

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini menyajikan tentang 1) Konsep Laktasi, 2) Konsep Buah Pepaya, 3) Kerangka Teori, 4) Kerangka Konseptual serta 5) Hipotesa Penelitian.

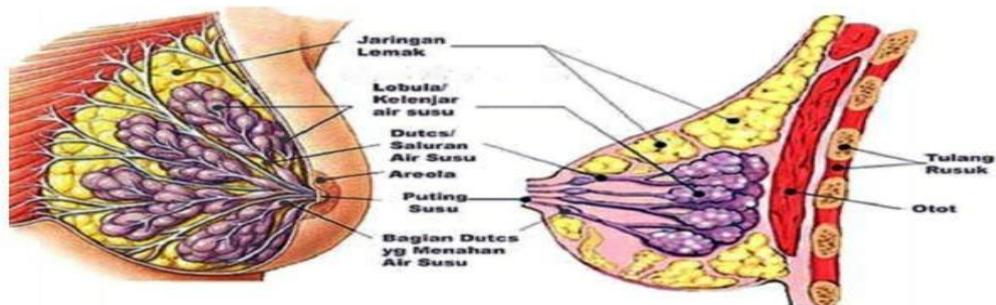
2.1 Konsep Laktasi

2.1.1 Anatomi Payudara Dan Fisiologi Laktasi

A. Anatomi Payudara

Payudara (mammas, susu) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada dan fungsinya memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, dengan berat kira-kira 200 gram, yang kiri umumnya lebih besar dari yang kanan. Ada tiga bagian utama payudara, yaitu :

1. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
2. Areola, yaitu bagian yang kehitaman di tengah
3. Papilla, atau puting, yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara



Gambar 2. 1 : Anatomi Payudara Pada Manusia

Dalam korpus mammae terdapat alveolus, yaitu unti terkecil yang memproduksi susu. Alveolus terdiri dari beberapa sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Beberapa alveolus mengelompok membentuk lobules, kemudian beberapa lobules berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. Dari alveolus ASI disalurkan ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus). Di bawah areola saluran yang besar melebar, disebut sinus laktiferus. Di dalam dinding alveolus maupun saluran-saluran, terdapat otot polos yang bila berkontraksi memompa ASI keluar (Suryaman & Girsang, 2020).

B. Fisiologi Laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Payudara mulai dibentuk sejak embrio berumur 18-19 minggu, dan baru selesai ketika mulai menstruasi. Dengan terbentuknya hormone estrogen dan progesterone yang berfungsi untuk maturasi alveoli. Sedangkan hormone prolactin adalah hormone yang berfungsi untuk produksi ASI disamping hormone lain seperti insulin, tiroksin dan sebagainya. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, refleks prolactin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan putting susu oleh hisapan bayi.

1. Refleksi Prolaktin

Dalam puting susu terdapat banyak ujung saraf sensorik. Bila dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar hipofisis bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan hormone prolactin. Hormone inilah yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli.

2. Refleksi aliran (*Let Down Reflex*)

Rangsang puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis depan, tetapi juga ke kelenjar hipofisis bagian belakang, yang mengeluarkan hormone oksitosin. Hormone ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan didinding saluran, sehingga ASI di pompa keluar (Suryaman & Girsang, 2020).

2.1.2 Refleksi Fisiologis Bayi pada Masa Laktasi

Tuhan melengkapi beberapa refleksi tidak hanya pada ibu tetapi juga pada bayi agar proses laktasi ini berjalan optimal. Pada bayi, Tuhan melengkapi dengan refleksi menangkap (*rooting reflex*), refleksi menghisap (*sucking reflex*), dan refleksi menelan (*swallowing reflex*).

1. Refleksi Menangkap (*Rooting Reflex*)

Refleksi ini muncul saat bayi baru lahir. Ketika bayi ' tersentuh pipinya, maka bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Bila bibir bayi dirangsang dengan sentuhan puting susu, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

2. Refleks Menghisap (Sucking Reflex)

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 bawah 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 (Rejeki, 2019)

2.1.3 Hormon Yang Mempengaruhi Masa Laktasi

Wanita identik dengan keunikannya, di dalam tubuh wanita terjadi dinamika naik turunnya hormon. Demikian pula yang terjadi pada pembentukan ASI. Pada bulan ketiga, tubuh sudah mensintesis hormon-hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Hormon-hormon tersebut adalah:

1. Progesteron

Hormon progesteron berperan dalam pertumbuhan dan ukuran dari alveoli. Tetapi kadarnya yang cukup tinggi pada saat masa kehamilan memberikan penekanan atau umpan balik negatif terhadap hormon yang dikeluarkan oleh hipofisis. Setelah melahirkan, hormon ini akan turun drastis dan menghilangkan efek penekanan pada kelenjar hipofisis untuk mensintesis dan mensekresikan hormon yang diproduksinya. Pada waktu inilah terjadi perangsangan yang hebat dan stimulasi sangat besar untuk produksi ASI.

2. Estrogen

Hormon estrogen berperan dalam menstimulasi sistem saluran ASI untuk dapat membesar. Sebagaimana Progesteron, Estrogen juga mempunyai dinamika yang hampir sama selama kehamilan. Kadar Estrogen akan menurun saat melahirkan dan akan tetap rendah untuk beberapa bulan selama proses menyusui. Estrogen mempunyai efek penekanan yang amat kuat, lebih kuat dibandingkan Progesteron terhadap kelenjar hipofisis. Karena itulah, sebaiknya ibu menyusui menghindari penggunaan KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI.

3. Prolaktin

Hormon ini berperan dalam membesarnya alveoli dalam kehamilan. Hormon ini disintesis dan disekresikan oleh hipofisis anterior. Hormon prolaktin memiliki peran penting untuk memproduksi ASI. Kadar dari hormon prolaktin juga meningkat selama kehamilan. Peristiwa lepas atau keluarnya plasenta pada akhir proses persalinan akan membuat kadar estrogen dan progesteron berangsur-angsur menurun. Penurunan ini akan mengaktifkan dari sekresi prolaktin. Peningkatan kadar prolaktin di dalam darah seorang yang sedang melakukan laktasi akan memberikan umpan balik negatif ke hipotalamus dan menekan sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH), sehingga hipofisis juga tidak melepaskan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Kedua hormon ini sangat dibutuhkan untuk perkembangan folikel di ovarium. Karena kedua hormon ini ditekan sekresinya, maka folikel tidak bertambah besar dan tidak mengalami maturasi. Ovulasi dan

menstruasipun akhirnya tidak terjadi. Kadar Prolaktin paling tinggi terjadi pada malam hari.

4. Oksitosin

Hormon oksitosin ini berperan dalam merangsang kontraksi otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan setelahnya, seperti halnya juga dalam proses orgasme. Pada proses laktasi, oksitosin akan disekresikan oleh hipofisis dan akan berefek dengan kontraksinya mioepitel di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu yang disebut sebagai let-down/milk ejection reflex.

5. *Human placental lactogen* (HPL)

Hormon ini dilepaskan oleh plasenta sejak bulan kedua kehamilan. Hormon ini berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara siap memproduksi ASI (Rejeki, 2019).

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Menurut Nograho (2017) Penyebab kurangnya pencapaian ASI eksklusif disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

1. Faktor internal diantaranya pendidikan, pengetahuan, umur kehamilan, berat lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron, nutrisi, frekuensi menyusui, kondisi payudara, sistim endokrin, perilaku ibu yang buruk, perawatan payudara, menyusui sesuai keinginan bayi dan faktor psikologis ibu.

2. Faktor eksternal yaitu pengaruh persalinan dan klinik bersalin, pendapatan keluarga, dukungan keluarga dan dan dukungan petugas kesehatan (Perdani et al., 2021).

Menurut (Mustika, Nurjanah, & Ulvie, 2018) 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.

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.

e. Nutrisi

Nutrisi yang baik untuk ibu harus diperhatikan, kandungan-kandungan gizi yang ada pada makanan atau minuman yang dikonsumsi. Jika makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu tidak memenuhi kebutuhan gizi yang cukup maka dapat berpengaruh pada produksi ASI. Produksi Air Susu Ibu (ASI) dapat meningkat atau menurun tergantung pada beberapa faktor adapun salah satunya adalah faktor status gizi ibu. Diharapkan dari perhatian ibu terhadap kandungan makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi stimulus kelenjar payudara sehingga dapat merangsang produksi ASI yang baik (Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, 2018).

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 ikut-ikutan 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 (Mustika et al., 2018).

2.1.5 Pembentukan ASI

Proses pembentukan ASI disebut lactogenesis yang dimulai sejak masa kehamilan dan terjadi dalam 3 tahapan, antara lain:

1. Lactogenesis ke-1

Dimulai saat usia kehamilan memasuki minggu ke 16-22. Ibu akan merasakan bengkak pada payudara, namun belum penuh yang diakibatkan dari penambahan dan pembesaran *lobulus-alveolus* untuk memproduksi kolostrum yang dikendalikan oleh system endokrin. Sekresi atau pengeluaran kolostrum masih terhambat karena kadar hormon progesterone dalam tubuh yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan.

2. Lactogenesis ke-2

Terjadi pada 30-40 jam pasca persalinan. Ketika plasenta keluar maka kadar progesteron dalam tubuh akan mengalami penurunan yang drastis. Sedangkan kadar hormone prolaktin semakin meningkat, sehingga jumlah ASI yang diproduksi juga akan meningkat. Namun, kolostrum masih keluar sedikit dan akan bertambah pada 50-70 jam pasca persalinan.

3. Lactogenesis ke-3

Terjadi pada hari ke 8-10 pasca persalinan. Pada tahap ini produksi ASI mulai dikendalikan oleh system autokrin, yaitu produksi ASI akan menyesuaikan dengan stimulus yang diterima oleh payudara. Semakin sering payudara dikosongkan baik dengan menyusui atau dengan perah (*demand*), maka produksi ASI akan meningkat (*supply*). Sehingga pada tahap ini ibu harus rajin dalam menjaga dan meningkatkan produksi ASI (Imaniar, 2020).

2.1.6 Jenis ASI

ASI Eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada usia 6 bulan pertama, atau bahkan pada usia lebih dari 6 bulan. Kekebalan yang paling besar yang diterima bayi adalah pada saat diberikan ASI Eksklusif, karena ASI memiliki kandungan 50% faktor imunisasi yang sudah dikenal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI pertama kali dilakukan sejak 1 jam pertama setelah bayi lahir. Macam-macam ASI diantaranya adalah :

1. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang diproduksi di hari-hari pertama dan biasanya terjadi selama 4 hari. Bayi perlu sering menyusu untuk dapat merangsang produksi dan keluarnya ASI. Komposisi ASI sama dengan nutrisi yang diterima bayi didalam uterus. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, terutama Immunoglobulin (IgA, IgG, IgM). Protein dalam jumlah yang dominan juga dapat mencegah gula darah yang rendah. Kolostrum sedikit mengandung lemak dan karbohidrat. Lemak kolostrum dalam bentuk kolesterol dan lesitin sehingga bayi sejak dini telah terlatih untuk mengolah kolesterol. Kolostrum mengandung zat anti infeksi 10 hingga 17 kali lebih banyak dibanding ASI matur. Kolostrum berwarna kuning dan bisa juga berguna sebagai imunisasi pertama.

Kolustrum diproduksi sejak kira-kira minggu ke-16 kehamilan (laktogenesis I) dan siap untuk menyongsong kelahiran. Kolustrum ini berkembang menjadi ASI yang matang atau matur pada sekitar tiga sampai

empat hari setelah persalinan. Kolustrum merupakan suatu cairan kental berwarna kuning yang sangat pekat, tetapi terdapat dalam volume yang kecil pada hari-hari awal kelahiran, dan merupakan nutrisi yang paling ideal bagi bayi. Volume kolustrum yang sedikit ini memfasilitasi koordinasi pengisapan, menelan dan bernapas pada saat yang bersamaan pada hari-hari awal kehidupan. Bayi yang baru lahir mempunyai ginjal yang belum sempurna dan hanya sanggup menyaring cairan dengan volume kecil. Kolustrum juga mempunyai manfaat membersihkan yang membantu membersihkan perut dari mekoneum, yang mempunyai konsentrasi empedu yang tinggi, sehingga akan mengurangi kemungkinan terjadinya ikterus. Kolustrum berisi antibodi serta zat-zat anti infeksi seperti Ig A, lisosom, laktoferin, dan sel-sel darah putih dalam konsentrasi tinggi dibandingkan ASI biasa. Kolustrum juga kaya akan faktor-faktor pertumbuhan serta vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, khususnya vitamin A.

2. ASI Transisi

ASI ini adalah susu yang diproduksi dalam 2 minggu awal (laktogenesis II) volume susu secara bertahap bertambah, konsentrasi imunoglobulin menurun, dan terjadi penambahan unsur yang menghasilkan panas (calorific content), lemak, dan laktosa.

3. ASI Mature

Kandungan ASI matur dapat bervariasi diantara waktu menyusui. Pada awal menyusui, susu ini kaya akan protein, laktosa dan air (foremilk), dan ketika penyusuan berlanjut, kadar lemak secara bertahap bertambah

sementara volume susu berkurang (hindmilk). Hal ini penting ketika bidan mengajarkan kepada para ibu tentang pola normal dalam menyusui. Terjadi penambahan lemak yang signifikan pada pagi hari dan awal sore hari.

4. Foremilk – Hindmilk

Pada satu kali menyusui, terdapat 2 macam ASI yang diproduksi yaitu foremilk terlebih dahulu kemudian hindmilk. Foremilk berwarna lebih kuning, kandungan utamanya protein, laktosa, vitamin, mineral, dan sedikit lemak. Foremilk memiliki kadar air yang cukup tinggi sehingga lebih encer dibanding hindmilk dan diproduksi dalam jumlah banyak untuk memenuhi kebutuhan ^{cairan}. Kebutuhan cairan bayi seluruhnya dapat dipenuhi oleh ASI dan bayi tidak memerlukan air tambahan pada 6 bulan awal kehidupannya, bahkan di daerah panas sekalipun. Sedangkan hindmilk berwarna lebih putih karena kandungan lemak 4-5 kali lebih banyak dibanding foremilk, inilah yang membuat bayi terasa kenyang (Suryaman & Girsang, 2020).

2.1.7 Komposisi Gizi dalam ASI

Adapun komponen yang terkandung di dalam ASI menurut (Mustika et al., 2018) adalah :

1. Kolostrum

Cairan susu kental berwarna kekuning-kuningan yang dihasilkan pada sel alveoli payudara ibu. Sesuai untuk kapasitas pencernaan bayi dan kemampuan ginjal baru lahir yang belum mampu menerima makanan dalam volume besar. Jumlahnya tidak terlalu banyak tetapi kaya akan gizi dan sangat baik bagi bayi. Kolostrum mengandung karotin dan Vitamin A yang

sangat tinggi. Tetapi sayang, karena kekurangtahuan atau karena kepercayaan yang salah, banyak ibu yang baru melahirkan tidak memberikan kolostrum kepada bayinya. Di berbagai daerah, air susu pertama (kolostrum) sengaja diperah dengan tangan dan dibuang. Mereka percaya dan berpendapat bahwa kolostrum akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan anak. Ada anggapan bahwa pemberian kolostrum perlu dihindarkan karena mereka percaya keluarnya air susu yang sebenarnya mulai pada hari ketiga. Kepercayaan itu perlu diluruskan, karena kekurangan vitamin A banyak diderita oleh bayi dan anak-anak prasekolah. Kolostrum seharusnya tidak dibuang sia-sia, akan tetapi disusukan kepada bayi.

2. Protein

Protein dalam ASI terdiri dari casein (protein yang sulit dicerna) dan whey (protein yang mudah dicerna). ASI lebih banyak mengandung whey daripada casein sehingga protein ASI mudah dicerna. Sedangkan pada susu sapi kebalikannya. Untuk itu pemberian ASI Eksklusif wajib diberikan sampai bayi berumur 6 bulan.

3. Lemak

Lemak ASI adalah penghasil kalori (energi) utama dan merupakan komponen zat gizi yang bervariasi. Lebih mudah dicerna karena sudah dalam bentuk emulsi. Penelitian Osborn membuktikan, bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita penyakit jantung koroner di usia muda.

4. Laktosa

Merupakan karbohidrat utama pada ASI. Fungsinya sebagai sumber energi, meningkatkan absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*.

5. Vitamin A

Konsentrasi vitamin A berkisar pada 200 IU/dl.

6. Zat besi

Meskipun ASI mengandung sedikit zat besi (0,5 – 1,0 mg/ liter), bayi yang menyusu jarang kekurangan zat besi (anemia). Hal ini dikarenakan zat besi pada ASI yang lebih mudah diserap.

7. Taurin

Berupa asam amino dan berfungsi sebagai neurotransmitter, berperan penting dalam maturasi otak bayi. DHA dan ARA merupakan bagian dari kelompok molekul yang dikenal sebagai omega fatty acids. DHA (docosahexaenoic acid) adalah sebuah blok bangunan utama di otak sebagai pusat kecerdasan dan dijala mata. Akumulasi DHA di otak lebih dari dua tahun pertama kehidupan. ARA (arachidonic acid) yang ditemukan di seluruh tubuh dan bekerja bersama-sama dengan DHA untuk mendukung visual dan perkembangan mental bayi.

8. Lactobacillus

Berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri *Escherichia Coli* yang sering menyebabkan diare pada bayi.

9. Lactoferin

Sebuah besi – batas yang mengikat protein, ketersediaan besi untuk bakteri dalam intensitas, serta memungkinkan bakteri sehat tertentu untuk berkembang. Memiliki efek langsung pada antibiotik berpotensi berbahaya seperti bakteri Staphylococci dan Escherichia Coli. Hal ini ditemukan dalam konsentrasi tinggi dalam kolostrum, tetapi berlangsung sepanjang tahun pertama, bermanfaat menghambat bakteri staphylococcus dan jamur candida.

10. Lisozim

Dapat memecah dinding bakteri sekaligus mengurangi insidens caries dentis dan maloklusi (kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol dan dot). Enzim pencernaan yang kuat yang ditemukan dalam air susu ibu pada tingkat 50 kali lebih tinggi daripada dalam susu formula. Lisozim menghancurkan bakteri berbahaya dan akhirnya mempengaruhi keseimbangan bakteri yang menghuni usus (Mustika et al., 2018).

2.1.8 Tanda ASI Baik Untuk Bayi

ASI berkualitas dapat dilihat dari warna, bau, rasa, hingga dampaknya pada bayi. Berikut ciri-ciri ASI berkualitas baik yang bisa dilihat dari air susu :

1. Warna ASI putih kekuningan

Kualitas ASI yang baik umumnya akan berwarna putih kekuningan atau putih pucat. Jika warna ASI Anda terlihat pink atau berwarna kemerahan, mungkin itu disebabkan karena puting mengalami luka.

2. Berbau seperti susu sapi

ASI yang sehat umumnya berbau seperti susu sapi. ASI yang telah dibekukan dan dicairkan mungkin akan berbau sedikit asam. Namun, jika bau ASI tampak berbau terlalu masam, mungkin itu artinya ASI sudah tidak sehat karena tidak disimpan dengan baik.

3. Terasa manis

ASI yang baik umumnya akan terasa manis seperti susu sapi pada umumnya. Namun, ASI akan terasa lebih lembut dan lebih manis dari susu sapi seperti layaknya susu almond (Rahardini, 2020).

2.1.9 Tanda Bayi Cukup ASI

Untuk mengetahui ciri – ciri bayi cukup ASI:

1. Setelah beberapa hari menyusui, bayi akan buang air kecil minimal 6-8 kali sehari dan buang air besar berwarna kuning 2 kali sehari
2. Bayi sering BAB berwarna kekuningan “berbiji”.
3. Bayi setidaknya menyusui 10-12 kali dalam 24 jam.
4. Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui.
5. Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI, setiap kali bayi mulai menyusui.
6. Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu pertama (100-200 gram setiap minggu) (Mustika et al., 2018).

2.1.10 Proses Terjadinya Laktasi

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif

dalam pembentukan ASI, selain itu juga peningkatan produksi ASI dirangsang oleh hormon oksitosin. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel - sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya. Sewaktu bayi menghisap puting areola, maka saraf sensoris yang terdapat pada puting susu akan terangsang. Rangsangan tersebut akan dikirimkan ke otak (hipotalamus) dan akan memacu keluarnya hormon prolaktin yang kemudian akan merangsang sel-sel kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Jumlah prolaktin yang akan diproduksi akan banyak bergantung dari frekuensi dan intensitas isapan bayi. Rangsangan yang ditimbulkan oleh isapan bayi dan diteruskan ke bagian hipotalamus juga merangsang hormon oksitosin. Oksitosin akan memacu sel-sel otot yang mengelilingi jaringan kelenjar dan salurannya untuk berkontraksi, sehingga ASI keluar dengan cara diperas. Keluarnya ASI karena kontraksi otot tersebut disebut *let down reflex*. Refleksi aliran ASI juga dipengaruhi oleh faktor psikologis ibu. Terdapat juga *rooting reflex*, yaitu refleksi pada bayi jika disentuh pipinya maka bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Jika bibir bayi dirangsang atau disentuh secara otomatis mulut bayi akan terbuka dan mencari puting susu ibu. Refleksi lainnya adalah *sucking reflex* atau refleksi menghisap. Jika puting susu menyentuh langit-langit belakang mulut bayi terjadi refleksi menghisap dan terjadi tekanan terhadap daerah areola oleh gusi, lidah bayi, serta langit-langit. Sehingga isi dari

tempat kantung penyimpanan ASI di dalam tubuh ibu diperas keluar ke dalam rongga mulut bayi. Bayi juga mempunyai refleks menelan ketika terdapat cairan didalam rongga mulutnya (Perdani et al., 2021).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Selain laktogogum, buah pepaya juga mengandung polifenol dan steroid. Steroid mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Serta polifenol yang dapat mempengaruhi hormon oksitosin yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi buah pepaya (Perdani et al., 2021).

2.1.11 Produksi ASI

Air susu ibu yang mengandung nutrisi optimal, baik kuantitas dan kualitasnya. Pemberian air susu ibu pada bayi merupakan metode pemberian makanan yang terbaik. Air susu ibu memiliki semua zat gizi dan cairan yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pasca kelahiran. Pemberian air susu ibu selama 6 bulan pasca kelahiran tanpa makanan pendamping apapun sering disebut ASI eksklusif (Muhartono, Graharti, & Gumandang, 2018).

Menurut (Maya, Anggorowati, & Artika, 2018) ada pula manfaat pemberian ASI:

1. Manfaat ASI bagi bayi:
 - a. Mencegah terjadinya penyakit infeksi (diare, infeksi pernafasan, otitis media, infeksi saluran kemih)

- b. Meningkatkan imunitas. ASI yang diberikan oleh ibu didalamnya terkandung sistem imun yang sudah matang yaitu *immunoglobulin A* (IgA) yang merupakan sistem imun utama untuk mencegah suatu penyakit, walaupun bayi sebenarnya sudah mempunyai sistem imun, tetapi pada bayi sampai usia 2 tahun sistem imun pada bayi masih belum matur (matang).
 - c. Untuk tumbuh kembang bayi. Sistem imun yang ada pada ASI akan memberikan stimulasi sistem imun bayi untuk lebih berkembang
 - d. Mencegah terjadinya penyakit kronik
 - e. Melindungi terhadap alergi
 - f. Meningkatkan kesehatan dan pertahanan hidup bayi
 - g. Menunjang kecerdasan
2. Manfaat Bagi Ibu:
- a. Menurunkan berat badan
 - b. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
 - c. Mencegah terjadinya kanker ovarium dan payudara
 - d. Meningkatkan hubungan kasih sayang (psikologis) antara ibu dan bayi
3. Manfaat Bagi Keluarga:
- Manfaat secara ekonomi, keluarga tidak perlu memberli susu untuk biaya bayinya karena ASI yang diberikan pada bayi langsung tersedia dari ibu
4. Manfaat Bagi Negara:
- a. Menghemat anggaran negara dalam menyiapkan susu formula, membeli susu dan perlengkapannya
 - b. Menghemat baiaya rumah sakit, pembelian obat-obatan

- c. Bayi yang mendapatkan ASI akan tumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga diharapkan bayi yang mendapatkan ASI akan tumbuh menjadi anak sebagai generasi penerus bangsa

2.1.12 Upaya Memperbanyak ASI

Menurut (Khasanah, 2016) upaya memperbanyak ASI adalah sebagai berikut:

1. Pada minggu-minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksinya.
2. Berikan bayi, kedua buah dada ibu tiap kali menyusui, juga untuk merangsang produksinya.
3. Biarkan bayi mengisap lama pada tiap buah dada. Makin banyak dihisap makin banyak rangsangannya.
4. Jangan terburu-buru memberi susu formula pada bayi sebagai tambahan. Perlahan-lahan ASI akan cukup diproduksi.
5. Ibu dianjurkan minum yang banyak (8-10 gelas/hari) baik berupa susu maupun air putih. Karena ASI yang diberikan pada bayi mengandung banyak air.
6. Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas, baik untuk menunjang pertumbuhan dan menjaga kesehatan bayinya. Ibu yang sedang menyusui harus dapat tambahan energi, protein, maupun vitamin, dan mineral.
7. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur, keadaan tegang dan kurang tidur dapat menurunkan produksi ASI.

8. Bilamana jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup, maka dapat dicoba dengan pemberian obat pada ibu, seperti tablet Moloco B12 untuk menambah produksi ASInya.

2.1.13 Masalah – Masalah Menyusui

1. Puting susu lecet

Pada keadaan ini seringkali seorang ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit. Yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

Cek bagaimana perlekatan ibu dengan bayi. Cek apakah terdapat infeksi candida (mulut bayi perlu dilihat). Kulit merah, berkilat, kadang gatal, terasa sakit yang menetap, dan kulit kering bersisik (flaky).

Pada keadaan puting susu lecet, yang kadang kala retak-retak atau luka, maka dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Ibu dapat terus memberikan ASI nya pada keadaan luka tidak begitu sakit.
- b. Olesi puting susu dengan ASI akhir (hind milk), jangan sekali-kali memberikan obat lain, seperti krim, salep dan lain-lain.
- c. Puting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu kurang lebih 1x24 jam dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu sekitar 2x24 jam.
- d. Selama puting susu diistirahatkan, sebaiknya ASI tetap dikeluarkan dengan tangan, tidak dianjurkan dengan alat pompa karena nyeri.
- e. Cuci payudara sekali saja sehari dan tidak dibenarkan untuk menggunakan dengan sabun.

2. Payudara bengkak

Bedakan antara payudara penuh, karena berisi ASI dengan payudara bengkak. Pada payudara penuh, rasa berat pada payudara, payudara panas dan keras. Bila diperiksa ASI keluar, dan tidak ada demam. Pada payudara bengkak, payudara udem, sakit, puting, kenceng, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa atau diisap ASI tidak keluar. Badan bisa demam setelah 24 jam. Hal ini terjadi karena antara lain produksi ASI yang meningkat, terlambat menyusukan dini, pelekatan kurang baik, mungkin kurang sering ASI dikeluarkan dan mungkin juga ada pembatasan waktu menyusui. Untuk mencegah hal ini diperlukan:

- a. Menyusui dini.
- b. Pelekatan yang baik.
- c. Menyusui on demand, bayi harus lebih sering disusui.

Apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun, dan untuk merangsang refleksi oxytocin, maka dilakukan:

- a. Kompres hangat untuk mengurangi rasa sakit.
- b. Ibu harus rileks.
- c. Pijat leher dan punggung belakang (sejajar dengan daerah payudara).
- d. Pijat ringan pada payudara yang bengkak (pijat pelan-pelan ke arah tengah).
- e. Stimulasi payudara dan puting.

- f. Selanjutnya kompres dingin pasca menyusui, untuk mengurangi udem. Pakailah BH yang sesuai, menyangga payudara. Bila terlalu sakit dapat diberikan analgetik.

3. Mastitis atau abses payudara

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Payudara menjadi erah, bengkak kadangkala diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat. Di dalam terasa ada masa padat (lump), dan di luarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut. Keadaan ini disebabkan kurangnya ASI diisap/dikeluarkan atau pengisapan yang tidak efektif. Dapat juga karena kebiasaan menekan payudara dengan jari atau karena tekanan baju/BH. Pengeluaran ASI yang kurang baik pada payudara yang besar, terutama pada bagian bawah payudara yang menggantung. Ada dua jenis mastitis, yaitu mastitis yang terjadi karena milk stasis adalah non infection mastitis dan yang telah terinfeksi bakteri (infective mastitis). Lecet pada puting dan trauma pada kulit juga dapat mengundang infeksi bakteri. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Kompres hangat dan pemijatan.
- b. Rangsang oxytocin dimulai pada payudara yang tidak sakit, yaitu stimulai puting, pijat leher-punggung dan lain-lain.
- c. Pemberian antibiotik; selama 7-10 hari (kolaborasi dokter).
- d. Sebaiknya diberikan istirahat total dan bila perlu obat penghilang nyeri.

- e. Kalau sudah terjadi abses sebaiknya payudara yang sakit tidak boleh disusukan karena mungkin memerlukan tindakan bedah.

4. Bounding Attachmet

Bounding attachment adalah suatu proses sebagai hasil interaksi yang terus menerus antara bayi dan orang tua yang bersifat saling mencintai, memberikan keduanya pemenuhan emosional dan saling membutuhkan. Bounding attachment/ikatan batin antara bayi dan orang tuanyaberkaitan erat dengan pertumbuhan psikologi sehat dan tumbuh kembang bayi. Rasa cinta menimbulkan ikatan batin/keterikatan untuk memperkuat ikatan ibu dan bayi disarankan ibu untuk menciptakan waktu berduaan bersama dengan bayi untuk saling mengenal lebih dalam dan menikmati kebersamaan disebut Baby moon. Hal ini menunjukkan bahwa para ibu dapat berkomunikasi dangan calon bayinya sejak kehamilan Ibu dapat merespon dan menyusui kapan saja bayi lapar:

- a. ASI keluar lebih cepat
- b. Berat badan bayi naik lebih cepat
- c. Mencegah permasalahan menyusui
- d. Proses menyusui lebih mudah terbentuk bayi jarang menangis
- e. Ibu lebih percaya diri untuk menyusui
- f. Menyusui lebih lama setelah ibu kembali ke rumah

5. Respon Orangtua dan Keluarga

Reaksi orang tua dan keluarga terhadap bayi yang baru lahir (BBL) berbeda-beda. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya reaksi emosi

maupun pengalaman. Masalah lain juga dapat berpengaruh, misalnya masalah pada jumlah anak, keadaan emosi, dan lain lain. Respons yang mereka perlihatkan pada bayi baru lahir, ada yang positif, dan ada juga yang negatif. Respons dari setiap ibu dan ayah kepada bayi mereka dan pengalaman mereka dalam melahirkan berbeda yang meliputi seluruh spectrum reaksi dan emosi, seperti perasaan suka cita tak terbatas, kekecewaan dan kesedihan. Bidan ikut merasakan kebahagiaan klien ketika ia dapat memenuhi harapan dan kepuasan klien. Jika tanggapan tinggi menyenangkan, bidan perlu memahami apa yang terjadi dan memfasilitasi proses kerja yang sehat melalui proses untuk kesejahteraan setiap orang tua, bayi, dan keluarga. Ini membantu untuk menyimpan persepsi mereka tentang bayinya.

Respons positif dapat ditunjukkan dengan ayah dan keluarga menyambut kelahiran bayinya dengan bahagia, ayah bertambah giat bekerja untuk memenuhi kebutuhan bayi dengan baik, ayah dan keluarga melibatkan diri dalam perawatan bayi, dan perasaan sayang terhadap ibu yang telah melahirkan bayi.

Respons negatif dapat ditunjukkan dengan kelahiran bayi tidak diinginkan keluarga karena jenis kelamin yang tidak sesuai keinginan, kurang berbahagia karena kegagalan KB, perhatian ibu pada bayi yang berlebihan yang menyebabkan ayah merasa kurang mendapat perhatian, faktor ekonomi mempengaruhi perasaan kurang senang atau kekhawatiran dalam membina keluarga karena kecemasan dalam biaya hidupnya, rasa malu bagi ibu dan keluarga karena anak lahir cacat, dan anak yang dilahirkan merupakan hasil

hubungan jinah sehingga menimbulkan rasa malu dan aib bagi keluarga (Suryaman & Girsang, 2020)

2.2 Konsep Buah Pepaya

Carica papaya (*Caricaceae*) Linn adalah tanaman tropis populer yang memberikan keuntungan yang besar. Buahnya enak dan sehat sementara bagian lain memiliki potensi besar untuk khasiat obat (Syarief et al., 2014).

2.2.1 Farmakodinamik dan Farmakokinetik

Pepaya merupakan buah yang mempunyai nilai nutrisi baik, dapat dimanfaatkan dalam bentuk buah segar. Buah pepaya mengandung energi (163 kj), protein (0,6 g), lemak (0,1 g), mineral (0,5 g), serat (0,8 g), karbohidrat (7,2 g), beta-karoten (888 m), total karoten (2740 m), natrium (3 mg), zat besi (0,10 g), vitamin A (1094 IU), vitamin E (0,73 mg), niasin (3 mg) dan air (89%). Nilai gizi pepaya ini membantu mencegah oksidasi kolesterol. Pepaya kaya akan zat besi dan kalsium; sumber vitamin A, B dan G yang baik dan sumber vitamin C yang sangat baik. Buah pepaya mengandung alkaloid, glikosida, flavonoid, karbohidrat, saponin, terpenoid, steroid dan tanin (Vij & Prashar, 2015). Dikatakan juga bahwa buah pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya (Muhartono et al., 2018). Diantara senyawa tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Laktagogum (lactagogue)

Kandungan Laktagogum (lactagogue) 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. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Muhartono et al., 2018)

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 kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Muhartono et al., 2018).

2.2.2 Kemanfaatan Buah Pepaya

Menurut (Rudi, 2014) dalam jurnal (Febjislami, Suketi, & Yuniarti, 2018) menyatakan berkat kandungan nutrisi didalamnya buah pepaya menjadi buah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berikut ini beberapa kasiat kesehatan buah pepaya untuk tubuh manusia :

1. Mengatasi Gangguan Pencernaan

Buah pepaya mengandung enzim papain dan serat yang membantu mengatasi masalah lambung dan gangguan pencernaan seperti susah buah air besar dan efektif untuk mencegah wasir. Selain itu kandungan papain buah pepaya dapat membunuh parasit yang mengganggu aktivitas pencernaan dalam usus mengangkat dan membersihkan racun-racun yang tidak sengaja diserap tubuh membawanya melalui saluran pembuangan.

2. Mencegah Flu

Kandungan vitamin C pada buah pepaya dapat memperbaiki sistem imunitas tubuh dan mencegah serangan seperti batuk, pilek, hingga kanker.

3. Menjaga Kesehatan Ginjal

Selain buahnya, biji pepaya juga mengandung nutrisi penting untuk kesehatan, biji pepaya mengandung flavonoid dan phenolic, zat aktif yang berperan menjaga kesehatan ginjal.

4. Mencegah Serangan

Jantung Dan Stroke Kandungan antioksidan yang tinggi pada buah pepaya dapat mencegah oksidasi kolesterol dan dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke.

5. Mempertajam Pengelihatan

Buah pepaya mengandung yang dapat di konversi menjadi vitamin A untuk menjaga kesehatan mata.

6. Mencegah Penuaan Dini

Kandungan antidioksidan pada buah papaya mampu menangkal radikal bebas yang dapat menyebabkan berbagai masalah pada kulit seperti flek, keriput dan sebagainya.

7. Kesehatan Kulit

Kandungan vitamin A C dan E sendiri baik untuk kesehatan kulit, selain membantu melembabkan, vitamin tersebut juga mampu mengembalikan kulit kusam menjadi cerah dan lebih segar.

8. Antiradang

Kandungan papain dan cymopapain mampu meredakan peradangan dan mempercepat penyembuhan luka bakar. Maanfaat ini mampu membantu menyembuhkan berbagai luka dikulit, psoriasis dan berbagai penyakit kulit lainnya.

9. Meningkatkan Produksi ASI

Pepaya (carica papaya L) merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. Laktagogum merupakan zat atau obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu ibu. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI (Graharti & Putri Gumandang, 2018).

2.2.3 Cara Dan Waktu Pemberian

Jenis buah pepaya yang digunakan yaitu jenis pepaya california.



Gambar 2.2 : Buah pepaya

Ciri – ciri jenis buah pepaya yang digunakan dalam penelitian. Dimana buah pepaya yang digunakan berjenis california yang matang memiliki kandungan (*laktagogum*). Bentuk pepaya yang lonjong, pepaya yang sedikit lonjong, dan pepaya yang bulat memiliki persamaan dalam kandungan buah pepaya. Warna pepaya yang dikategorikan matang adalah berwarna hijau kekuningan. Warna daging buah pepaya yang sudah matang adalah kuning kemerahan. Tekstur kulit buah pepaya matang jika disentuh terasa setengah kasar sampai kasar. Tekstur buah pepaya yang matang berongga kecil di dalam daging yang biasa di makan. Aroma buah pepaya matang tidak terlalu menyengat namun sedikit ada aroma manis dan harum (Febjisлами et al., 2018). Cara pemberiannya yaitu memberikan potongan buah pepaya yang telah di timbang seberat 100gram setiap potongan dalam 3 x sehari, selama 5 hari berturut - turut. Dalam pemberian 100gram buah pepaya dapat meningkatkan produksi asi 4,1 ml/hari (Julita & Erlinawati, 2021).

Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebelum maupun sesudah diberikan buah pepaya adalah dilihat dari frekuensi volume produksi ASI yang diperah selama 15 menit dengan alat pompa ASI, yang kemudian ASI yang telah di perah dimasukkan ke dalam botol ukur sebagai wadah penyimpanan ASI nya. ASI yang telah di perah akan diberikan kembali pada ibu untuk dikonsumsi oleh bayinya. Peningkatan produksi ASI dinilai dengan mengukur volume ASI (Zuliyana & Siska, 2021).

2.2.4 Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0-7 Hari

Pada ibu menyusui, sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula (relaktasi), prelakteal feeding (pemberian air gula/dekstrosa, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran) kelainan ibu: puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja. Sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi. Oleh karena itu, perlu upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya buah pepaya (Istiqomah, Wulanadari, & Ninik, 2015).

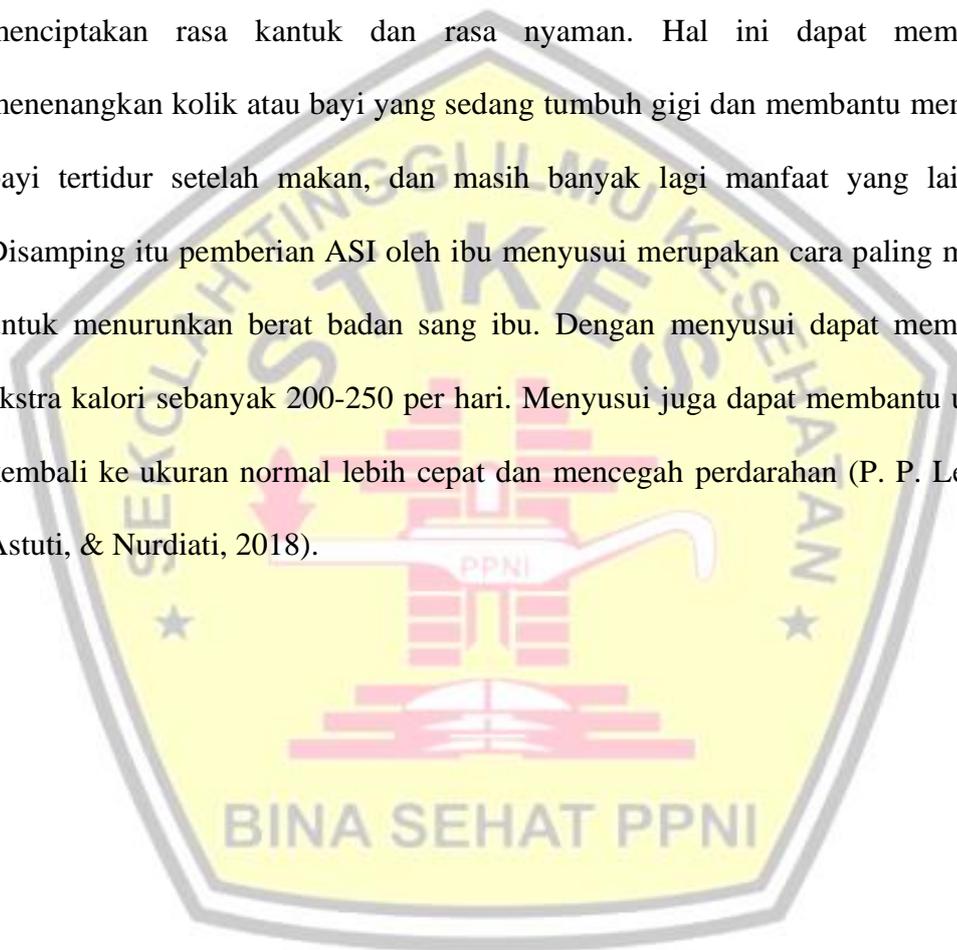
Pepaya banyak mengandung berbagai komponen gizi yang berguna bagi tubuh salah satunya adalah manfaat untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Buah pepaya mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan

sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI (Wirdaningsih, Wahyutri, Nursari, & Syukur, 2020).

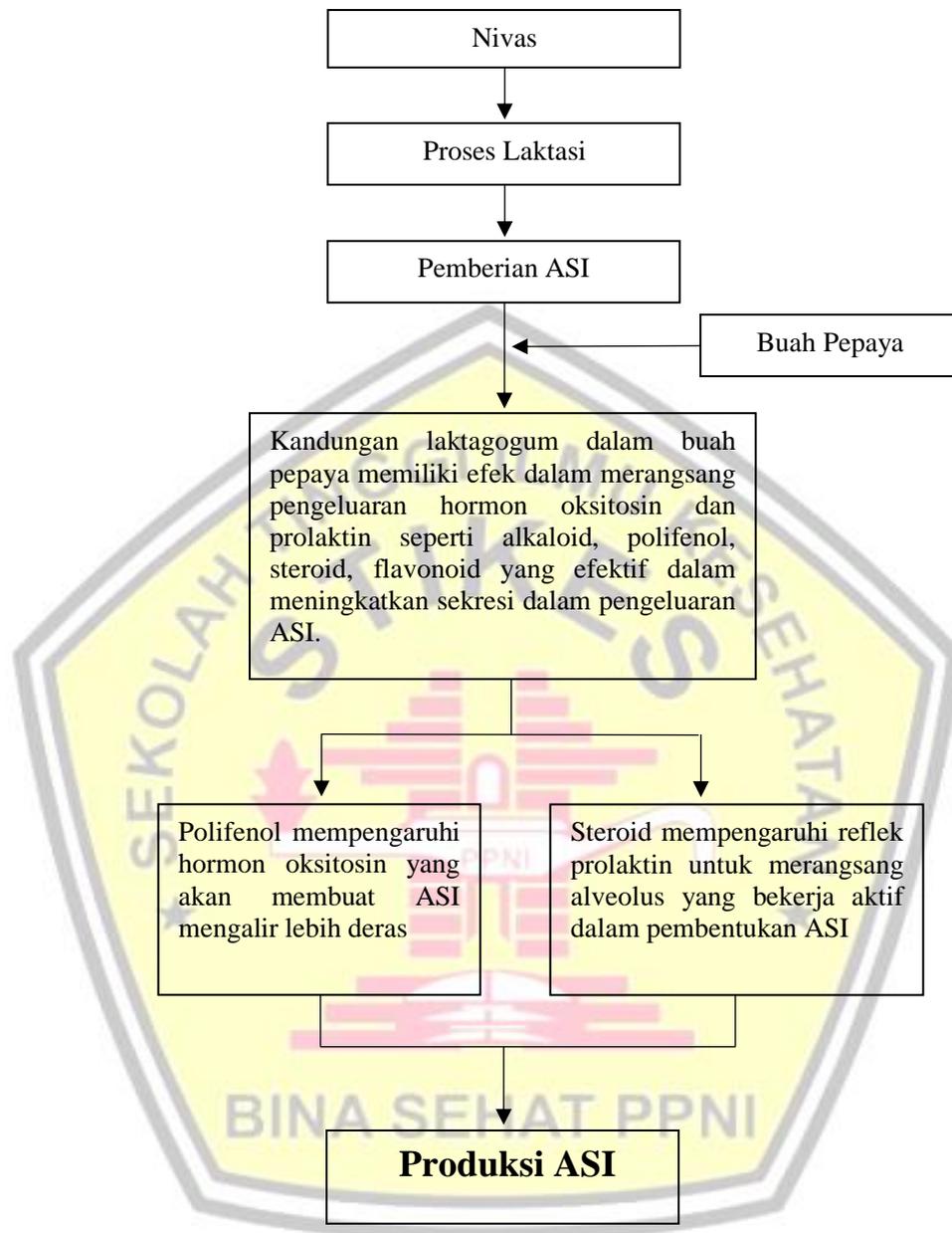
Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI setelah diberikan buah pepaya pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Muara Badak diketahui bahwa jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah pepaya hari pertama pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Muara Badak pada kelompok intervensi yaitu 191,42 cc. Sedangkan jumlah ASI rata-rata setelah diberikan buah pepaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Muara Badak pada kelompok kontrol yaitu 194,29 cc. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI lebih banyak pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan setelah diberikan buah pepaya pada hari pertama pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan wilayah kerja Puskesmas Muara Badak. Namun setelah hari ketiga sampai hari ketujuh baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ada perubahan jumlah ASI, namun jumlahnya lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI pada bayi, baik bagi bayi itu sendiri atau bagi ibu menyusui. Pada ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Disamping itu, hormon yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman. Hal ini dapat membantu menenangkan kolik atau bayi yang sedang tumbuh gigi dan membantu membuat bayi tertidur setelah makan, dan masih banyak lagi manfaat yang lainnya. Disamping itu pemberian ASI oleh ibu menyusui merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan sang ibu. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250 per hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan (P. P. Lestari, Astuti, & Nurdiati, 2018).

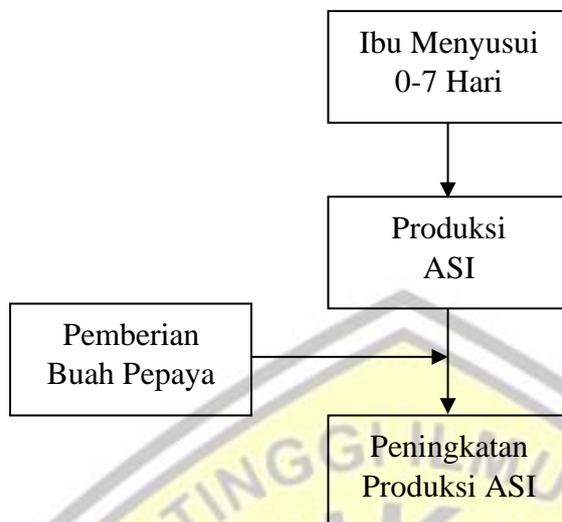


2.3 Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0-7 Hari

2.4 Kerangka Konseptual



Keterangan :

: Diteliti

Gambar 2.3 Kerangka Konseptual Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0-7 Hari

2.5 Hipotesis Penelitian

Menurut (Nursalam, 2020) hipotesis adalah suatu asumsi pernyataan tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu :

H_1 : Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui 0-7 hari di Puskesmas Jatirejo