

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 ASI (Air Susu Ibu)

2.1.1 Pengertian

ASI adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat lain yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Wulandari, 2020).

ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja pada bayi sejak lahir sampai berusia 6 (enam) bulan tanpa memberikan makanan dan minuman lain (Nasution, 2021). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan (Sakinah, 2020).

ASI eksklusif berdasarkan peraturan pemerintah no. 33 tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, mineral). Pemberian ASI direkomendasikan sampai 2 tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena sekitar 2/3 kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih harus dipenuhi melalui ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar ½ dari kebutuhannya dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 1/3 dari kebutuhannya (Nasution, 2021).

2.1.2 Macam Macam ASI

ASI adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, ASI eksklusif adalah pemberian pemberian hanya ASI saja pada bayi sejak lahir sampai berusia 6 (enam) bulan tanpa memberikan makanan dan minuman lain (Nasution, 2021). Komponen dan komposisi ASI nutrisi yang terkandung di dalam ASI cukup banyak dan bersifat spesifik pada setiap ibu. Komposisi ASI dapat berubah dan berbeda dari waktu ke waktu disesuaikan dengan kebutuhan bayi sesuai usianya. Berdasarkan waktunya ASI dibedakan menjadi 3 stadium, yaitu :

2.1.2.1 Kolostrum (ASI hari 1-7)

Kolostrum merupakan susu pertama keluar, berbentuk cairan kekuningan yang diproduksi beberapa hari setelah kelahiran dan berbeda dengan asi transisi dan asi matur. Kolostrum mengandung protein tinggi 8,5 %, sedikit karbohidrat 3,5%, lemak 2,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1%, dan vitamin larut lemak. Kolostrum merupakan cairan yang pertama disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ke empat. Kolostrum berwarna kuning keemasan disebabkan oleh tingginya komposisi lemak dan sel-sel hidup. Kolostrum berguna sebagai pencahar (pembersih usus bayi) yang membersihkan mekonium, sehingga mukosa usus bayi yang baru lahir segera bersih dan siap menerima ASI. Hal ini menyebabkan bayi yang mendapat ASI pada minggu pertama sering defekasi dan feses berwarna hitam.

Kandungan protein kolostrum lebih tinggi, sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah di bandingkan ASI matang. Selain itu, kolostrun juga

tinggi imunoglobulin A (IgA) sekretorik, laktoferin, leukosit, serta faktor perkembangan seperti faktor pertumbuhan epidermal. Kolostrum juga dapat berfungsi sebagai pencahar yang dapat membersihkan saluran pencernaan bayi baru lahir. Jumlah kolostrum yang diproduksi ibu hanya sekitar 7,4 sendok teh atau 36,23 ml/hari. Pada hari pertama bayi kapasitas perut bayi 5-7ml (atau sebesar kelereng kecil), pada hari ke 2 12-13 ml dan pada hari ke tiga 22-27ml (atau sebesar kelereng besar atau gundu).

2.1.2.2 ASI masa transisi (ASI hari 7-14)

ASI ini merupakan transisi dari kolostrum ke ASI matur. Kandungan protein makin menurun, namun kandungan lemak, lactosa, vitamin larut air, dan volume asi akan makin meningkat. Komposisi protein semakin rendah, sedangkan lemak dan hidrat arang semakin tinggi dan jumlah volume ASI semakin meningkat. Hal ini merupakan pemenuhan terhadap aktifitas bayi yang semakin aktif karena bayi sudah beradaptasi terhadap lingkungan. Peningkatan volum ASI di pengaruhi oleh lamanya menyusui yang kemudian akan di gantikan oleh ASI matur (Nasution, 2021).

2.1.2.3 ASI Matur

ASI matur merupakan ASI yang disekresi dari hari ke 14 seterusnya dan komposisinya relatif konstan dengan volume 150-300ml/hari. ASI matur merupakan nutrisi bayi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain selain ASI. Dimulai dengan makanan yang lunak, kemudian padat, dan makanan biasa sesuai makanan biasa. Dalam ASI matur terdapat mikrobakterial faktor, yaitu antibodi terhadap bakteri dan virus.

ASI matur, dibedakan menjadi 2 yaitu :

a. Susu awal atau susu primer

Susu awal adalah ASI yang keluar pada setiap awal menyusui

b. Susu akhir atau susu sekunder.

Susu akhir adalah ASI yang keluar pada setiap akhir menyusui. Susu awal menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air. Jika bayi memperoleh susu awal dalam jumlah banyak, semua kebutuhan air akan terpenuhi (Nasution, 2021).

2.1.3 Manfaat ASI

2.1.3.1 Bagi bayi

1. Air susu ibu memberikan nutrisi ideal untuk bayi.

ASI memiliki campuran vitamin, protein, dan lemak yang hampir sempurna untuk memenuhi nutrisi yang di butuhkan bayi untuk tumbuh. ASI lebih mudah dicerna daripada susu formula.

2. ASI mengandung kolostrum kaya anti bodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah besar. Menyusui menurunkan resiko asma atau alergi pada bayi. Selain itu, bayi yang disusui eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa formula, mempunyai resiko infeksi telinga, penyakit pernapasan, dan diare lebih rendah.

3. Membantu ikatan batin ibu dengan bayi.

Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya; juga akan merasa nyaman dan tentram, terutama karena masih mendengar detak jantung yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.

4. Meningkatkan kecerdasan anak.

ASI eksklusif selama 6 bulan akan menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal. Hal ini karena ASI mengandung nutrisi khusus yang diperlukan otak.

5. Bayi yang diberi ASI lebih berpotensi mendapatkan berat badan ideal.

6. Menyusui dapat mencegah sudden infant death syndrome (SIDS), juga diperkirakan dapat menurunkan risiko diabetes, obesitas, dan kanker tertentu (Proverawati & Asfuh, 2017).

2.3.1.2 Bagi ibu

Proses pemberian ASI eksklusif yang bermanfaat juga bagi ibu antara lain (Proverawati & Asfuh, 2017) adalah.

1. Diet alami bagi ibu

Berat badan ibu selama kehamilan mengalami penambahan dengan memberikan ASI eksklusif. Dengan demikian, memberikan ASI juga membantu memperkecil ukuran Rahim ke ukuran sebelum hamil.

2. Mencegah pendarahan setelah persalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula. Hal ini karena hormon progesteron yang merangsang kontraksi otot-otot di saluran ASI sehingga ASI terperah keluar akan merangsang kontraksi Rahim.

3. Mencegah anemia dan memberi zat besi, bila pendarahan pasca persalinan tidak terjadi atau berhenti lebih cepat, maka risiko kekurangan darah yang menyebabkan anemia pada ibu akan berkurang.

a. Pada saat memberikan ASI, otomatis risiko perdarahan pasca bersalin berkurang.

- b. Naiknya kadar hormon oksitosin selama menyusui akan menyebabkan semua otot polos mengalami kontraksi.
 - c. Kondisi inilah yang mengakibatkan uterus mengecil sekaligus menghentikan perdarahan.
 - d. Perlu diketahui, perdarahan yang berlangsung dalam tenggang waktu lama merupakan salah satu penyebab anemia.
 - e. Dengan demikian, memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi risiko perdarahan.
4. Mempercepat ibu kembali ke berat badan sebelum hamil.
- Lama menyusui cadangan lemak dalam tubuh ibu yang memang disiapkan sebagai sumber energi selama kehamilan untuk digunakan sebagai energi pembentuk ASI akan menyusut. Penurunan berat badan ibupun akan terjadi lebih cepat.
5. Menunda kesuburan.
- Pemberian ASI dapat digunakan sebagai cara mencegah kehamilan, namun ada 3 syarat yang harus dipenuhi yaitu bayi sebelum diberikan makanan lain, bayi belum berusia lebih dari 6 bulan dan ibu belum haid.
6. Menimbulkan perasaan di butuhkan.
- Rasa bangga dan bahagia karena dapat memberikan sesuatu dari dirinya demi kebaikan dirinya akan memperkuat hubungan batin antara ibu dan bayinya.
7. Mengurangi kemungkinan kanker payudara dan ovarium.
- Bahwa ibu yang memberiasi secara eksklusif memiliki resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil bila dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui secara eksklusif.

- a. Dalam berbagai penelitian diketahui bahwa ASI dapat mencegah kanker, khususnya kanker payudara.
 - b. Pada saat menyusui tersebut, hormon estrogen mengalami penurunan.
 - c. Sementara tanpa aktivitas menyusui, kadar hormon estrogen tetap tinggi dan hal inilah yang diduga menjadi salah satu pemicu kanker payudara karena tidak adanya keseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron.
8. Menjalin kasih sayang antara ibu dan bayi.
 9. Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan setiap saat bayi membutuhkan.
 10. Menumbuhkan percaya diri ibu untuk menyusui, ahli lain mengatakan keunggulan dan manfaat menyusui dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek gizi, imunologik, psikologi, kecerdas, neurologis, ekonomis dan aspek penundaan kehamilan.

2.1.4 Komposisi kandungan ASI

ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuhnya (Anik, 2015). Kandungan ASI yang utama terdiri dari:

1. Laktosa

Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dalam ASI yang berperan penting sebagai sumber energy. Laktosa (gula susu) merupakan satu-satunya karbohidrat yang terdapat dalam ASI murni. Zat gizi ini membantu penyerapan kalsium dan magnesium di masa pertumbuhan bayi. Komposisi dalam ASI: laktosa – 7g/100ml.

2. Lemak

Lemak merupakan zat gizi terbesar kedua di ASI dan menjadi sumber energi utama bayi serta berperan dalam pengaturan suhu tubuh bayi. Berfungsi sebagai penghasil kalori/energi utama menurunkan resiko penyakit jantung di usia muda. Lemak di ASI mengandung komponen asam lemak esensial yaitu: asam linoleat dan asam alfa linolenat yang akan diolah oleh tubuh bayi menjadi AA dan DHA Lemak: 50% tinggi pada ASI premature, asam lemak esensial. Komposisi dalam ASI: lemak 3.7-4,8g/100ml.

3. Protein

Memiliki fungsi untuk mengatur dan membangun tubuh bayi. Komponen dasar protein adalah asam amino, berfungsi sebagai pembentuk struktur otak. Beberapa jenis asam amino tertentu yaitu: sistin, taurin triptofan, dan fenilalanin merupakan senyawa yang berperan dalam proses ingatan.

4. Karbohidrat

ASI mengandung karbohidrat relatif lebih tinggi jika dibandingkan dengan ASS (6,5-7 g %). Karbohidrat yang utama terdapat dalam ASI adalah laktosa (Soetjiningsih, 2013).

5. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Total mineral selama masa laktasi adalah konstan tetapi beberapa mineral yang spesifik kadarnya tergantung dari diet dan stadium laktat. Fe dan Ca paling stabil, tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Komposisi

yang terbanyak adalah kalium, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang merupakan bahan untuk membuat darah relatif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya dalam ASI cukup (Soetjiningsih, 2013).

6. Air

Kira-kira 88% dari ASI Terdiri dari air ini berguna untuk melarutkan zat-zat yang terdapat di dalamnya. ASI merupakan sumber air yang secara metabolik aman, Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi (Soetjiningsih, 2013).

7. Vitamin

Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap, Vitamin A, D, dan C cukup, sedangkan golongan B cukup untuk 6 bulan, kecuali riboflavin dan asam pantothrnik serta vitamin K karena bayi baru lahir ususnya belum mampu membentuk vitamin, dan harus di tambah (Soetjiningsih, 2013).

8. Kalori

Kalori dari ASI hanya 77 kalori/100ml ASI. 90% berasal dari karbohidarat dan lemak, sedangkan 10% berasal dari protein (Soetjiningsih, 2013).

2.1.5 Produksi ASI

Banyak hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh 2 (dua) hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak (Maritalia, 2014). Hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI:

a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

b. Ketenangan jiwa dan pikiran

Untuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan adalah kondom, iud, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.

e. Anatomis payudara.

Jumlah lobus dalam payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papila atau puting susu ibu.

f. Faktor fisiologi

ASI terbentuk oleh karena pengaruh dari hormon prolaktin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi air susu.

g. Pola istirahat

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat maka ASI juga berkurang.

h. Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Akan tetapi, frekuensi penyusuan pada bayi prematur dan cukup bulan berbeda. Studi mengatakan bahwa pada produksi ASI bayi prematur akan optimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan.

i. Berat lahir bayi

Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibanding yang bayi berat lahir normal (BBL 2500 g). Kemampuan mengisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah dibanding bayi berat lahir normal yang akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI

j. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur (umur kehamilan kurang dari 34 minggu) sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi yang lahir cukup bulan. Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi prematur dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sepenuhnya fungsi organ.

k. Konsumsi Rokok dan Alkohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormone prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun minuman alkohol rendah dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin.

2.1.6 Kriteria Kelancaran ASI bagi ibu

Untuk mengetahui kelancaran ASI pada ibu beberapa kriteria menurut (Nurhidayat, 2019) yaitu sebagai berikut :

Bendungan ASI, ASI merembes keluar puting, Payudara tegang karena terisi ASI, ibu rileks, let down refleks baik, frekuensi menyusui >8 kali sehari, ibu menggunakan kedua payudaranya bergantian, posisi perlekatan benar, puting tidak lecet, ibu menyusui bayi tanpa jadwal, ibu terlihat memerah payudara karena payudara penuh, payudara kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tertidur, serta bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.

2.1.7 Kriteria Kelancaran ASI bagi bayi

Untuk mengetahui kelancaran ASI pada bayi beberapa kriteria menurut Budiarti (2017) yaitu ASI dapat merembes keluar puting, sbelum disuskan payudara terasa tegang, bayi BAK 6-8 kali/hari, warna urin bayi kuning jernih, Bayi BAB 3-4 kali/hari, bayi sedikitnya menyusu 8-10 kali/hari, ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan saat bayi menelan ASI, jika ASI cukup, setelah menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 2-3 jam.

2.2 Tanaman bangun-bangun

2.2.1 Klasifikasi



Gambar 2.1 Daun Bangun-Bangun

Menurut Jeky (2021) dalam susunan taksonomi, tanaman bangun-bangun yang secara internasional dikenal dengan *Coleus ambionicus* Lour diklasifikasikan seperti berikut :

Kingdom : Plantae
Divisi : Phanerogamae
Subdivisi : Spermatophyta
Kelas : Angiospermae
Ordo : Tubiflorae
Family : Limiaceae (Labiatae)
Sub Family : Oscimoidae
Genus : Coleus
Spesies : *Coleus ambionicus* Lour

Daun bangun-bangun merupakan jenis tanaman umum yang di konsumsi oleh ibu yang baru melahirkan di daerah Sumatera Utara, khususnya oleh masyarakat Batak tanaman bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan

produksi ASI , tanaman bangun bangun memiliki kandunga zat gizi tinggi terutama zat besi dan protein (Hutajulu, 2013).

Menurut Jeky (2021) *Coleus amboinicus* Lour merupakan nama universal tanaman bangun-bangun. Tanaman ini biasanya diramu menjadi bahan pembuat obat tradisional atau dikonsumsi oleh ibu yang sedang hamil dan menyusui sebagai sayuran yang dimasak maupun lalapan. Tanaman ini dapat dijumpai hampir diseluruh wilayah Indonesia dengan berbagai nama. Daun bangun-bangun atau torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) adalah salah satu jenis tanaman yang umum di konsumsi oleh ibu yang baru melahirkan di daerah Sumatra Utara, khususnya oleh suku batak.

Daun bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI. Daun bangun-bangun ini memiliki kandungan zat tinggi, terutama zat besi dan karoten. Ditemukan pula bahwa konsumsi daun bangunbangun berpengaruh nyata terhadap peningkatan kadar beberapa mineral seperti zat besi, kalium, seng dan magnesium dalam ASI serta mengakibatkan peningkatan berat badan bayi (Jeky, 2021).

2.2.2 Gambaran Makroskopik

Tanaman bangun-bangun adalah tanaman menyerupai semak, tidak berumbi, bercabang agak berbentuk galah, berbulu halus pada saat muda, dan lokos jika tua. Daun berhadapan, tunggal, tebal, berdaging, bundar telur melebar, agak bundar atau berbentuk seperti jantung, dengan luas 5-7 cm x 4-6 cm, permukaan atas berbulu halus tersebar dan pada bagian pertulangan daunnya berambut panjang, tepi daun beringgit kasat sampai bergigi kecuali pada bagian pangkal. Panjang tangkai daun 2- 4.5 cm dan berbulu halus.

Pada keadaan segar helaian daun tebal, sangat berdaging dan berair, tulang daun bercabang-cabang dan menonjol sehingga membentuk bangunan menyerupai jala, permukaan atas berbingkulbingkul, berwarna hijau muda, 3.5 cm permukaan atas dan bawah berambut halus berwarna putih. Pada keadaan kering helaian daun tipis dan sangat berkerut, permukaan atas kasar, warna coklat--coklat tua, permukaan bawah berwarna lebih muda dari permukaan atas, tulang daun kurang menonjol pada kedua permukaan terdapat rambut halus berwarna putih.

2.2.3 Kandungan Daun Bangun bangun

Menurut Jeky (2021) tanaman bangun-bangun mempunyai tiga komponen penting yaitu komponen pertama adalah senyawa-senyawa yang bersifat *laktagogue*, yaitu komponen yang dapat menstimulir produksi kelenjar air susu pada induk laktasi. Komponen kedua adalah komponen zat gizi dan komponen ketiga adalah komponen farmakoseutika yaitu senyawa-senyawa yang buffer, antibakteri, antioksidan, pelumas, pelentur, pewarna, dan penstabil.

Kandungan zat gizi yang terdapat pada tanaman bangun bangun sebagai berikut, karbohidrat, kalium, vitamin A, vitamin C dan energi, baik dari bagian daun, batang dan ranting memberikan nilai yang cukup besar. Kadar karbohidrat pada daun 81,83%, pada batang 74,69%, sedangkan pada ranting 80,37%. Kadar kalium pada daun 292,17 mg/100g, pada batang 165,21 mg/100g, pada ranting 119,47 mg/100 g. Vitamin A yang terkandung dalam bagian daun sebesar 113335,77 IU/100 g. Sedangkan pada batang dan ranting kadar vitamin A tidak ternyata. Begitu juga dengan vitamin C hanya di temukan pada bagian daun bangun bangun sebesar 168,41 (mg/100g), kandungan energi di peroleh dari daun 359,95 kkal, batang 324.73 sedangkan pada ranting 341,17 kkl.

Kandungan polifenol pada daun bangun-bangun dapat mempengaruhi peningkatan hormon oksitosin dan prolactin yang berfungsi untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI (Dinta *et al.*, 2018). Peningkatan hormon oksitoksin akan membuat ASI mengalir deras dibanding dari biasanya. Selain itu bangun-bangun juga mengandung vitamin B12 yang bermanfaat bagi ibu menyusui.

2.2.4 Kasiat dan manfaat daun bangun-bangun

Salah satu kandungan yang terdapat dalam daun bangun-bangun adalah kandungan *laktogagum* yang berfungsi meningkatkan laju sekresi dan meningkatkan produksi ASI, selain itu daun bangun bangun memiliki kandungan lain seperti antioksidan immunoglobulin, anti hipertensi, anti radang dan kandungan vitamin C dan vitamin B12 yang terdapat pada daun bangun-bangun. Maka membantu ibu untuk menyukupi kebutuhan nutrisi (Mangkuji, 2018).

Daun bangun bangun mengandung vitamin C, vitamin B1, Vitamin B12, beta karoten, niasin, karvakrol, kalsium, asal asam lemak, asam aksalat dan serat. Daun bangun-bangun ini dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan memiliki kandungan gizi yang tinggi, terutama zat besi dan karoten. Berlokasi di daerah toba, setiap ibu yang baru melahirkan di haruskan mengkonsumsi daun bangun-bangun ini sehingga menghasilkan ASI yang banyak (Hutajulu dan Junaidi, 2013).

Jika ibu menyusui mengkonsumsi daun bangun-bangun akan mempengaruhi terhadap peningkatan kadar mineral ASI seperti kalium, zat besi, seng, dan magnesium dalam ASI, selain itu kandungan anti oksidan pada tanamn herbal ini juga di ketahui baik untuk mencegah kerusakan sel akibat paparan

radikal bebas, maupun mencegah pertumbuhan sel tumor atau kanker dan juga dapat meningkatkan berat badan bayi (Hutajulu dan Junaidi, 2013).

2.3 Standar Operasional Prosedur mengkonsumsi daun bangun-bangun

a. Pengertian

Kegiatan atau prosedur pembuatan jus daun bangun-bangun untuk responden

b. Tujuan

Menghasilkan minuman jus daun bangun-bangun aman dan dapat meningkatkan produksi asi bagi responden

c. Langkah langkah sebagai berikut :

1. Bahan

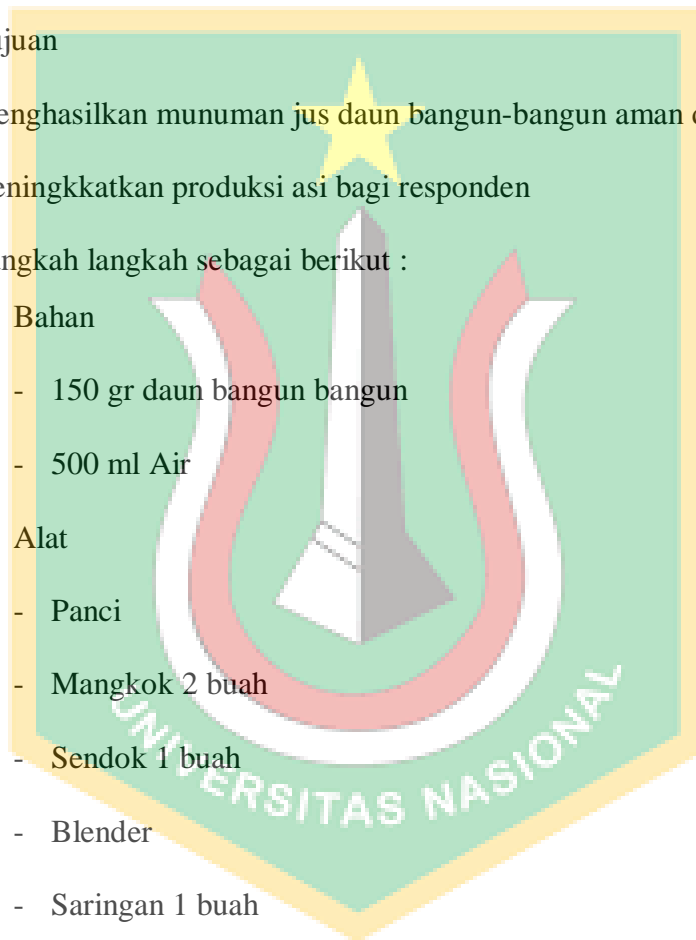
- 150 gr daun bangun bangun
- 500 ml Air

2. Alat

- Panci
- Mangkok 2 buah
- Sendok 1 buah
- Blender
- Saringan 1 buah
- Gelas ukur
- Botol plastik
- Timbangan sayur

3. Cara Membuat

- a) Mencuci bersih daun bangun-bangun, petik daun dan batang yang muda



- b) Meremas-remas daun bangun-bangun sampai layu dan keluar airnya (biar ngga langur rasanya)
- c) Memasak air sampai mendidih
- d) Jika sudah mendidih, memasukkan daun bangun-bangun ke dalam panci berisi air mendidih, tunggu sampai mendidih kembali, mematikan kompor biarkan sampai air hangat

e) Jika sudah hangat blender sama air rebusannya

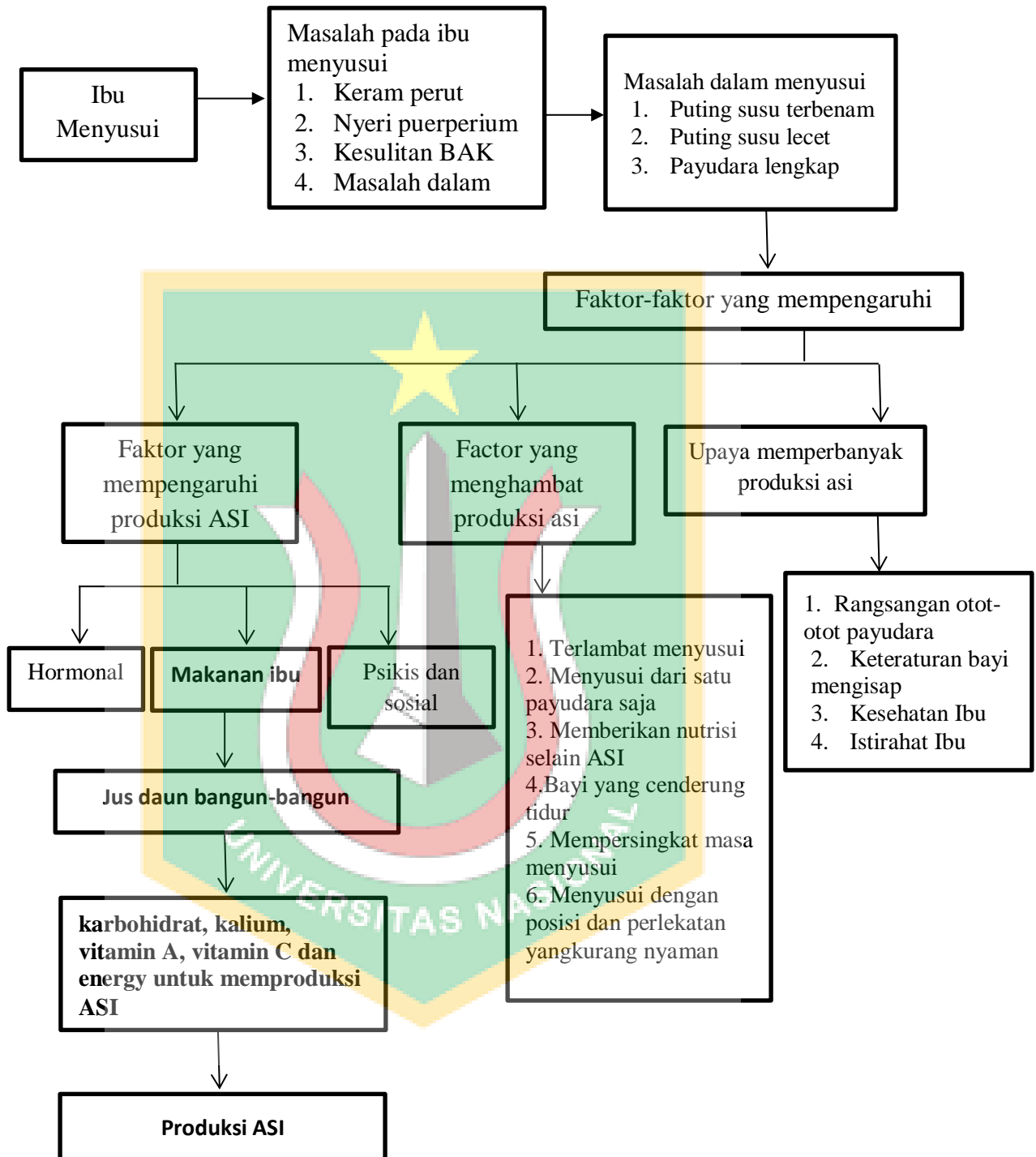
f) Menyaring dan ampasnya diperas

4. Cara konsumsi

Jus daun bangun-bangun diminum 250 cc 2x sehari (pagi dan sore).



2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori
Sumber : Modifikasi Haryani (2012) dan Sri (2015)

2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara hubungan variabel independen dengan variabel dependen yang akan dibuktikan dalam penelitian.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

2.6.1 Hipotesis alternatif (H_a)

Adanya pengaruh pemberian jus daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

2.6.2 Hipotesis nol (h_0)

Tidak ada pengaruh jus daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

