

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Air susu ibu (ASI) merupakan emulsi lemak dalam larutan laktosa, protein dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Proses produksi ASI terjadi di *alveoli* kelenjar *mammae*, yang nantinya akan berkembang untuk laktasi selama kehamilan. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen, progesteron, prolaktin, dan oksitosin (Darsono *et al.*, 2014). Selain itu, ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Refleksi prolaktin dan refleksi pengeluaran ASI akan terjadi ketika bayi menghisap ASI. Sedangkan proses menyusui sesering mungkin serta sugesti positif dari ibu jika ASI nya cukup yang didukung oleh *mood* mempengaruhi kuantitas ASI. Kualitas ASI sendiri akan selalu baik karena dalam proses produksinya ASI akan selalu mengambil zat penting yang ada dalam tubuh ibu (Falikhah, 2017)

Pada ibu menyusui hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon oksitosin dan prolaktin. Hormon prolaktin yang keluar dapat menstimulasi sel di dalam *alveoli* untuk memproduksi ASI. Kadar prolaktin akan meningkat jika produksi ASI lebih banyak pada jam 2-6 pagi, namun sebaliknya kadar prolaktin akan menjadi rendah saat payudara terasa penuh. Sedangkan, hormon oksitosin bermanfaat untuk mengencangkan otot-otot halus di sekitar *alveoli* yang selanjutnya dapat memerah ASI menuju saluran air susu (Suwanti *et al.*, 2016).

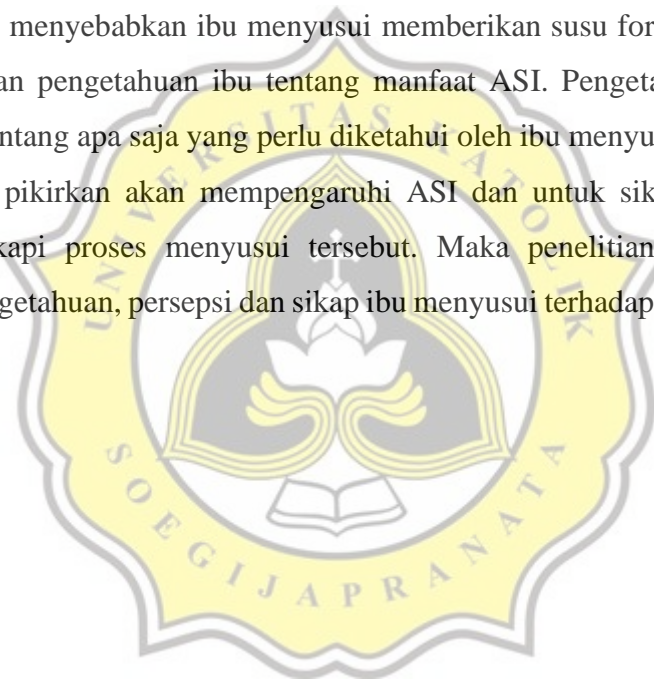
ASI memiliki manfaat yang baik bagi bayi maupun bagi ibu yang menyusui. Nutrisi yang terkandung di dalam ASI selain digunakan untuk perkembangan daya tahan tubuh, juga digunakan untuk tumbuh kembang otak bayi. Bayi yang mengkonsumsi ASI dapat terhindar dari leukemia dan mencegah diare. Berbeda dengan mengkonsumsi susu formula, bayi akan lebih rentan mengalami diare (Ritonga *et al.*, 2017).

Namun, tidak semua bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhannya. Keluarnya ASI yang sedikit atau bahkan tidak keluar menjadi kendala saat ini. Adapun upaya yang perlu dilakukan untuk mengatasi produksi ASI yang tidak lancar atau ASI yang tidak bisa diproduksi yaitu selain dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi juga mengonsumsi tanaman obat pelancar ASI. Di masa kini pengobatan dengan cara mengonsumsi obat herbal sudah meluas.

Banyak sekali orang – orang yang sudah beralih dari obat – obatan kimia menjadi mengonsumsi obat-obatan herbal yang dipercaya mampu mengobati penyakit yang diderita (Istikhomah *et al.*, 2016).

Kasus yang sering terjadi yaitu sering kali ditemukan ibu baru yang merasa kesulitan saat awal – awal harus memberikan ASI, selain kesulitan tidak sedikit bagi para ibu yang ASI nya tidak keluar setelah melahirkan. Hal ini akan membuat sang ibu frustrasi dan menjadi kurang sabar terhadap bayi yang kelaparan dan menjadikan susu formula sebagai pilihannya. Seharusnya seorang ibu hanya perlu bersabar dan berusaha untuk membuat ASI berlimpah, dengan cara mengonsumsi sayuran (Herawati *et al.*, 2017. Salah satu tanaman yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI adalah tanaman katuk (Savitri *et al.*, 2019).

Faktor terbesar yang menyebabkan ibu menyusui memberikan susu formula yaitu kurangnya sikap, pengertian, dan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI. Pengetahuan yang dimaksud yaitu pengetahuan tentang apa saja yang perlu diketahui oleh ibu menyusui, persepsi yaitu apa yang ibu menyusui pikirkan akan mempengaruhi ASI dan untuk sikap adalah bagaimana seorang ibu menyikapi proses menyusui tersebut. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengetahuan, persepsi dan sikap ibu menyusui terhadap konsumsi daun katuk.



1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. ASI

Secara global angka pemberian ASI masih berada di tahap rendah yaitu sebesar 40%. Organisasi kesehatan dunia memberikan rekomendasi tentang pemberian nutrisi pada bayi yaitu bayi menyusui dalam satu jam kehidupan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pengenalan tepat waktu makanan padat dan ketepatan dalam memberikan MPASI, serta proses menyusui dilakukan hingga 2 tahun atau lebih. Pemberian ASI merupakan salah satu cara untuk menjamin kesehatan serta kelangsungan hidup anak. Apabila semua ibu menyusui melakukan hal tersebut maka sekitar 800.000 jiwa anak akan terselamatkan setiap tahunnya (Suksesty, 2017).

ASI merupakan sumber makanan bagi bayi terutama 6 bulan pertama karena ASI mengandung lemak dan protein yang sangat penting untuk pertumbuhan bayi. Salah satu hal yang dilakukan agar ibu berhasil dalam memberikan ASI eksklusif yaitu ibu yang sedang dalam kondisi menyusui harus mendapatkan makanan tambahan untuk menghindari kemunduran dalam produksi ASI. Apabila makanan yang dikonsumsi ibu tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, akan membuat kelenjar- kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan berpengaruh terhadap produksi ASI (Suksesty, 2017).

Makanan adalah faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Makanan yang dikonsumsi seorang ibu dalam masa menyusui tidak akan langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah ASI yang dihasilkan. Selain itu, di dalam tubuh juga masih terdapat cadangan berbagai zat gizi yang bisa digunakan apabila dibutuhkan. Akan tetapi jika makanan yang dikonsumsi tidak mengandung zat gizi maka produksi ASI tidak akan berjalan, karena makanan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan manusia. Kondisi tubuh yang sehat harus mengonsumsi makanan yang aman dan bergizi. Makanan yang bergizi mampu memberikan sumber energi dan peningkatan sekresi air susu (Suksesty, 2017).

Terkait tentang pemahaman pentingnya ASI baik bagi bayi maupun ibu menyusui, terdapat kendala yang terjadi berkaitan dengan pemberian ASI. Kendala yang sering terjadi untuk ibu menyusui yaitu seperti produksi ASI kurang, sang ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, bayi ingin menyusui kembali setelah pemberian susu formula pada bayi, bayi terlanjur mendapatkan susu formula pada hari pertama lahir. Selain itu, kendala lainnya yaitu kelainan pada ibu seperti puting ibu luka, payudara sang ibu bengkak dan ibu bekerja

sedangkan kendala pada bayi sendiri yaitu bayi dalam kondisi sakit atau abnormalitas bayi. (Istiqomah *et al.*, 2015).

Sebagian besar ASI mengandung air sebanyak 87,5%. Maka dari itu bayi yang sudah mendapatkan ASI yang cukup tidak perlu mendapat tambahan air walaupun berada di tempat yang memiliki suhu panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sehingga tidak membuat bayi mengalami diare (Falikhah, 2017). Berikut ini merupakan komposisi ASI :

Tabel 1. Komposisi ASI

Komposisi	ASI		
	kolostrum	ASI transisi	ASI matur
Protein (g %)	4,1	1,6	1,2
Lemak (g %)	2,9	3,5	3,7
Laktosa (g %)	3,5	6,4	7
Kalori (g %)	57	63	65
Natrium (g %)	48	29	15
Kalium (g %)	74	64	57
Kalsium (g %)	39	46	35
Fosfor (g %)	14	20	15

(Boedihartono, 2002 dalam Susanti, 2011)

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara melakukan perawatan payudara secara rutin, memperbaiki teknik menyusui yang baik, atau bisa dengan mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Laktagogue atau Galactagogue adalah salah satu zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar ASI (Othman *et al.*, 2014). Di Indonesia, masyarakat memiliki tradisi atau sebuah kebiasaan untuk memanfaatkan potensi alam baik tumbuh – tumbuhan maupun hewan sebagai bahan yang berkhasiat obat. Terdapat 7.000 jenis tanaman yang berkhasiat sebagai obat di Indonesia, namun kurang dari 300 jenis yang telah dimanfaatkan secara rutin dalam industri obat tradisional (Istiqomah *et al.*, 2015).

1.2.2. Daun Katuk

Indonesia adalah salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman obat. Sebagian besar tanaman diambil langsung dari alam dan hanya sedikit pula yang telah dibudidayakan. Beberapa tanaman yang berkhasiat sebagai laktagogue di antaranya yaitu tanaman katuk,

kelor, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, pulai, temulawak, buah pepaya muda, jinten hitam pahit, turi dan lampes (Abduh, 2019).

Katuk adalah sayuran yang banyak ditemukan di Asia Tenggara dan salah satu tanaman sejenis perdu yang tumbuh menahun. Tanaman ini memiliki nama latin *Sauropus androgynus (L) Merr* yang dibudidayakan dengan cara distek. Di berbagai daerah tepatnya di Indonesia daun katuk memiliki sebutan yang beragam seperti katuk (Sunda), katukan (Jawa), keratur (Madura), dan simani (Minangkabau). Tanaman ini sangat mudah di temukan dan ditanam di halaman rumah sebagai pagar (Abduh, 2019). Kandungan gizi daun katuk dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 2. Komposisi nutrisi daun katuk (per 100 gram)

Kandungan	Kadar
Energi	59 kkal
Protein	4,8 g
Lemak	1 g
Karbohidrat	11 g
Serat	1,5 g
Kalsium	204 mg
Fosfor	83 mg
Zat besi	2,7 mg
Vitamin A	10,370 SI
Vitamin B1	0,1 mg
Vitamin C	239 mg
Air	81 mL

Sumber : Abduh, 2019

Daun katuk merupakan salah satu sayuran yang dianjurkan untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui untuk memperlancar ASI. Tanaman hijau dengan ukuran daun yang kecil ini sangat populer untuk memperbanyak serta memperbaiki kualitas ASI. Tanaman ini mengandung 81% air, 5,24 protein, 0,13 lipid, dan 4,86 karbohidrat (Nahak, 2010 dalam Fakhri & Saputra, 2020). Menurut (Situmorang & Singarimbun, 2019) kandungan protein yang terdapat pada daun katuk memiliki khasiat untuk menstimulasi pengeluaran air susu ibu, sedangkan kandungan steroid dan polifenol di dalamnya berfungsi untuk menaikkan kadar prolaktin. Lactagogue yang ada pada daun katuk memiliki efek dalam merangsang hormon prolaktin

dan oksitosin seperti polifenol, alkaloid, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran air susu ibu.

Mekanisme lactagogue yaitu dengan cara mengerahkan efek farmakologisnya dengan cara mengubah lingkungan hormonal kompleks yang merangsang proses pembentukan hormon penunjang terjadinya proses laktasi yaitu oksitosin dan prolaktin. Mekanisme *autocrine control* kemudian akan mengatur produksi susu bagi ibu menyusui secara berkelanjutan. Kadar prolaktin memiliki pengaruh terhadap jumlah produksi ASI sedangkan kadar oksitosin memiliki peran untuk mendorong sekresi air susu. Oksitosin pada kelenjar susu memiliki peranan dalam mendorong kontraksi sel – sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel tersebut isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu yang kemudian alveolus akan menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu (Putri *et al.*, 2020).

Selain itu, daun katuk juga memiliki kandungan yang sangat baik seperti lemak, protein, kalsium, fosfor, besi, vitamin A,B dan C (Herawati *et al.*, 2017). Kegunaan daun katuk lainnya yaitu mengobati bisul, darah kotor dan demam. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi daun katuk sudah banyak yang membuktikan tentang efektivitas dari daun katuk terutama untuk melancarkan ASI. Cara mengkonsumsi daun katuk dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan merebus daun katuk, sayur atau dalam bentuk ekstrak yang telah dibuat menjadi obat herbal (Margono, 2013).

1.2.3.

P

pengetahuan, sikap, dan persepsi

Rendahnya pengetahuan, pengertian serta sikap ibu tentang manfaat ASI menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu – ibu muda terpengaruh dan beralih memberikan bayi susu formula. Selain itu, semakin banyak promosi susu formula dan kebiasaan memberikan makanan atau minuman secara dini pada sebagian masyarakat menjadi pemicu kurang berhasilnya pemberian ASI maupun ASI eksklusif (Wenas *et al.*, 2012). Persepsi terhadap sosial budaya yang menentang pemberian ASI juga menjadi salah satu faktor penghambat dalam pemberian ASI (Astanti *et al.*, 2017).

Pengetahuan yaitu hasil mengetahui sesuatu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Penginderaan dapat melalui panca indra seseorang tersebut di mana sebagian besar pengetahuan diperoleh dari indra penglihatan dan

pendengaran. Maka dari itu, pengetahuan tentang ASI pada ibu adalah domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku pemberian ASI (Kurniawati, 2012).

Persepsi yaitu pandangan atau pendapat seorang ibu terhadap ASI (Nandini, 2018), sehingga persepsi dikatakan sering mempengaruhi tingkah laku, perasaan serta percakapan seseorang. Hubungannya dengan ASI eksklusif yaitu bagaimana seseorang memahami sebuah informasi tentang ASI berpengaruh terhadap reaksi ataupun respon terhadap pemberian ASI eksklusif. Apabila seorang remaja sudah memiliki persepsi yang kuat terhadap pemberian ASI eksklusif maka perilakunya akan menjadi lebih konsisten (Utami *et al.*, 2017).

Selain pengetahuan dan persepsi, menurut (Notoatmodjo, 2012 dalam Hamzah, 2021) sikap adalah menerima, merespon, menghargai serta bertanggung jawab langsung terhadap suatu objek. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap ibu dalam memberikan ASI di antaranya yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang yang dianggap penting ataupun pengetahuan yang didapatkan (Prasetio *et al.*, 2020). Maka dari itu pengetahuan ibu sangat berkaitan terhadap persepsi ibu tentang ASI, apabila ibu memiliki pengetahuan yang kurang maka ibu akan memiliki persepsi yang negatif tentang pemberian ASI (Angraresti *et al.*, 2016).

1.2.4. Survei

Survei dilakukan dengan cara menyebarkan angket kuesioner kepada responden melalui *google form*. Responden yang dipilih juga sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Populasi merupakan totalitas semua nilai yang mungkin, berasal dari menghitung maupun pengukuran secara kuantitatif atau kualitatif daripada karakteristik tertentu tentang sekumpulan objek yang lengkap dan jelas. Selain itu, populasi juga memiliki arti lain yaitu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan lalu kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Berbeda halnya dengan sampel, sampel dapat diartikan sebagian dari populasi yang diteliti. Apabila populasi besar dan peneliti tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi dikarenakan keterbatasan waktu, dana dan tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Jaya, 2010 dalam Sari, 2017).

Survei kuesioner dilakukan dengan menggunakan metode *non probability purposive sampling*, yang jumlah populasinya belum diketahui. Sistem penyebaran kuesioner menggunakan survei daring dengan cara membuat link *google form* untuk disebar kepada responden. Setelah data terkumpul dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui kevalidan data tersebut.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keragaman pengetahuan, persepsi, dan sikap serta untuk mengetahui hubungan antara aspek-aspek pengetahuan, persepsi, dan sikap mengenai konsumsi daun katuk pada ibu menyusui dan kaitannya dengan ASI.

