BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Status gizi balita sangat penting dan perlu diperhatikan oleh orang tua. Balita merupakan fase *"Golden Age"* yaitu anak berada di usia emas dimana pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan optimal. Asupan gizi yang cukup sangat penting diberikan pada anak hingga usia 5 tahun. Zat gizi yang penting dibutuhkan untuk balita antara lain seperti zat gizi makro karbohidrat, protein, dan lemak serta mikronutrien seperti kalsium, zat besi, dan vitamin. Pada masa balita, jika anak mengalami kekurangan gizi maka akan berdampak buruk khususnya dalam pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak anak. Selain asupan yang dibutuhkan oleh balita sendiri, asupan gizi untuk ibu juga penting dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa mendatang. Kebutuhan gizi ibu dari sebelum kehamilan, pada masa kehamilan, dan pasca melahirkan perlu diperhatikan agar memiliki gizi optimal sehingga anak yang dilahirkan pun dalam kondisi sehat.

Ibu menyusui merupakan kelompok yang perlu memperhatikan asupan gizi karena ibu mengeluarkan Air Susu Ibu (ASI) yang menjadi asupan makan utama pada bayi. Jika ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan baik, maka juga dapat berdampak pada ASI yang diberikan pada sang bayi sehingga mempengaruhi kesehatan sang ibu dan juga bayi. Ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayi pada usia 6 bulan pertama tanpa diberikan makanan lain. Pada bulan-bulan berikutnya, ASI mulai didampingi dengan makanan pendamping untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi hingga usia 2 tahun. Masa ini merupakan periode emas anak karena terjadi pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak yang pesat sehingga kebutuhan nutrisi anak perlu terjaga dengan baik serta menghindari resiko stunting pada anak (Martorell, 2017).

Masalah gizi yang sering terjadi pada periode pertumbuhan anak hingga balita adalah gagal tumbuh atau stunting. Anak yang kekurangan asupan gizi pada usia tersebut dapat mengalami permasalahan stunting seperti memiliki tubuh yang lebih kecil atau pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Kasus balita

stunting yang tercatat di Indonesia adalah sebesar 27,67% pada tahun 2019 (Kemenkes, 2020). Menurut data Survey Status Gizi Indonesia (2021), prevalensi stunting pada tahun 2021 menurun menjadi 24,4%. Meskipun mengalami penurunan pada tahun 2021, hal tersebut tentunya harus tetap menjadi perhatian mengingat standar yang ditetapkan WHO yaitu kasus stunting tidak lebih dari 20% (WHO, 2018). Pemerintah Indonesia menargetkan prevalensi stunting di bawah 14% pada tahun 2024. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada bayi di Indonesia untuk mendukung penekanan angka stunting. Stunting dapat disebabkan berbagai faktor seperti kekurangan gizi pada balita maupun ibu, pola makan yang tidak sesuai, serta faktor tidak langsung seperti kondisi ekonomi, pendidikan orang tua, serta pekerjaan.

Bayi memerlukan ASI eksklusif hingga berusia 6 bulan. Setelah itu, ASI didampingi dengan pemberian MP-ASI hingga bayi berusia 2 tahun. Berdasarkan informasi dari WHO, ASI adalah makanan yang ideal untuk bayi karena memiliki kandungan antibodi yang dapat melindungi anak serta menyediakan nutrisi yang dibutuhkan bayi di bulan-bulan awal kehidupannya. ASI terus menyediakan setengah atau bahkan lebih kebutuhan nutrisi anak di 6 bulan berikutnya hingga sepertiga kebutuhan nutrisi hingga anak berusia 2 tahun. Menurut Kemenkes (2019), pencegahan stunting pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah pelaksanaan ASI eksklusif pada bayi.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, sebanyak 66% bayi sudah memperoleh ASI eksklusif pada penelitian yang dilakukan bulan Januari hingga Juni tahun 2022. Hasil tersebut meningkat dari tahun 2021 yang memiliki presentase 52,5%. Meskipun sudah mengalami peningkatan, Kemenkes tetap berusaha meningkatkan sosialisasi pada ibu terkait pemberian ASI eksksklusif. Beberapa faktor dapat memicu terjadinya pemberian ASI eksklusif yang tidak maksimal. Salah satu faktor yang mempengaruhi ASI eksklusif adalah pemenuhan gizi ibu menyusui. Selain pada asupan makanan pokok, masyarakat di daerah juga mengonsumsi asupan tambahan dari berbagai bahan pangan lokal yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (Sirait *et al*., 2022).

Beberapa bahan pangan yang mengandung *galactagogues* menjadi salah satu pilihan ibu menyusui sebagai asupan untuk meningkatkan produksi ASI. Bahan pangan *galactagogue* yang terkenal akan manfaatnya dalam produksi ASI antara lain *fennel, fenugreek, milk thistle,* dan *goat's rue.* Pangan lokal yang terkenal di Indonesia seperti daun kelor, daun katuk, daun bangun-bangun, kacang-kacangan, jantung pisang, daun pepaya, dan daun singkong dikonsumsi sebagai asupan tambahan karena memiliki manfaat dalam peningkatan produksi ASI (Liana, 2021). Senyawa-senyawa dalam bahan pangan seperti kandungan polifenol dan flavonoid dipercaya mampu membantu kinerja hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI pada ibu menyusui. Adanya manfaat sebagai ASI *booster*, bahan-bahan pangan lokal seperti daun katuk, jantung pisang, dan pepaya berpotensi dapat menjadi peluang sebagai asupan tambahan atau alternatif dalam membantu pengeluaran ASI ibu menyusui.

1.2. Publikasi *Review* Sebelumnya

Permasalahan ASI eksklusif di Indonesia sampai saat ini masih menjadi bahan yang perlu diperhatikan oleh masyarakat. Bahan pangan lokal seperti daun katuk, jantung pisang, dan pepaya memiliki khasiat sebagai *galactagogue* untuk meningkatkan produksi ASI dan dapat dijadikan asupan tambahan bagi ibu menyusui selama masa pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan *review* sebelumnya, belum ada yang membahas secara fokus peluang pemanfaatan bahan pangan lokal dilihat dari segi nutrisi dan senyawa bioaktif dalam meningkatkan produksi ASI, serta berbagai tantangan yang harus dihadapi dalam pengolahan bahan pangan lokal sebagai *galactagogue*. Maka dari itu, topik yang membahas tentang pemanfaatan bahan pangan lokal dalam meningkatkan produksi ASI berpotensi dapat dianalisis dalam *review.*

Tabel 1. Jurnal *Review* Sebelumnya

No.	Penulis	Judul Artikel	Identitas Jurnal	Ringkasan
1.	(Rizqi *et al*., 2022)	Efektifitas Tanaman Lokal sebagai *Galactagogue* untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	Berbagai tanaman pangan seperti daun bangun-bangun, daun katuk, daun pepaya, klabet, *fennel, goat's rue*, asparagus, anise, dan *milk thistle* dapat digunakan untuk memperlancar ASI.
2.	(Zuhrotunida, 2021)	Efektivitas Konsumsi Pepaya Muda terhadap Produktivitas ASI	Jurnal IMJ : Indonesia Midwifery Journal	Pepaya muda memiliki kandungan zat laktagogum seperti komponen polifenol dan flavonoid yang dapat meningkatkan produktivitas ASI. Namun belum dibahas peran nutrisi dan senyawa lainnya yang menjadikan pepaya muda peluang sebagai asupan alternatif dan tantangannya.
3.	(Apriani, 2021)	Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui	Jurnal Kesehatan	Konsumsi jantung pisang membuktikan dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.
4.	(Handayani *et al.*, 2021)	Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.)Merr*) Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu	Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram	Kandungan papaverin dan fitosterol dapat meningkatkan produksi ASI. Namun belum dibahas mengenai peluang dan tantangan kandungan nutrisi dalam pemanfaatan katuk.
5.	(Kwan & Abdul-Rahman, 2021)	*Clinical Study on Plant Galactagogue Worldwide in Promoting Women's Lactation: a Scoping Review*	*Plant Foods for Human Nutrition*	Berbagai bahan pangan alami seperti *fenugreek, goat's rue, milk thistle, anise, fennel*, jahe, jantung pisang, dan lainnya terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, penelitian tentang senyawa biaoktif dan berbagai tantangan dalam pemanfaatan masih terbatas.

6.	(Petrus, 2013)	*Sauropus androgynous* (L.) *Merill-A Potentially Nutritive Functional Leafy-Vegetable*	*Asian Journal of Chemistry*	Daun katuk memiliki kandungan nutrisi seperti protein, asam amino, vitamin A, vitamin C, dan mineral. Selain itu juga memiliki kandungan senyawa biaoktif seperti flavonoid, polifenol, dan karotenoid. Kandungan nutrisi yang baik dalam daun katuk memiliki manfaat kesehatan sebagai antioksidan, menekan resiko kanker, membantu regenerasi sel, dan meningkatkan imunitas.
7.	(Vij dan Prashar, 2015)	*A Review on Medical Properties of Carica papaya Linn.*	*Asian Pacific Journal of Tropical Disease*	Bagian tanaman pepaya seperti buah, akar, kulit, biji bisa dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan. Kandungan nutrisi dalam buah pepaya antara lain protein, serat, vitamin A, vitamin B, vitamin C, mineral, dan senyawa bioaktif seperti alkaloid dan karpain. Manfaat kesehatan pepaya antara lain memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan antitumor.
8.	(Govindaraj, 2022)	*A Review on the Therapeutic Potential of Banana Flower*	*Biomedical Informatics*	Jantung pisang memiliki kandungan nutrisi protein, serat, karbohidrat, mineral, dan senyawa bioaktif polifenol dan flavonoid. Manfaat kesehatan jantung pisang yaitu memiliki aktivitas antioksidan, antibakteri, menjaga kesehatan pencernaan, dan antikanker.

1.3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan pada latar belakang, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

a. Apa saja senyawa bioaktif yang terkandung dalam jantung pisang, daun katuk, dan pepaya yang dapat membantu kecukupan produksi ASI?
b. Adakah pengaruh pemanfaatan olahan jantung pisang, daun katuk, dan pepaya dalam peningkatan produksi ASI ibu menyusui?
c. Apa saja tantangan dalam pemanfaatan jantung pisang, daun katuk, dan pepaya yang harus diperhatikan?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi peluang pemanfaatan olahan jantung pisang, daun katuk, dan pepaya sebagai asupan tambahan ibu menyusui dalam rangka membantu peningkatan produksi ASI melalui kandungan nutrisi dan senyawa aktif di dalamnya dengan memperhatikan tantangan dalam konsumsi dan peluang pengolahannya.