibu lihat ketika sedang kontrol atau imunisasi ke dokter, bayi akan ditimbang terlebih dahulu. Umumnya berat badan bayi akan naik sekitar 140-220 gram per minggu atau 450 – 900 gram per bulan. Hal itu yang bisa terjadi pada beberapa bulan pertama usianya (Marni, 2015).

B. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan penelitian, maka kerangka konsep dalam penelitian “ Efektifitas konsumsi simplisia daun katuk terhadap produksi ASI pada Ibu post partum di PMB Afriana,Am.keb Tahun 2018” adalah



D. Defenisi Operasional

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, skala ukur, dan hasil ukur(Notoatmodjo, 2013).

| Variabel | Defenisi operasional | Kategori | Instrumen | Skala | Kriteria |
|---|---|---|---------------------------------|---------|--------------------------------|
| Variabel independen Pemberian simplisia daun katuk | Pemberian simplisia daun katuk yang dikeringkan sebanyak 2 gram dalam satu bungkus yang diseduh dengan air mendidih 5-10 menit. Kemudian diminum 2x1 pada pagi dan sore hari. | Pemberian simplisia daun katuk kepada ibu post partum yang sedang menyusui dengan dosis 2 gram diminum setiap hari 2x1 selama 15 hari | Observasi dengan lembar ceklist | Nominal | 1. Ya 2. Tidak |
| Variabel dependet Produksi ASI | Produksi ASI adalah banyaknya air susu di | Diamati dengan pemantauan peningkatan | Timbangan | Rasio | 1.Naik 2. Tetap 3. Turun |

| | | | | | |
|--|--|------------------|--|--|--|
| | produksi dan dikonsumsi pada bayi yang memberi peningkatan berat badan bayi. | berat badan bayi | | | |
|--|--|------------------|--|--|--|

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah pemberian simplisia daun katuk efektif meningkatkan produksi ASI ibu post partum di Praktek Mandiri Bidan Afriana, Am.Keb tahun 2018.