

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep ASI

2.1.1. Pengertian ASI

ASI eksklusif sangat penting bagi kelangsungan hidup bayi. ASI mengandung growth factor dan zat antibodi. Growth factor dalam ASI berperan dalam membantu proses pematangan organ dan hormon, sedangkan zat antibodi berfungsi membantu proses pematangan sistem imun. Proses pematangan sistem imun sangat penting karena sistem imun bayi baru lahir belum sempurna (Handayani et al., 2021). Apabila ASI tidak diberikan secara eksklusif, proses pematangan sistem imun akan terganggu dan menyebabkan bayi mudah terserang infeksi. Penanganan infeksi yang terlambat dapat memicu kematian (Sianturi 2021).

Air susu ibu (ASI) adalah nutrisi utama yang diberikan kepada bayi karena kandungannya yang kaya akan gizi dan protein pengikat B12 atau asam amino penting yang membantu meningkatkan jumlah sel otak bayi dan berkaitan dengan perkembangan kecerdasan mereka. ASI memiliki kecukupan nutrisi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan bayi hingga usia enam bulan. ASI juga mengandung hampir 200 nutrisi, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi bayi mulai dari lahir hingga usia enam bulan (Handayani et al., 2021). Memberikan ASI secara eksklusif berdampak besar pada kesejahteraan bayi. Semakin banyak bayi yang menerima ASI eksklusif, semakin optimal juga kesehatan dan

keberlangsungan hidup mereka. Astriana & Afriani, (2022). Mengingat hal ini, menyusui adalah salah satu investasi terbaik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan tingkat kelangsungan hidup, merangsang pertumbuhan ekonomi, dan mendukung perkembangan sosial individu serta negara. Faktanya, melalui proses menyusui yang efektif, dapat dicapai pengurangan signifikan dalam angka kematian ibu sebanyak lebih dari 20.000 kasus dan angka kematian anak sebanyak 823.000 kasus setiap tahunnya. Oleh karena itu, memberikan ASI secara eksklusif tidak hanya memberikan dampak positif kesehatan secara langsung bagi bayi, tetapi juga memiliki peran yang signifikan dalam usaha untuk meningkatkan kesejahteraan dan masa depan yang lebih baik bagi seluruh masyarakat .

2.1.2. Manfaat ASI

1. Manfaat ASI Bagi Bayi

Air Susu Ibu (ASI) memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan bayi di kemudian hari, termasuk peningkatan kecerdasan dan kemampuan kognitif. ASI tidak hanya berperan sebagai sumber nutrisi, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak dalam memahami dan menganalisis informasi. Menurut Rahmawati Deliani & Saidah (2020), pada aspek perkembangan kognitif merujuk pada proses yang memungkinkan anak untuk berkembang, yang mana individu dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang dunia sekitar melalui pikiran. Aspek kognitif ini mencakup penggunaan lima panca indera untuk memproses informasi dan memahami lingkungan sekitarnya (Meuthia & Suryadi, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) berperan penting dalam menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi. Nutrisi dalam ASI tidak hanya memberi bayi nutrisi penting, tetapi juga mengandung zat yang memperkuat sistem kekebalan tubuh, melawan infeksi, dan melindungi Ibu dari mikroorganisme dan alergen (Meuthia & Suyadi, 2021).

Salah satu manfaat utama pemberian ASI pada bayi adalah mencegah terjadinya stunting, suatu kondisi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pemberian ASI yang tidak eksklusif, pemberian ASI yang tertunda (IMD), dan penghentian pemberian ASI secara cepat. (Purnamasari & Rahmawati, 2021). Air Susu Ibu (ASI) tidak hanya berperan sebagai penyedia nutrisi esensial, tetapi juga berfungsi sebagai sumber antibodi yang penting untuk membantu membentuk generasi yang sehat dan berkualitas. Kontribusi ini sejalan dengan peran penting ASI dalam membentuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual manusia sejak dini. Menyusui secara eksklusif dengan ASI memberikan perlindungan tambahan bagi bayi, dengan risiko kematian akibat diare dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) yang lebih rendah secara signifikan. Menurut penelitian, bayi yang menerima ASI eksklusif memiliki risiko kematian akibat diare sebesar 3,9 kali lebih rendah dan risiko ISPA sebesar 2,4 kali lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI secara eksklusif. Dengan demikian, pentingnya ASI tidak hanya terletak pada nutrisi, tetapi juga pada perlindungan yang diberikan terhadap berbagai penyakit, membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bayi secara keseluruhan (Hasriyana & Surani, 2021).

Penelitian juga menunjukkan bahwa ASI yang diberi pada bayi memiliki risiko lebih rendah untuk terkena obesitas yang terjadi kemudian hari. Komposisi yang tepat dari ASI membantu dalam pengaturan berat badan bayi, sehingga mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan terkaitnya pada masa dewasa. Selain itu, ASI juga terkait dengan perkembangan kognitif yang lebih baik pada anak-anak, termasuk kemampuan kognitif, kecerdasan verbal, dan perkembangan motorik. Air Susu Ibu (ASI) memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan bayi di kemudian hari, termasuk peningkatan kecerdasan dan kemampuan kognitif. ASI tidak hanya berperan sebagai sumber nutrisi, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak dalam memahami dan menganalisis informasi (Ambelina et al., 2020). Pada aspek perkembangan kognitif merujuk pada proses yang memungkinkan anak untuk berkembang, yang mana individu dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang dunia sekitar melalui pikiran. Aspek kognitif ini mencakup penggunaan lima panca indera untuk memproses informasi dan memahami lingkungan sekitarnya (Meuthia & Suyadi, 2021)

2. Manfaat ASI Bagi Ibu

Manfaat ASI juga dapat dirasakan oleh ibu, menyusui dapat membantu dalam pemulihan pasca melahirkan dengan memicu pelepasan oksitosin, hormon yang membantu rahim berkontraksi ke ukuran normalnya dan mengatasi risiko perdarahan pasca melahirkan. Oleh karena itu, dalam menyusui juga berkaitan dengan penurunan terjadinya kanker payudara maupun ovarium pada ibu (Vicanty et al., 2018). Memberikan ASI eksklusif kepada bayi tidak hanya

memberikan manfaat kesehatan yang besar, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam konteks ekonomi. Penelitian yang dilakukan oleh Themenunjukkan bahwa keputusan untuk tidak memberikan ASI eksklusif berkaitan dengan penurunan tingkat kecerdasan pada anak dan menyebabkan kerugian ekonomi yang mencapai 302 miliar dolar setiap tahunnya. Hal ini menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif tidak hanya menjadi investasi dalam kesehatan anak, tetapi juga memiliki implikasi yang besar dalam membangun fondasi ekonomi yang kuat bagi masyarakat secara keseluruhan (The et al., 2023). ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga mengurangi risiko penyakit serta gangguan kesehatan yang memerlukan perawatan medis mahal di masa depan. Lebih lanjut, memberikan ASI juga mengurangi beban pengeluaran harian untuk membeli susu formula yang harganya terbilang cukup tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian terdahulu tersebut secara konsisten menegaskan bahwa pemberian ASI secara eksklusif memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan dan perkembangan bayi, perlindungan terhadap penyakit, mendukung pemulihan pasca melahirkan bagi ibu, dan memiliki dampak ekonomi yang positif. Dan manfaat lainnya sebagai berikut:

- a. Manfaat menyusui akan meningkatkan hubungan yang erat antara bayi dan ibunya karena secara alami dengan adanya kontak kulit, bayi akan merasa aman dan nyaman.
- b. Manfaat menyusui menyebabkan uterus berkontraksi sehingga rahim dan alat kandungan lain dalam keadaan fisiologis akan lebih cepat sembuh.

- c. Mengurangi pendarahan setelah melahirkan.
- d. Bisa Menjarangkan kehamilan (membantu keluarga berencana), karena dengan menyusui kesuburan ibu akan berkurang untuk beberapa bulan bahkan tahun kedepan.
- e. Lebih mudah di dapat dan hemat,karena tidak merepotkan, hemat waktu dan tersedia setiap saat.

2.1.3. Komposisi Asi

ASI mempunyai komposisi yang banyak bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Komposisi ASI sebagai berikut:

1. Zat Antibodi, Yang termasuk zat antibodi antara lain: Faktor Bifidus
Faktor bifidus adalah faktor spesifik pemacu pertumbuhan. *Lactobacillus Bifidus* yaitu bakteri yang untuk pencahar untuk membersihkan zat makanan yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan bagi makanan bayi selanjutnya.
2. Secretory Immunoglobulin A (SIG A)
Secretory Immunoglobulin A (SIG A) berfungsi mengikat protein asing bermolekul besar, seperti virus dan bakteri, dan zat toksik. Pengikatan ini bertujuan untuk menyerap sehingga tidak membahayakan bagi tubuh bayi.
3. Lisozim
Lisozim adalah enzim yang berfungsi menghancurkan bakteri dengan jalan menghilangkan dinding sel yang secara tidak langsung akan meningkatkan keefektifan antibodi.

4. Leukosit

Leukosit berfungsi untuk sistem kekebalan tubuh sebelum terbentuk antibodi dalam tubuh bayi.

5. Makrofak

Makrofak berfungsi untuk mensekresi SIG A dan memangsa mikroorganisme yang berbahaya dalam tubuh bayi.

6. Karbohidrat

Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai sumber energi untuk pertumbuhan bayi. Karbohidrat utama yang terkandung dalam ASI adalah laktosa yang berfungsi untuk makanan vital bagi jaringan otak yang sedang tumbuh, meningkatkan penyerapan kalsium untuk dalam pertumbuhan tulang, dan meningkatkan pertumbuhan *Lactobacillus Bifidus* dalam usus bayi untuk menyerap makanan dapat maksimal.

7. Protein

Protein berfungsi untuk pertumbuhan sel – sel tubuh atau pengganti sel – sel tubuh yang rusak dan juga dapat digunakan sebagai sumber energi. Kualitas protein sangat penting selama tahun pertama kehidupan bayi, karena pada saat ini pertumbuhan bayi paling cepat. Protein utama yang terkandung dalam ASI adalah whey, yaitu protein yang lembut dan halus sehingga mudah dicerna oleh usus bayi. Selain itu protein ASI juga mengandung alfalaktalbumin yang dapat mencegah terjadinya alergi pada bayi. Protein istimewa lainnya yang hanya terdapat dalam ASI adalah taurine yang berfungsi untuk pertumbuhan otak, susunan saraf dan pertumbuhan retina

bayi. Laktoferin dalam ASI berfungsi untuk transportasi zat besi dari ASI ke darah bayi.

8. Lemak

Lemak adalah energi yang paling tinggi sehingga bisa mencadangkan makanan. Lemak pada ASI mengandung enzim lipase yang berfungsi untuk mencerna lemak sehingga sebagian besar lemak dapat diserap dan dimanfaatkan oleh tubuh bayi. Lemak utama ASI adalah lemak ikatan panjang (omega-3, omega-6, arachidonic acid) suatu asam lemak komponen penting dalam myelinisasi yaitu pembentukan myelin pada serabut saraf yang akan membantu rangsangan menjalar cepat. Kolesterol dalam lemak ASI digunakan untuk pertumbuhan otak bayi dan juga pembentukan enzim dalam metabolisme kolesterol yang akan mengendalikan kadar kolesterol dalam darah.

2.1.4. Macam ASI

1. Kolostrum

ASI mengandung kolostrum yang kaya antibodi, karena terdapat kandungan protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat mematikan kuman dalam jumlah tinggi. Kolostrum pada ASI memiliki 4 manfaat bagi bayi. Pertama, kolostrum dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi karena mengandung zat kekebalan terutama immunoglobulin A (IgA), seperti mencegah penyakit diare. Kedua, sedikit maupun banyak kolostrum yang diproduksi tetap dapat mencukupi kebutuhan bayi. Ketiga, bayi membutuhkan protein dan vitamin A yang tinggi, serta karbohidrat dan lemak yang rendah,

sehingga kolostrum sangat cocok dengan kebutuhan nutrisi bayi. Keempat, kotoran pertama bayi memiliki warna hitam kehijauan, untuk mengeluarkan kotoran tersebut dapat dibantu dengan kolostrum.

2. ASI Masa Transisi

ASI masa transisi merupakan ASI masa peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur yang disekresi dari empat hari hingga sepuluh hari setelah bayi lahir. Kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat semakin tinggi, dan volume ASI semakin meningkat.

3. ASI Matur ASI yang disekresi pada sepuluh hari setelah bayi lahir dan seterusnya, komposisi relatif konstan, dan volume yang dihasilkan antara 300-850 ml/ 24 jam

2.1.5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi ASI

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI:

1. Usia Ibu

Usia ibu berhubungan dengan kemampuan fisiologis laktasi; umur tertentu dapat berpengaruh pada produksi ASI (Puspitasari, I., Khoirunnisa', F., Wigati, A., & Muna, N. 2024).

2. Status Paritas

Jumlah kali ibu melahirkan (primipara/multipara) menunjukkan hubungan dengan volume ASI yang dihasilkan(Puspitasari, 2024).

3. Kecemasan / Ketenangan Psikologis Ibu

Kecemasan postpartum dan suasana hati ibu memengaruhi hormon yang terlibat dalam produksi dan pengeluaran ASI (Puspitasari et al., 2024).

4. Dukungan Keluarga

Dukungan suami dan keluarga secara signifikan berdampak pada kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, sehingga memengaruhi produksi ASI (Puspitasari et al., 2024).

5. Lama / Frekuensi Menyusui

Semakin sering dan konsisten bayi menyusu (stimulasi payudara), semakin optimal respon laktasi dan produksi ASI. (Puspitasari et al., 2024).

6. Status Gizi Ibu

Status gizi ibu menunjukkan hubungan dengan kualitas/kuantitas ASI; gizi yang baik mendukung sintesis ASI (Surya, M. S., Silaban, V. F., et al., 2024).

7. Penggunaan Kontrasepsi

Penggunaan kontrasepsi tertentu dapat memengaruhi produksi ASI melalui perubahan hormonal. (Surya & Silaban, 2024).

8. Status Pekerjaan Ibu / Frekuensi ASI pada Ibu Bekerja

Ibu yang bekerja cenderung memiliki frekuensi menyusui yang lebih rendah, sehingga berpotensi memengaruhi produksi ASI. (Hesti S. N., 2025).

9. Kecukupan Istirahat dan Perawatan Payudara

Pola istirahat cukup dan perawatan payudara yang baik ditemukan menjadi faktor penting dalam mendukung produksi ASI (Citra Dewi 2024).

2.1.6. Fungsi Pemberian ASI

Berikut adalah fungsi pemberian ASI:

1. ASI merupakan makanan yang banyak mengandung sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya dengan menyusui teknik benar ASI sebagai makanan utama yang cukup memenuhi kebutuhan perkembangan bayi normal sampai usia 6 bulan.
2. ASI memiliki daya tahan tubuh bayi tinggi . Kolostrum terdapat zat kekebalan 10 -17 kali lebih banyak dari susu matur. Zat kekebalan yang terdapat pada ASI akan melindungi bayi dari penyakit diare. ASI juga akan menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit infeksi telinga, batuk, dan penyakit alergi.
3. ASI meningkatkan kecerdasan. Mengingat bahwa kecerdasan akan berkaitan erat dengan otak maka faktor utama kecerdasan pertumbuhan otak , dan di otak membutuhkan nutrisi yang banyak. Dengan memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan akan menjamin kecerdasan otak pada bayi akan meningkat . Hal ini karena selain sebagai nutrisi yang ideal, dengan komposisi yang tepat, serta disesuaikan dengan kebutuhan bayi, ASI juga mengandung nutrisi – nutrisi khusus yang diperlukan otak bayi agar tumbuh optimal, antara lain taurin, laktosa, asam lemak ikatan panjang (DHA, AA, omega-3, omega-6).
4. ASI meningkatkan jalinan kasih sayang terhadap ibu dan anak. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu akan merasakan kasih sayang ibunya sehingga terjadi perasaan terlindungi dan disayangi inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian dan percaya diri dasar spiritual yang baik untuk bayi.

2.1.7. Normal Produksi ASI

Banyak bukti ilmiah (Kementrian Kesehatan 2022) yang memperlihatkan bahwa ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa contoh diantaranya, kolostrum (ASI pada hari 1-5) kaya protein, laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula. Yang perlu dipahami dalam pemberian ASI adalah normal produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya yaitu antara 450 - 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya.

2.1.8. Frekuensi Menyusui Pada Produksi ASI

Frekuensi menyusui merupakan jumlah bayi menyusu dalam waktu 24 jam dan menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui. Semakin sering bayi menyusu, maka semakin tinggi rangsangan pada payudara untuk memproduksi ASI. Hisapan bayi dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Frekuensi menyusui yang baik pada bayi usia 0–6 bulan yaitu sekitar 8–12 kali per hari. Bayi yang mendapatkan ASI cukup biasanya tampak puas setelah menyusu, tidur lebih tenang, dan frekuensi buang air kecil lebih sering. Sebaliknya, frekuensi menyusui yang rendah dapat menyebabkan produksi ASI menurun karena kurangnya rangsangan pengosongan payudara. (Husmiati, 2024)

2.1.9. Upaya Peningkatan ASI

Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan memperhatikan mekanisme fisiologis laktasi dan didukung oleh asupan zat gizi serta senyawa yang bersifat laktagogum. Produksi ASI terutama dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI di kelenjar payudara, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI. Kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan efektivitas hisapan bayi. Semakin sering bayi menyusui dan payudara dikosongkan, semakin besar rangsangan pada hipofisis untuk melepaskan prolaktin sehingga produksi ASI meningkat. Oleh karena itu, menyusui secara dini, sering, dan sesuai kebutuhan bayi merupakan langkah utama dalam meningkatkan produksi ASI.

Selain faktor mekanis berupa hisapan bayi, kecukupan asupan gizi ibu juga berperan penting. Ibu menyusui memerlukan makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup. Protein dibutuhkan untuk pembentukan komponen ASI, sedangkan mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium berperan dalam metabolisme dan fungsi kelenjar payudara. Kekurangan zat gizi dapat menghambat proses pembentukan ASI sehingga produksi menjadi tidak optimal.

Upaya lain yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi bahan pangan yang mengandung laktagogum. Laktagogum adalah zat atau senyawa yang dapat merangsang produksi ASI dengan cara meningkatkan kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Beberapa kandungan laktagogum yang sering ditemukan dalam bahan pangan nabati, khususnya sayuran hijau, antara lain flavonoid, polifenol, saponin,

dan fitosterol. Flavonoid dan polifenol diketahui memiliki efek biologis yang dapat memengaruhi sistem endokrin sehingga membantu meningkatkan sekresi prolaktin. Saponin dan fitosterol juga berperan dalam merangsang kelenjar payudara agar lebih aktif memproduksi ASI.

2.1.10. ASI Lancar

ASI lancar adalah kondisi ketika produksi dan pengeluaran air susu ibu berlangsung dengan baik sesuai kebutuhan bayi. Keadaan ini dipengaruhi oleh kerja hormon prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI dan hormon oksitosin yang membantu pengeluarannya. Semakin sering bayi menyusui atau payudara dikosongkan, semakin kuat rangsangan terhadap kedua hormon tersebut sehingga produksi ASI dapat terus terjaga.

2.1.11. Cara Pemberian ASI yang Benar

Ibu harus mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun dan air mengalir lalu duduk dengan posisi yang paling nyaman (boleh bersandar). Kemudian keluarkan sedikit ASI, oleskan pada puting susu dan areola untuk mencegah lecet. Teknik perlekatan yang benar saat menyusui bayi dikenal dengan istilah AMUBIDA menurut Kemenkes (2022), yaitu:

1. A: Areola, di mana areola harus dimasukkan sebagian besar bagian bawah ke mulut bayi
2. MU: Mulut terbuka lebar, pastikan mulut bayi terbuka lebar saat areola dan puting dimasukkan
3. BI : Bibir harus “dower”, bibir bayi harus terbuka ke bawah agar areola masuk ke mulut bayi

4. DA : Dagunya menempel ke payudara, berguna agar hidung bayi tidak tertutup. Tanda bayi jika ibu sudah melakukan teknik menyusui dengan baik, seperti tidak ada rasa nyeri di puting ibu, areola tidak terlihat, mulut dan dagu dekat payudara, tubuh bayi dekat dengan ibu, bayi tenang dan bayi melakukan isapan yang dalam dan lambat.

2.2 Konsep Daun Ubi Jalar

2.2.1. Pengertian Daun Ubi Jalar

Daun ubi jalar adalah bagian hijau dari tanaman ubi jalar (*Ipomoea batatas*) yang sering digunakan sebagai bahan makanan di berbagai negara termasuk Indonesia. Daun ini memiliki bentuk menyerupai hati atau segitiga dengan tekstur lembut dan rasa sedikit gurih dan pahit. Selain menjadi pelengkap kuliner, daun ubi jalar dikenal karena kandungan nutrisinya yang kaya.

Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*) merupakan sumber pangan lokal yang kaya protein, zat besi, vitamin A, dan senyawa fitokimia. Konsumsi air rebusan daun ubi jalar diartikan sebagai asupan cairan hasil perebusan daun ubi jalar yang dikonsumsi secara oral untuk tujuan kesehatan. Menurut Ani et al. (2022), daun ubi jalar mengandung laktagogum alami. Suryani (2021) menyatakan bahwa senyawa flavonoid dan polifenol berperan dalam stimulasi hormon prolaktin yaitu hormon yang berfungsi meningkatkan produksi ASI di kelenjar payudara. Penelitian oleh Lestari et al. (2023) menunjukkan efek signifikan daun ubi jalar terhadap peningkatan volume ASI. WHO (2022) mengategorikan pangan lokal sebagai strategi nutrisi ibu menyusui. Menurut Almatsier (2020), konsumsi sayuran hijau berkontribusi pada keseimbangan gizi ibu. Fitriani et al. (2024) menambahkan

bahwa air rebusan lebih mudah diserap tubuh. Kemenkes RI (2023) mendorong pemanfaatan pangan lokal berbasis budaya.

2.3.2 Komposisi Daun Ubi Jalar

Tabel 2.1 Komposisi dan Elemental dan Vitamin Daun Ubi Jalar

Elemen Mineral	Komposisi (mg/100gram)
Polifenol	402
Kalsium	28,44
Magnesium	340
Zat Besi	16
Zinc	0,08
Kalium	3,5
Mangan	4,64
Phosporus	37,28
Natrium	4,23
Vitamin A	0,67
Vitamin C	15,20

Daun ubi jalar mengandung protein, mineral (Fe, Ca, Mg, Zn), vitamin (A, B, C, E), serta senyawa fitokimia (flavonoid dan polifenol) yang berperan sebagai laktagogum alami. Kandungan tersebut bekerja dengan meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin, memperbaiki status gizi ibu, serta mendukung fungsi kelenjar payudara sehingga berpotensi meningkatkan produksi ASI.

2.3.3 Manfaat Daun Ubi Jalar

Daun ubi jalar memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan ibu menyusui karena kandungan gizinya yang cukup lengkap. Kandungan zat besi dalam daun ubi jalar berperan dalam membantu mencegah anemia pada ibu postpartum,

sehingga kondisi fisik ibu tetap optimal dan mendukung proses menyusui (Andolina et al., 2022). Selain itu, daun ubi jalar juga mengandung vitamin A dan vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu (Hidayati & Astuti, 2024).

Kandungan kalsium pada daun ubi jalar turut berperan dalam menjaga kesehatan tulang ibu, sedangkan senyawa flavonoid di dalamnya membantu memperlancar sirkulasi darah serta menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Kondisi tubuh ibu yang sehat dan stabil sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI (Afrida & Sulistyorini, 2024). Oleh karena itu, konsumsi daun ubi jalar dapat membantu mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan sekaligus mendukung keberhasilan pemberian ASI.

2.3.4 Pengaruh Daun Ubi Jalar Terhadap ASI

Pengaruh daun ubi jalar terhadap produksi ASI berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan polifenol. Senyawa tersebut diketahui dapat merangsang hormon prolaktin yang berperan dalam proses pembentukan ASI (Afrida & Sulistyorini, 2024).

Selain itu, peningkatan status gizi ibu akibat konsumsi daun ubi jalar juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan produksi ASI. Ibu dengan asupan nutrisi yang baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih optimal dibandingkan dengan ibu yang mengalami kekurangan gizi (Astuti & Setiyadi, 2023). Dengan demikian, konsumsi daun ubi jalar dapat menjadi salah satu alternatif alami dalam membantu meningkatkan produksi ASI secara bertahap.

2.4 Konsep Daun Kacang Panjang

2.4.1 Pengertian Daun Kacang Panjang

Kacang panjang (*Vigna cylindrica* L.), yang termasuk dalam famili Fabaceae, merupakan salah satu tanaman leguminosa yang banyak dibudidayakan di Indonesia (Azmin dan Hartati, 2020). Daun sebagai organ fotosintetik utama memiliki peranan penting dalam akumulasi biomolekul seperti karbohidrat, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan tanaman (Yuliana & Nurhayati, 2021).

Meskipun buahnya lebih populer sebagai sayuran, daunnya juga memiliki nilai gizi yang signifikan dan telah lama digunakan dalam beberapa tradisi kuliner lokal. Komposisi nutrisi daun ini mencakup berbagai vitamin, mineral, serat, dan senyawa fitokimia yang berpotensi memberikan dampak positif bagi kesehatan manusia. Daun kacang panjang dapat dikonsumsi dalam bentuk sayur, daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah (Djama, 2018). Masyarakat di desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI.

Kandungan gizi dalam daun kacang panjang juga tidak kalah penting dibanding sayuran hijau lainnya, yang mana daun kacang panjang mengandung karbohidrat, protein, lemak, kalsium, fosfor, dan zat besi (Yanti et al., 2022). Daun kacang panjang disebut sebagai laktogogum dimana memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang sangat efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Liana, 2021). Daun kacang panjang disebut sebagai

laktogogum dimana memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang sangat efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Liana, 2021).

2.4.2 Komposisi Daun Kacang Panjang

Daun kacang panjang mengandung senyawa yang bersifat laktagogum, yaitu zat yang dapat membantu merangsang dan meningkatkan produksi ASI. Sifat laktagogum pada daun kacang panjang berasal dari kandungan gizinya, terutama:

- 1) Flavonoid dan polifenol, yang berperan dalam merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin, yaitu hormon utama dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI.
- 2) Protein nabati, yang dibutuhkan sebagai bahan dasar pembentukan ASI.
- 3) Vitamin A dan vitamin C, yang mendukung fungsi kelenjar susu dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu menyusui.
- 4) Mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium, yang membantu metabolisme tubuh selama masa laktasi.
- 5) Serat dan klorofil, yang mendukung kesehatan pencernaan dan membantu penyerapan zat gizi.

2.4.3 Manfaat Daun Kacang Panjang

Daun kacang panjang memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu menyusui karena mengandung berbagai zat gizi penting. Kandungan protein nabati dalam daun kacang panjang membantu memperbaiki jaringan tubuh setelah persalinan serta mendukung kebutuhan energi ibu (Andolina et al., 2022).

Selain itu, kandungan zat besi berperan dalam mencegah anemia yang dapat menyebabkan kelelahan dan berdampak pada penurunan produksi ASI. Vitamin dan antioksidan seperti flavonoid dan polifenol juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh ibu serta menjaga fungsi metabolisme tubuh tetap optimal (Hidayati & Astuti, 2024).

Dengan kondisi tubuh yang sehat dan kebutuhan nutrisi yang terpenuhi, ibu akan lebih mampu menjalani proses menyusui secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa daun kacang panjang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu menyusui.

2.4.4 Pengaruh Daun Kacang Panjang Terhadap ASI

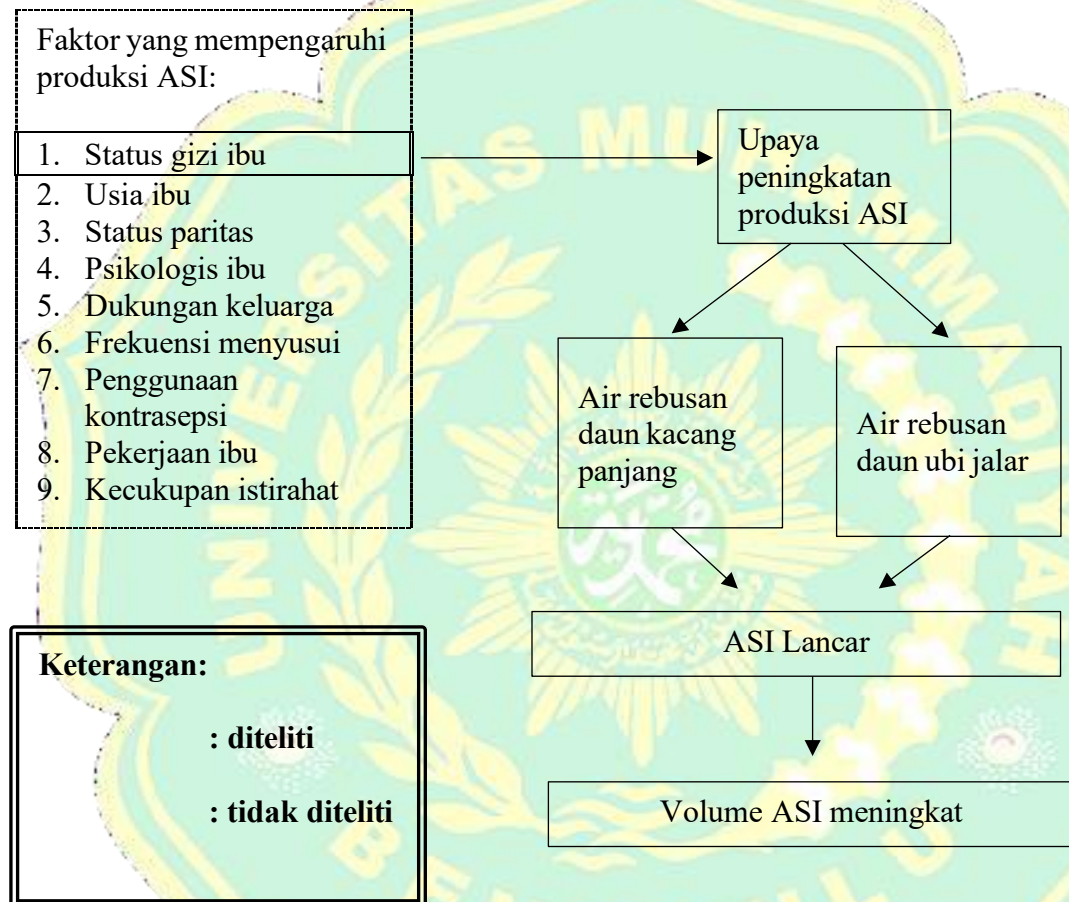
Pengaruh daun kacang panjang terhadap produksi ASI berkaitan dengan kandungan senyawa aktif seperti alkaloid, saponin, dan flavonoid yang berfungsi sebagai laktagogum alami. Senyawa tersebut dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI (Muayah et al., 2024).

Penelitian Muayah et al. (2024) menunjukkan bahwa konsumsi daun kacang panjang dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Selain itu, peningkatan aliran darah ke jaringan payudara akibat konsumsi zat gizi yang cukup juga membantu proses produksi ASI menjadi lebih optimal.

Dengan demikian, daun kacang panjang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif terapi alami untuk membantu meningkatkan produksi ASI, terutama pada ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui.

2.5 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah bagian yang memuat uraian teori-teori ilmiah yang relevan dengan variabel penelitian dan digunakan sebagai dasar untuk menganalisis masalah penelitian.

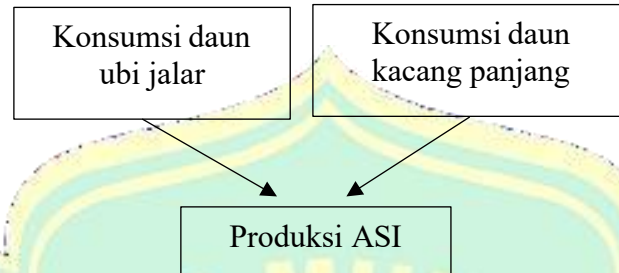


Sumber: (Puspitasari., 2024; Surya, 2024; Hesti S.N.,2025; Citra dewi 2024)

2.6 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah gambaran visual atau naratif yang menunjukkan hubungan antar variabel utama dalam penelitian. Kerangka ini berfungsi sebagai peta yang menghubungkan variabel independen, variabel dependen, dan variabel lain

yang relevan, sehingga memberikan arah yang jelas tentang bagaimana variabel-variabel tersebut saling berinteraksi dalam konteks penelitian.



Sumber: (Montolalu, 2023; Liana, 2021)

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Hasil suatu penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban atas pernyataan penelitian yang telah dirumuskan. Jadi hipotesis penelitian, patokan, dugaan, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian, maka hipotesis ini dapat benar atau salah dapat diterima atau ditolak.

Ha1 : Ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo

Ho1 : Tidak Ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo

Ha2 : Ada pengaruh pemberian air rebusan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo

Ho2 : Tidak Ada pengaruh pemberian air rebusan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo