

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Air Susu Ibu (ASI)

1. Definisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2012).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu pasca melahirkan dan merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI merupakan cairan alamiah yang mudah didapatkan dan fleksibel, dapat diminum tanpa persiapan khusus dengan temperatur yang sesuai dengan bayinya serta bebas dari kontaminasi bakteri sehingga mengurangi resiko gangguan intestinal (Iman Jauhari, 2018).

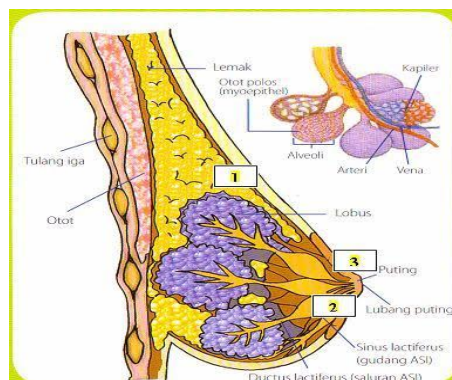
2. Definisi kecukupan ASI

Kecukupan ASI adalah keadaan dimana bayi atau ibu menunjukkan beberapa tanda yang menunjukkan adanya kepuasan dalam produksi ataupun konsumsi ASI (Bahiyatun, 2009). Produksi ASI yang dihasilkan ibu pada kelenjara payudara tidaklah sama setiap waktunya. Diakatakan bahwa volume ASI akan menurun sesuai dengan waktu. Pada hari-hari pertama kelahiran bayi, apabila pengisapan puting susu cukup kuat, maka akan dihasilkan secara bertahap 10-100 ml ASI. Produksi ASI juga

akan optimal setelah 10-14 hari usia bayi. Bayi yang sehat akan mengkonsumsi 700-800 ml perhari. Produksi ASI mulai menurun 500-700 ml setelah 6 bulan pertama kelahiran, 400-600 ml pada 6 bulan kedua usianya, dan akan menjadi 300-500 ml pada tahun kedua usia anak. Apabila ASI cukup setelah menyusui bayi akan tertidur tenang selama 3-4 jam. Bayi yang memperoleh ASI umumnya lebih tenang, tidak rewel, dan tertidur pulas. Secara alamiah ASI dapat diproduksi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Selain itu juga dalam usia 0-5 hari biasanya berat badan bayi akan menurun. Setelah usia 10 hari berat bayi akan kembali seperti lahir (Wiji, 2013)

3. Anatomi Payudara

Gambar 2.1 Anatomi Struktur Payudara



Payudara (mammae,susu) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi ASI untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram dan saat menyusui 800 gram.

Letak: pada setiap sternum dan meluas setinggi antara costa kedua dan keenam.

Terletak pada fascia superfisial dinding rongga dada diatas muskulus fectoral mayor.

Bentuk: masing-masing payudara berbentuk ½ bola dan mempunyai cauda atau ekor dari jaringan yang meluas ke ketiak atau axilla (cauda axillaris spence). Pada payudara terdapat tiga bagian utama, yaitu:

- a. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
- b. Areola, yaitu bagian yang kehitaman di tengah
- c. Papila atau puting, yaitu bagian yang menonjol dipuncak payudara

Menurut (T. V. M. Sari)

4. Manfaat ASI

a. Manfaat bagi bayi.

- 1) Nutrien (zat gizi) dalam ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Zat gizi yang terdapat dalam ASI antara lain: lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral serta vitamin. ASI memberikan seluruh kebutuhan nutrisi dan energi selama 1 bulan pertama, separuh atau lebih nutrisi selama 6 bulan kedua dalam tahun pertama, dan 1/3 nutrisi atau lebih selama tahun kedua (Susilo Rini, 2017).
- 2) ASI mengandung zat protektif. Dengan adanya zat protektif yang terdapat dalam ASI, maka bayi jarang mengalamisakit. Zat-zat protektif tersebut anatara lain: laktobatilus bifidus, laktoferin, lisozim, komplemen C3 dan C4, immunoglobulin (Susilo Rini, 2017)
- 3) Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan. Pada masa ini makanan utama bayi adalah susu yang membantu untuk proses perkembangan dan tumbuh kembangnya (U. Roesli, 2000).
- 4) Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bagi ibu dan bayi. Pada saat bayi kontak kulit dengan ibunya, maka akan timbul rasa aman dan nyaman bagi bayi. Perasaan ini sangat penting untuk menimbulkan rasa percaya (*basic sense of trust*) (Susilo Rini, 2017)
- 5) Mengurangi kejadian karies dentis. Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI,

karena kebiasaan menyusui dengan botol terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi

- 6) ASI mengandung komposisi yang tepat. Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yang terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat besi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.

b. Manfaat bagi ibu

- 1) Pemberian ASI membantu ibu memulihkan diri dari proses persalinan. Pemberian ASI selama beberapa hari pertama membuat rahim berkontraksi dengan cepat dan memperlambat pendarahan (isapan pada puting susu merangsang dikeluarkannya oksitosin alami yang akan membantu kontraksi rahim). Wanita yang menyusui bayinya akan lebih cepat pulih atau turun berat badan ke berat badan sebelum kehamilan. Pemberian ASI adalah cara yang penting bagi seorang ibu untuk mencurahkan kasih sayang kepada bayinya.
- 2) Mengurangi akan resiko terkena kanker payudara dan kanker rahim. Dengan pemberian ASI maka manfaat ibu memberikan ASI adalah mengurangi terkenan dua jenis kanker di atas. Menyusui dapat mengurangi resiko terkena kanker payudara (Sembiring, 2019).
- 3) Mengurangi berat badan ibu. Manfaat ibu memberikan ASI salah satunya adalah menurunkan berat badan. Seperti yang diketahui bahwasannya berat badan ibu selama menjalani proses kehamilan adalah bertambah dalam tiap bulannya. Ketika menyusui sama dengan membakar kalori sebesar 200 hingga 500 kalori perhari (Sembiring, 2019).

5. Upaya Memperbanyak ASI

Upaya yang dilakukan untuk memperbanyak ASI atau meningkatkan produksi ASI adalah dengan makan-makanan yang sehat dan bergizi. Banyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran. Ibu yang sedang menyusui harus memperoleh asupan zat gizi yang dikonsumsi, sebab sekresi ASI rata-rata 800-8500 ml perhari dan mengandung 60-65 kkal, protein 1-1,2 g dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh faktor asupan zat gizi atau asupan makanan. Dalam membentuk produksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin serta mineral yang cukup. Komponen-komponen didalam ASI diambil dari tubuh ibu sehingga kecukupan nutrisi yang di konsumsi ibu ikut menentukan keoptimalan pengeluaran hormon prolaktin dan kelenjar yang berperan dalam produksi ASI (Wardatus Zahro, 2016).

Menurut (Risa Pitriani & Rika Andriyani, 2015) ada beberapa upaya atau cara yang bisa dilakukan ibu untuk memperbanyak produksi ASInya:

- a. Membina hubungan baik antara ibu dan bayi dengan memberikan ASI segera 30 menit setelah lahir (IMD).
- b. Usahakan menyusui bayi dengan kedua payudara kiri dan kanan secara bergantian.
- c. Menyusui bayi sesering mungkin, siang dan malam, setiap waktu sampai bayi tidak mau menyusu.
- d. Berikan ASI dari satu payudara sampai kosong sebelum pindah ke payudara yang lain.
- e. Jika bayi telah tidur selama 3 jam, bangunkan dia dan langsung berikan ASI.
- f. Dukungan psikologi dari keluarga dan sekitarnya akan sangat berpengaruh.
- g. Anjurkan ibu minum 8-10 gelas/hari
- h. Anjurkan ibu untuk memperbanyak istirahat dan tidur.

- i. Ajarkan ibu cara merawat payudara dan teknik menyusui yang benar.

6. Tanda-Tanda bayi cukup ASI

Bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapatkan kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut (Widuri, 2013):

- a. Adanya kenaikan berat badan pada bayi umumnya pada 1-2 minggu pertama akan mengalami penurunan yang kemudian mengalami peningkatan 2-3 kali lipat dari berat badan lahir saat bayi menginjak usia 3-4 bulan. Tanda lain yang dapat dilihat Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari ke 5 setelah lahir.
- c. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari. Bayi yang menyusui dengan pelekatan yang baik dan benar akan menimbulkan rasa nyaman dan tidak rewel.
- d. Warna urin kuning jernih, jika ASI cukup setelah menyusui maka bayi tertidur tenang selama 2-3 jam.
- e. Warna bayi merah, dan kulit terasa kenyal dan tampak sehat.
- f. Pertumbuhan berat badan dan tinggi badan bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan. Pada bulan pertama berat badan bayi meningkat kurang dari 300 gram (dalam satu minggu pertama kelahiran berat badan bayi masih boleh turun sampai 10% dan dalam kurun waktu dua minggu sudah kembali keberat badan semula).
- g. BB bayi ditimbang pada hari ke 1, ke 7 dan 14 (BB bayi sesuai dengan BB lahir atau naik).

- h. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).
- i. Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas, BB bayi bertambah (14 gram perhari pada usia 3-6 bulan)

7. Tanda Bayi Kurang Mendapatkan ASI

Tanda yang menunjukkan bahwa bayi kurang mendapatkan ASI adalah sebagai berikut (Widuri, 2013):

- a. Bayi tidak puas setiap selesai menyusu, sering kali menyusu, menyusu dengan waktu yang sangat lam. Tapi juga terkadang bayi lebih cepat menyusu. Disangka produksinya berkurang padahal dikarenakan bayi telah pandai menyusu.
- b. Bayi sering menangis atau bayi menolak menyusu.
- c. Urine bayi berwarna kekuningan pekat, berbau tajam, dan jumlahnya sedikit. Bayi BAK kurang dari 6x sehari, keadaan ini menunjukkan bayi kekurangan cairan yang berasal dari ASI.
- d. Tinja bayi keras, kering atau berwarna hijau.
- e. Perkembangan berat badan bayi kurang dari 300 gr/bulan dan ini menunjukkan bayi kurang mendapatkan asupan yang baik selama 1 bulan terakhir. Apabila diberikan ASI secara eksklusif (0-6 bulan) dapat mencukupi semua kebutuhan bayi.

8. Kriteria Produksi ASI Yang Cukup

Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, beberapa kriteria yang dapat digunakan sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak adalah sebagai berikut (Widuri, 2013)

- a. ASI keluar sejak hari pertama pasca persalinan
- b. ASI keluar memancar saat hari pertama pasca persalinan

- c. Tetesan susu dari payudara sebelum bayi mulai memperoleh susu dari payudara ibu dan susu memeras dari payudara lain yang sedang tidak di isap bayi
- d. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
- e. Sebelum disusukan, payudara terasa tegang dan setelah disusukan payudara terasa lunak
- f. Berat badan naik sesuai dengan usia.
- g. Bayi menghisap dan menelan pada payudara secara terus menerus.

Table 2.1 Kenaikan Berat Badan Rata-Rata Bayi Asi

Usia	Kenaikan Berat Badan Rata-rata
1-3 bulan	700 gr/bulan
4-6 bulan	600 gr/bulan
7-9 bulan	400 gr/bulan
10-12 bulan	300 gr/bulan
5 bulan	Dua kali berat badan waktu lahir
1 tahun	Tiga kali berat badan waktu lahir

Sumber: Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Manyusui

9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Antara Lain:

Menurut (Sufriani2, 2017), (Anita Rahmawati, 2017)

a. Faktor internal

1. Asupan makanan

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat

bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. Selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas/hari (Ika Nurhayati¹, 2014). Makanan yang di konsumsi 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. Kebutuhan kalori selama menyusui proposional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui dibandingkan selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/100 ml, dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama dan 510 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah sus normal rata-rata ibu harus mengkonsumsi 2300-2700 kal ketika menyusui (Festy, 2018).

Menurut (Maryunani, 2012) bahan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui adalah sebagai berikut:

- a. Sumber kalori, diperlukan sebagai sumber cadangan energy.

Contoh: beras, roti, kentang, kacang-kacangan.

- b. Sumber protein, protein diperlukan untuk memproduksi ASI dan membangun kembali berbagai jaringan tubuh yang rusak akibat proses melahirkan.

Contoh: susu, telur, daging, hati dan kacang-kacangan

- c. Sumber vitamin dan mineral

Contoh: susu, keju, sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan.

- d. Banyak minum terutama sari buah, bubur kacang hijau dan susu.

2. Faktor istirahat

Istirahat merupakan sebagai salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang, yang dapat berfungsi secara optimal setiap orang memerlukan istirahat dan tidur. Fisiologi terjadinya tidur melibatkan perubahan fungsi sel saraf otak yang aktif. Beberapa bagian otak yang terlibat dalam tidur adalah Reticular Activating System (RAS), nukleus raphe. Menurut (Indivara & Anggrek, 2009) ibu yang menyusui di upayakan memerlukan istirahat cukup untuk menekan stress yang akan menghambat produksi ASI. Pada minggu 4-8 pertama biasanya ibu perlu bergadang untuk menyusui. Jadi sesuaikan waktu ibu dengan dengan waktu tidur buah hati dan istirahat 7-8 jam sehari. Relaks dan percaya diri akan melancarkan produksi ASI.

Kondisi ibu yang terlalu letih dan kurang istirahat akan menyebabkan ASI berkurang, hal tersebut dapat diantisipasi dengan mengikuti pola tidur bayi, setidaknya ibu bisa terbantu dengan mendapatkan waktu istirahat yang lebih cukup. Kebutuhan tidur ibu dalam sehari kurang lebih delapan jam pada malam hari dan satu jam pada siang hari. Pola istirahat dan aktivitas ibu selama nifas yang kurang dapat menyebabkan kelelahan yang berdampak pada produksi ASI (Dewi, 2019).

3. Ketenangan jiwa

Pemberian asupan ASI setelah melahirkan bisa menjadi proses yang tidak mudah bagi seorang ibu, dikarenakan ibu pada masa menyusui merupakan masa yang paling sensitif baik dalam kehidupan ibu secara fisik atau emosional. Masalah seperti ini sering dijumpai pada ibu masa postpartum, kekecewaan ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menjadi orang tua, kecemasan saat postpartum yang dirasakan dapat menjadi salah satu faktor

mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Persaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar (Kamariyah, 2014). Kondisi kejiwaan dan pikiran ibu yang tenang sangat mempengaruhi pada produksi ASInya, apabila ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, sedih dan tegang, produksi ASI akan terpengaruh secara signifikan. Stress psikologis yang bekerja melalui hipotalamus, dapat menghambat penyemprotan ASI (*milklet down*), oleh sebab itu sikap positif terhadap menyusui serta lingkungan yang santai penting supaya proses menyusui berhasil (Dewi, 2019).

b. Faktor eksternal

1. Anatomi payu dara

Bentuk puting tidak selalu berpengaruh pada proses laktasi. Pada ujung puting susu terdapat 15-20 muara lobus (duktus laktiferus), sedangkan areola mengandung sejumlah kelenjar lemak. Kelenjar lemak merupakan kelenjar *Montgomery* yang berfungsi sebagai kelenjar minyak yang mengeluarkan cairan agar puting tetap lunak dan lentur. 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 (Risa Pitriani & Rika Andriyani, 2015). Ibu harus menyusui bayinya sesering mungkin atau tanpa menetapkan jadwal khusus sehingga dapat mencegah terjadinya pembengkakan payudara. Ketika payudara penuh atau bengkak, bayi tidak dapat mengisap secara benar, sehingga produksi ASI tidak lancar

dan bayi hanya mengkonsumsi sedikit ASI. Sebaliknya jika bayi dapat mengisap dengan benar maka bayi dapat mengkonsumsi banyak ASI.

2. Perawatan payu dara

Masalah yang sering terjadi pada saat menyusui, sejak hari ketiga sampai hari hari keenam setelah persalinan, produksi ASI akan meningkat menyebabkan payudara menjadi bengkak. Hal tersebut bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa bengkak yang dialami ibu akan cepat pilih. Namun apabila tidak segera memberikan kepada bayinya akan menyebabkan bendungan pada ASI yang menyebabkan payudara ibu terasa nyeri dan demam, untuk mengatasi masalah tersebut ibu dianjurkan untuk melakukan perawatan payudara (Fitriani Ningsih1, 2019). Perawatan payudara pada ibu nifas merupakan perawatan yang sebaiknya dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi yang baik disaat menyusui bayinya, yang meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan putting susu yang lecet dan merawat putting susu agar tetap lemas, tidak keras, dan tidak kering. Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui. Teknik pemijatan dan rangsangan pada putting susu yang dilakukan pada perawatan payudara merupakan latihan semacam efek untuk hisapan bayi sebagai pemicu pengeluaran ASI. Tujuan dari perawatan payudara untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan putting (Damanik, 2020). Perawatan payudara

pada ibu menyusui juga bermanfaat untuk merangsang payudara dan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk menjaga kebersihan payudara ibu terutama pada puting susu agar terhindar dari infeksi, melenturkan serta menguatkan puting susu agar bayi mudah menyusui dan dapat menyusui dengan baik, serta mengurangi resiko luka pada saat menyusui.

3. Isapan bayi

Pemberian ASI dan proses menyusui yang benar merupakan sarana yang dapat diandalkan untuk membangun sumber daya manusia. Namun saat ini masih banyak ibu yang mengalami kesulitan untuk menyusui bayinya, disebabkan kemampuan bayi untuk menghisap ASI kurang sempurna sehingga secara keseluruhan proses menyusui terganggu. Kemampuan bayi untuk menghisap ASI kurang sempurna disebabkan terganggunya proses alami bayi untuk menyusui sejak dilahirkan, biasanya penolong persalinan selalu memisahkan bayi dari ibunya segera setelah lahir untuk dibersihkan, ditimbang dan diberi pakaian sehingga menyebabkan produksi ASI akan berkurang. Jika isapan bayi benar maka akan menstimulasi hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan hipofise posterior menghasilkan hormon oksitosin. Isapan bayi benar adalah : Mulut bayi terbuka lebar, bayi tampak menghisap kuat, puting susu ibu tidak terasa nyeri (Tri Aprillia Tauriska, 2015). Pada proses menyusui terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Refleks prolaktin secara hormonal berfungsi untuk memproduksi ASI. Pada saat bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola

ibu. Rangsangan tersebut diteruskan ke hipofisie melalui nervus vagus, lalu ke lobus anterior. Dari lobus tersebut akan mengeluarkan hormon prolaktin, yang akan masuk ke peredaran darah dan sampai ke kelenjar pembuat ASI. Kelenjar tersebut akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Hasil dari penghisapan terhadap pembuatan ASI sangat perlu diketahui, apabila bayi menghisap lebih sering payudara akan membuat ASI lebih banyak. Apabila bayi berhenti menghisap atau tidak pernah memulainya payudara akan berhenti memproduksi ASI, begitu juga dengan pemberian susu botol akan mengurangi stimulus pembentukan ASI, tidak dianjurkan memberikan susu botol akan mengurangi keinginan bayi untuk menghisap ASI dari ibu. Efek yang terjadi pada anak apabila kemampuan isapannya buruk seperti bayi prematur atau bayi yang anomali wajah atau anomali lainnya yang dapat mengurangi kemampuan bayi untuk mendapatkan makan (nutrisi) secara efektif.

4. Penggunaan kontrasepsi

Pada masa menyusui (laktasi) hormon prolaktin dan oksitosin meningkat. Hormon prolaktin berfungsi memproduksi ASI sehingga mengisi alveoli sedangkan hormon oksitosin bekerja memeras ASI dari alveoli sehingga ASI disekresi. Dalam keadaan fisiologis setelah menstruasi hari ke- 5 hormon FSH akan meningkat sehingga folikel matang. Namun pada masa laktasi, tingginya hormon prolaktin dan oksitosin akan memberikan umpan balik negatif terhadap hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) sehingga proses pematangan sel telur tidak terjadi. Apabila pada masa laktasi ibu menggunakan kontrasepsi hormonal, maka hormon laktasi yaitu hormon prolaktin dan oksitosin akan ditekan sehingga proses pematangan sel telur segera terjadi, ibu segera masuk pada masa subur dan

produksi ASI terganggu (La Ode Alifariki, 2020). Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu yang menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Alat kontrasepsi yang dapat digunakan selama menyusui adalah kondom, IUD dan pil khusus menyusui ataupun suntuk hormonal 3 bulan. Beberapa jenis kontrasepsi terutama yang mengandung hormon estrogen (seperti pil oral kombinasi dan suntik KB 1 bulan) dapat mengurangi jumlah ASI secara signifikan karena hormon estrogen dapat menekan produksi hormone prolaktine sehingga terjadi penurunan produksi ASI (Wiji, 2014)

5. Inisiasi menyusui dini (IMD)

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah proses membiarkan bayi dengan nalurinya sendiri dapat menyusu segera dalam 1 jam pertama setelah lahir, bersama kontak kulit antara kulit bayi dan kulit ibu. Bayi dibiarkan setidaknya selama 1 jam di dada ibu. Gerakan refleks untuk menghisap pada bayi baru lahir akan mencapai puncaknya pada waktu berusia 20-30 menit, sehingga apabila terlambat menyusui refleks ini akan berkurang dan tidak akan kuat lagi sampai beberapa jam kemudian. Tatalaksana inisiasi menyusui dini yang dianjurkan adalah begitu lahir, bayi diletakkan diperut ibu yang sudah dialasi kain kering, seluruh badan dan kepala bayi dikeringkan secepatnya kecuali kedua tangannya, lemak putih (verniks) yang menyamankan kulit bayi sebaiknya dibiarkan. Lalu tali pusat dipotong dan diikat, bayi ditengkurapkan didada atau perut ibu. Biarkan kulit bayi melekat dengan kulit ibu, posisi kontak kulit dipertahankan minimum 1 jam atau setelah menyusu awal selesai (Dr. Hj. Utami Rusli). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI adalah pemberian ASI segera setelah lahir atau inisiasi menyusu dini. Idealnya proses menyusui dapat dilakukan segera setelah bayi lahir, bayi

yang lahir cukup bulan akan memiliki naluri untuk menyusu pada ibunya 20-30 menit setelah melahirkan. Ada 2 alasan mengapa menyusui perlu dilakukan sesegera mungkin dalam waktu setengah jam setelah persalinan. Yang pertama penghisapan oleh bayi paling kuat dilakukan dalam waktu setengah jam setelah lahir. Isapan bayi pada puting akan merangsang hormon prolaktin yang merangsang produksi ASI dan hormone oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI. Kerja hormon tersebut akan membuat kolostrum lebih cepat keluar (Utami Roesli, 2005). Ini berarti bahwa keluarnya ASI dapat dipercepat dengan menerapkan proses inisiasi menyusui dini karena telah terlatihnya reflek menghisap bayi sejak awal sehingga membantu merangsang ASI segera keluar dan karena sifat ASI sendiri yang diproduksi berdasarkan *demand* (permintaan bayi, jika diambil banyak akan diberikan banyak), sehingga ditambah dengan diterapkannya inisiasi menyusui dini yang berarti telah melatih bayi untuk berusaha sendiri mendapatkan apa yang diinginkan dan semakin kuat usaha bayi untuk mendapatkan ASI maka akan semakin cepat ASI keluar.

6. Frekuensi menyusui

Setiap bayi mempunyai pola menyusui yang unik, tidak sama satu diantara yang lain, beberapa bayi biasanya mengisap sedikit atau hanya sebentar akan tetapi dengan frekuensi yang sering. Beberapa bayi juga menyusui lebih lama namun dengan frekuensi yang jarang. Pengisapan anak mempunyai peranan penting dalam produksi air susu ibu, karena memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormon pituitari. Isapan anak akan merangsang otot polos yang terdapat dalam buah dada. Untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan syaraf di sekitarnya dan meneruskan rangsangan ini ke otak. Otak

akan memerintahkan kelenjar hypophyse bagian belakang untuk mengeluarkan pituirin lebih banyak, akan mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos buah dada dan uterus. Kontraksi otot-otot polos pada buah dada berguna untuk pembentukan air susu ibu, sedangkan kontraksi otot-otot polos pada uterus berguna untuk mempercepat involusi. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui maka terjadi penurunan ASI. Saat bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua reflek yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat pula, yaitu reflek pembentukan produksi ASI atau reflek prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengaliran atau pelepasan ASI (let down reflex). Bila bayi mengisap puting payudara, maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin, yang mengatur sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan ke dalam saluran air susu. Kedua, reflek mengeluarkan (let down reflex). Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon lain yaitu oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi mengisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Riana Angriani¹, 2018).

B. Nutrisi Pada Ibu Menyusui

1. Definisi Nutrisi

Nutrisi adalah proses pengolahan makanan oleh tubuh yang bertujuan menghasilkan energi yang digunakan untuk aktivitas. Nutrisi menurut Wartonah adalah zat gizi yang berhubungan dengan penyakit dan kesehatan, termasuk dalam

proses tubuh manusia untuk menerima makanan ataupun bahan-bahan dari lingkungan hidup dan menggunakan bahan-bahan tersebut sebagai aktivitas penting dalam tubuhnya serta mengeluarkan sisanya. Nutrisi juga dapat dikatakan sebagai ilmu makanan, zat-zat gizi yang terkandung, reaksi dan keseimbangan yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit. Makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan kehidupannya. Untuk memelihara kesehatan dan status gizi yang optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang.

2. Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui

Kebutuhan nutrisi pada saat menyusui jauh lebih besar dua kali lipat dibandingkan pada saat kehamilan. Pada 4-6 bulan pertama melahirkan, berat seorang bayi meningkat dua kali lipat dibandingkan pada saat bayi berusia 9 bulan dalam kandungan. ASI yang dihasilkan ibu selama 4 bulan mengandung energi yang ekuivalen dengan energi total pada saat kehamilan. Nutrisi pada masa menyusui meningkat hingga 500 kkal/hari di sertai dengan peningkatan kebutuhan protei, vitamin, lemak, zat besi, asam folat, kalsium, energi dan mineral. Pada masa menyusui yang cukup lama merupakan masa drainase zat-zat makanan bagi ibu, karena melalui ASI, sang ibu memberikan kepada bayinya zat-zat yang cukup (Evy Tri Susanti, 2015). Wanita yang menyusui rentan terhadap kekurangan magnesium, vitamin, B6, folat, kalsium dan seng. Nutrisi yang adekuat dan stress dapat menurunkan jumlah produksi ASI (R. K. Ni Kadek Radharisnawati, Linnie Pondaag 2017). Nutrisi pada ibu menyusui juga memegang peranan penting untuk keberhasilan menyusui indikatornya diukur dari durasi ASI eksklusif, pertumbuhan bayi, dan status gizi pasca menyusui. Kualitas makanan yang dimakan ibu yang sedang menyusui lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil,

akan tetapi kualitasnya tetap sama. Pada seorang ibu menyusui diharapkan mengkomsumsi makanan yang bergizi dan berenergi tinggi dan disarankan untuk minum susu sapi, yang bermanfaat untuk mencegah kerusakan gigi serta tulang. Susu berfungsi untuk memenuhi kebutuhan kalsium dan flour dalam ASI. Kadar air yang terkandung dalam ASI sekitar 88 gr %. Ibu yang menyusui dianjurkan untuk minum sebanyak 2-2,5 liter/hari bisa juga ditambahkan dengan minum air buah/sari buah sehingga air dan vitamin akan terpenuhi.

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. ASI menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk kesehatan dan tumbuh kembangnya pada awal-awal kehidupan (0-6 bulan) dianjurkan asi eksklusif. Ibu menyusui memerlukan energi dan gizi yang lebih besar dari pada yang tidak menyusui. Menyusui selain bermanfaat memberikan zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi juga bermanfaat bagi ibunya juga. Selama menyusui ibu memproduksi sekitar +/- 600 kkal. Karena itu ibu menyusui memerlukan tambahan +/- 800 kkal yaitu 600 kkal untuk memproduksi ASI dan 200 kkal untuk aktivitas ibu sendiri. Sumber energi bisa diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak (Festy, 2018).

Table 2.2 Perbedaan Gizi Ibu Hamil dan Menyusui

Makanan	Saat tidak hamil dan 4 bulan pertama kehamilan	5 bulan terakhir kehamilan	Menyusui
Susu (sapi atau kedelai)	600 ml	1.200 ml	1.200 ml
Protein hewani: daging matang, ikan atau produk susu, atau protein nabati: biji-bijian, produk kedelai.	1 porsi	1-2 porsi	3 porsi atau lebih
Telur	1 butir	1 butir	1 butir

Buah dan sayuran yang kaya vitamin A (sayuran hijau atau kuning, brokoli, kangkung, caisin, labu, wortel, tomat)	1 porsi	1 porsi	1 porsi
Buah dan sayuran yang kaya vitamin C (jeruk, toge, tomat, melon, pepaya, mangga, jambu)	1-2 porsi	2 porsi	3 porsi
Biji-bijian (beras merah, roti wholemeal, havermut, mie)	3-4 porsi	3-4 porsi	3-4 porsi
Margarin, mentega, minyak sayur	Gunakan secukupnya		

Sumber: Atikah Proverawati & Siti Asfuah (2011) *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*

1) Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi yang berperan dalam pertumbuhan, pembentukan jaringan serta organ penting dalam pertahanan tubuh (Lien Meilya Muriasti Prastiyani, 2019). Selama menyusui ibu membutuhkan tambahan protein di atas kebutuhan normal sebesar 20 g perhari. Dasar ketentuan tersebut tiap 100 cc ASI mengandung 1,2 g protein. 850 cc ASI mengandung 10 g protein efisiensi konversi protein dari makanan menjadi protein pada susu hanya 70% dengan variasi perorangan. Peningkat kebutuhan protein ini ditujukan bukan hanya untuk transformasi menjadi protein susu saja, namun juga untuk sintesis hormon yang memproduksi (prolaktin) serta hormon yang mengeluarkan ASI (oksitasin) (Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, 2016). Asupan protein pada ibu menyusui yang kurang dapat berpengaruh dan menyebabkan konsentrasi kasein dalam ASI tidak memadai. Kasein berperan dalam penyerapan kalsium dan fosfor di dalam usus bayi dan memiliki fungsi immunomodulator. Sumber protein dapat berasal dari binatang (protein hewani) contohnya berasal dari ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju. Protein dari tumbuhan (protein nabati) berasal dari kacang tanah, kacang merah, kacang hijau kedelai, tahu dan tempe. Protein diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan pengganti

sel-sel yang rusak atau mati. Protein yang berasal dari makanan harus diubah menjadi asam amino sebelum diserap oleh sel mukosa usus dan dibawa ke hati melalui pembuluh darah vena portae.

2) Energi

Penambahan kalori sepanjang tiga bulan pertama pasca-partum mencapai 500 kkal. Berdasarkan dari asumsi, bahwa setiap 100 cc ASI berkemampuan memasok 67-77 kkal. Efisiensi konversi energi yang terkandung dalam makanan menjadikan energi susu sebesar rata-rata 80%, dengan kisaran 76 - 94%. Dari sini dapat diperkirakan besaran energi yang diperlukan untuk menghasilkan 100 cc susu, yaitu sekitar 85 kkal. Rata-rata produksi ASI sehari 850 cc yang berarti mengandung 600 kkal. Sementara kalori yang dihabiskan untuk menghasilkan ASI sebanyak itu adalah 750 kkal. Apabila laktasi berlangsung lebih dari 3 bulan, dan selama itu berat badan ibu ideal menurun, berarti jumlah kalori tambahan harus ditingkatkan. Seorang ibu untuk dapat menghasilkan ASI sebanyak 850 cc dibutuhkan 680 - 807 kkal energi. Jika dalam diet ibu tetap ditambahkan 500 kkal, yang terkonversi hanya 400-450 kkal, yang berarti setiap hari harus dimobilisasi cadangan energi endogen sebesar 300 - 350 kkal yang setara dengan 33 - 38 g lemak. Dengan demikian simpanan lemak selama hamil sebanyak 4kg atau setara dengan 36.000 kkal akan habis setelah 105-121 hari, atau sekitar 3,5 - 4 bulan (*Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*, 2016)

3) Vitamin dan Mineral

Vitamin A.

Susu ibu berisi 50 mg retinal atau 100 ml dengan perkiraan bahwa seorang ibu akan mengeluarkan 850 ml, kelebihan zat makanan tambahan dalam makanan sebesar 400 mg sederajat dengan retinal, telah dibuat oleh banyak ahli. Di negara-

negara berkembang banyak dari retinal ini dimakan dalam bentuk B-karoten, dan dalam praktik ini hanya bisa dicapai apabila ada perubahan yang cukup besar dalam pola komposisi diet dari pola ibu sebelum hamil dan dalam keadaan tak menyusui akan memerlukan makanan yang sangat berbeda dari makanan yang dimakan oleh anggota keluarga yang lain(Maryam, 2016).

Vitamin D

Vitamin D, magnesium dan seng (zinc) membantu penyerapan kalsium dan dapat ditemukan pada beberapa suplemen yang dikombinasi dengan kalsium. Makan cukup buah-buahan dan sayuran akan membantu mencukupi kebutuhan vitamin ibu. Vitamin D khususnya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang bayi. Ibu menyusui dapat memperoleh vitamin D dari makanan seperti ikan, susu, telur, dan mentega(Maryam, 2016).

4) Kalsium

Nutrien ini adalah mineral paling penting untuk tulang dan berbagai organ penting tubuh. Direkomendasikan ibu menyusui mengkonsumsi setiap hari jumlahnya 1.600 mg, atau 2-4 gelas produk susu setiap hari. Sumber kalsium terbaik yaitu olahan susu termasuk youghurt, susu, keju, brokoli, jeruk, almond, ikan sarden, tofu, dan sayuran berdaun gelap. Penelitian menunjukkan bahwa selama kehamilan dan menyusui kalsium tersedot dari tulang. Tubuh akan menggantikan kembali dalam waktu yang lama dan tulang akan menjadi kuat kembali.

5) Lemak

Asam lemak sangat esensial untuk pertumbuhan payudara dan sintesis prostaglandin. Kebutuhan asam lemak esensial meningkat menjadi 4,5% dari total

kalori. Kebutuhan lemak dapat dipenuhi 25-30% dari total kalori sesuai dengan keadaan ibu.

6) Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat dapat ditentukan dengan menghitung sisa kebutuhan kalori setelah dikurangi lemak dan protein. Bentuk karbohidrat perlu diperhatikan apabila ibu mengalami gangguan metabolisme karbohidrat, seperti diabetes.

3. Prinsip Gizi Bagi Ibu Menyusui

Menurut (Festy, 2018) gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Gizi seimbang bagi ibu menyusui, prinsipnya yaitu sama dengan makanan ibu hamil, hanya jumlahnya lebih banyak dan mutu lebih baik. Susunan menu harus seimbang, dianjurkan minum 8-12 gelas/hari, menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas atau dingin, tidak menggunakan alkohol, dianjurkan banyak makan sayur berwarna.

Tabel 2.3 Angka kecukupan gizi ibu menyusui

Kelompok	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
			Total	Omega 3	Omega 6			
Menyusui anak								
6 bulan pertama	+ 330	+20	+2,2	+0,2	+2	+45	+5	+800
6 bulan kedua	+400	+15	+2,2	+0,2	+2	+55	+6	+650

(Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019)

4. Pemenuhan Gizi Ibu Menyusui

Menurut(R. k. Ni Kadek Radharisnawati, Linnie Pondang, 2017), (Styowati, 2017),(Elita Endah, 2014) , (Dwi, 2016)

- a. Ibu menyusui harus banyak makan-makanan yang bergizi mengandung protein, mineral, vitamin untuk proses produksi ASI dan memperbanyak volume ASI.
- b. Ibu menyusui banyak meningkatkan makanan berprotein, seperti ikan, telur, daging, tempe, tahu, ayam, dan kacang-kacangan untuk membantu pemulihan tubu ibu setelah menjalani kelahiran dan persalinan.
- c. Mengonsumsi banyak makanan buah-buahan yang mengandung vit C selama menyusui yang berperan untuk pertumbuhan bayi dan perbaikan jaringan tubuh ibu setelah melahirkan. Contohnya: pepaya, mangga, pisang, jeruk, jambu air.
- d. Ibu menyusui perlu lebih banyak minum air putih 8-12 gelas/hari atau 2 liter/hari untuk membantu memperbanyak produksi ASInya..
- e. Ibu mengonsumsi anekaragam bahan makanan sumber zat besi seperti kacang-kacangan selama menyusui yang berguna untuk memperbanyak volume ASI yang di produksi.
- f. Mengonsumsi banyak sayuran hijau selama menyusui seperti bayam, daun katuk, daun singkong, daun pepaya, dan lain-lain untuk pertumbuhan bayi, perbaikan tubuh ibu serta memberbanyak produksi ASI yang dihasilkan.
- g. Ibu menyusui dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makana yang mengandung karbohidrat seperti beras, roti, kentang, bihun dan sebagainya sebagai sumber tenaga untuk ibu agar tidak kelelahan pada saat menyusui bayinya.

- h. Mengonsumsi susu selama menyusui mampu memperbanyak produksi ASI yang dihasilkan pada ibu menyusui dan ibu leboh berenergi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- i. Wanita menyusui rentan terhadap kekurangan magnesium vitamin B6, folat, kalsium, dan seng. ASI tidak memiliki suplai zat besi yang cukup untuk bayi prematur atau bayi yang berusia lebih dari 6 bulan. Oleh karena itu, suplemen zat besi sebaiknya diberikan pada ibu menyusui dengan bayi prematur.

Table 2.4 Kecukupan Zat Gizi Ibu Menyusui Per Hari

Kepadatan Gizi (Jumlah/1.000 Kalori)		
Zat Gizi (Unit)	Kecukupan yang dianjurkan	Tambahan
Energi (kkal)	+500	0
Protein (g)	+20	40
Vitamin A	+400	800
Vitamin D	+5	10
Vitamin E	+3	6
Vitamin D	+40	80
Thiamin (mg)	+0,5	1
Riboflavin (mg)	+0,5	1
Niacin (mg)	+5	10
Vitamin B6	+0,5	1
Folacin	+100	200
Vitamin B12	+1.0	2
Kalsium (mg)	+400	800
Fosfor (mg)	+400	800
Magnesium (mg)	+150	300
Besi (mg)	+30-60	60-120
Seng (mg)	+10	20

Yodium	+50	100
--------	-----	-----

Sumber:(Dr. Merryana Adriani, 2016)

5. Bahan Makanan Yang Dapat Memenuhi Kebutuhan Gizi Bagi Ibu

Menyusui:

Menurut (DeMedia, 2010)

1) Protein hewani dan nabati

Seorang ibu menyusui sebaiknya banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung protein nabati. Tahu dan tempe adalah contoh bahan makanan yang mengandung protein nabati dengan harga terjangkau. Protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan ini berfungsi untuk membentuk dan memperbaiki sel-sel tubuh. Protein nabati mengandung serat makanan yang membantu melancarkan proses pencernaan. Selain itu juga ibu menyusui perlu memakan bahan makanan yang mengandung protein hewani juga. Protein yang berasal dari hewan ini berfungsi sebagai sel pembangun dan membantu meningkatkan kecerdasan otak. Oleh karena itu ibu menyusui sebaiknya memperbanyak konsumsi bahan-bahan makanan yang mengandung protein hewani. Bahan-bahan makanan seperti udang, ayam, daging dan ikan merupakan contoh bahan makanan yang kaya protein hewani.

2) Sayuran hijau

Sayuran hijau mengandung karoten (provitamin A). Kandungan beta karoten pada sayuran hijau mencegah resiko penyakit kanker dan meningkatkan fungsi paru-paru. Sayuran juga mengandung vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan untuk kekebalan tubuh. Contoh sayuran hijau adalah daun singkong, bakcoy, bayam, daun katuk.

3) Kacang-kacangan

Kacang-lacangan memiliki kandungan gizi tinggi. Contoh bahan makanan yang termasuk keluarga kacang-kacangan adalah kacang panjang, kacang kedelai, dan kacang merah. Kacang-kacangan merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang baik.

6. Makanan Yang Tidak Baik Untuk Ibu Menyusui

Menurut (Rita Ramayulis & Rosmida Magdalena Marbun)

1) Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, soda, dan coklat jika dikonsumsi berlebihan memberikan efek sulit tidur pada ibu dan juga dirasakan oleh bayi. Bayi akan rewel apabila kurang tidur, selain itu juga kafein dapat menimbulkan iritasi pada saluran pencernaan bayi.

2) Alkohol

Makanan tertentu yang dikonsumsi ibu dapat mempengaruhi rasa dan aroma ASI. Minuman alkohol memberikan aroma yang tajam sehingga kemungkinan besar bayi akan menolak menyusu. Kelebihan alkohol akan memberikan dampak yang buruk terhadap perkembangan saraf bayi. Bayi akan tampak lemas, lunglai, mengantuk, dan tertidur lama. Selain itu alkohol juga terbukti dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi ibu.

Table 2.5 Pola makan ibu menyusui dalam sehari

Nama bahan makanan	Ibu menyusui 0-6 bulan	Ibu menyusui 7-12 bulan
Nasi/penukar makanan pokok	5 porsi	4 porsi
Ikan/ penukar makanan hewani	3 porsi	3 porsi
Tempe/ kacang-kacangan	4 porsi	4 porsi
Sayur	4 porsi	4 porsi
Buah	4 porsi	4 porsi

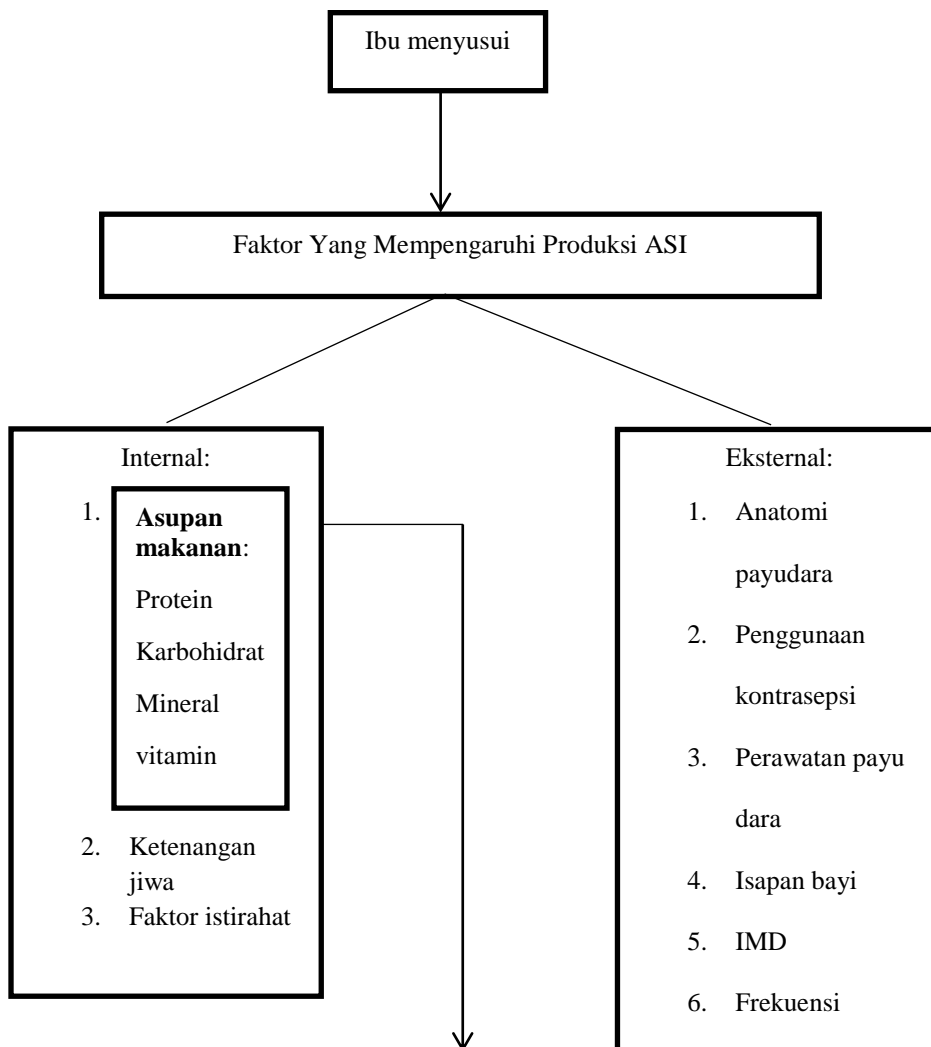
Susu	1 porsi	1 porsi
Minyak	5 porsi	4 porsi
Gula	2 porsi	2 porsi

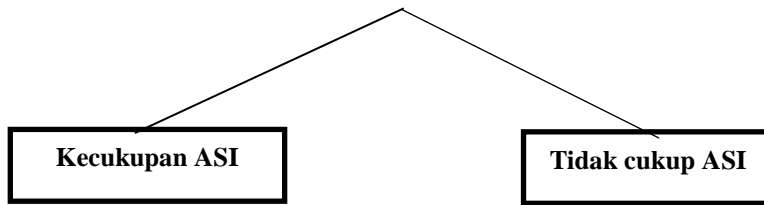
Sumber: (Rita Ramayulis & Rosmida Magdalena Marbun)

7) Kerangka Teori

Kerangka teori adalah penjelasan tentang teori yang dijadikan landasan dalam suatu penelitian serta asumsi-asumsi teori yang mana dari teori tersebut yang akan digunakan untuk menjelaskan fenomena yang diteliti (Dharma, 2011).

Gambar 2.2 Kerangka Teori





Keterangan:

Berhuruf tebal menandakan variabel yang diteliti

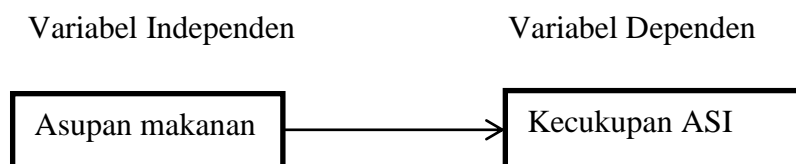
Sumber:(Maryunani, 2012), (Wiji, 2014), (Risa Pitriani & Rika Andriyani, 2015), (Utami Roesli, 2005), (Dr. Hj. Utami Rusli), (Riana Angriani1, 2018), (Ika Nurhayati1, 2014), (Sufriani2, 2017), (Kamariyah, 2014), (La Ode Alifariki, 2020), (Damanik, 2020), (Indivara & Anggrek, 2009), (Wiji, 2013), (U. Roesli, 2000)

8) **Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan penjelasan tentang konsep-konsep yang terkadang didalam asumsi teoritis yang digunakan untuk mengibatsikan unsur-unsur yang terkandung didalam fenomena yang akan diteliti dan bagaimana hubungan diantara konsep-konsep tersebut (Dharma, 2011)

Gambar 2.3

Kerangka Konsep



9) **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan peneliti. Biasa hipotesis dirumuskan dalam bentuk hubungan antara dua variabel independen dan dependen. Hipotesis berfungsi untuk menentukan pembuktian, artinya hipotesis mencerminkan variabel-variabel yang diamati, diukur dan bentuk antar variabel (Dharma, 2011).

Ha : Ada Hubungan Asupan Makanan Dengan Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rejosari Tahun 2021.