

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Masa Nifas

a. Pengertian masa nifas

Masa nifas (puerperium) merupakan periode pemulihan organ reproduksi setelah persalinan hingga kembali seperti sebelum hamil. yang dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung sekitar 6 minggu sampai 40 hari, masa ini ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan pada ibu (Zagoto et al., 2022).

b. Tahapan Masa Nifas

Periode masa nifas dibagi menjadi 3 fase berbeda, yang mencerminkan tahapan-tahapan penting dalam proses pemulihan pasca persalinan meliputi:

1. Puerperium Dini (Immediate Postpartum)

Suatu masa pemulihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan jalan-jalan, dimulai segera setelah plasenta lahir sampai 24 jam pertama.

2. Puerperium Intermedial (Early Postpartum)

Masa pemulihan organ reproduksi ditandai oleh proses regenerasi dan penyesuaian fisiologis yang memerlukan rentang waktu sekitar 6-8 minggu untuk kembali ke kondisi normal.

3. Remote Puerperium (Late Postpartum)

Suatu masa pemulihan sempurna, terutama bagi ibu dengan komplikasi, tahap ini perlu dilakukan perawatan, pemeriksaan kondisi, serta konseling keluarga berencana hingga ibu benar-benar pulih (Hidayah Fifi, 2022).

c. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Periode masa nifas ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi pada tubuh ibu setelah persalinan, antara lain sebagai berikut:

1) Involusi Uterus

Selama periode masa nifas, uterus mengalami proses pemulihan secara bertahap hingga mencapai kondisi yang menyerupai keadaan sebelum terjadinya kehamilan. Keseluruhan perubahan fisiologis pada organ reproduksi ini dikenal dengan istilah involusi (Purba et al., 2023).

2) Lokhea

Merupakan cairan yang keluar dari rahim yang mengandung darah, sisa jaringan dan selaput ketuban

a) Lokhea Rubra

Pada masa awal setelah melahirkan, ibu mengeluarkan lokhea berupa darah segar dan sisa-sisa jaringan seperti ketuban, sel desidua, verniks kaseosa, lanugo, serta mekonium. Pengeluaran ini umumnya terjadi selama 1–3 hari pertama pascapersalinan.

b) Lokhea sanguinolenta

Jenis keputihan normal setelah melahirkan yang biasanya berwarna merah kecoklatan, berisi darah dan lendir, terjadi pada hari ke 3-7 pasca persalinan.

c) Lokhea serosa

Pada hari ke-7 hingga ke-14 setelah persalinan, lokhea tampak berupa cairan menyerupai serum dengan warna merah muda yang secara bertahap berubah menjadi kekuningan, dan tidak lagi mengandung darah.

d) Lokhea alba

Tahap terakhir masa nifas ditandai oleh lokhea berwarna putih kekuningan atau bening, yang muncul setelah persalinan dan dapat berlangsung hingga beberapa minggu, dan biasanya sampai minggu ke- 6.

e) Lokhea purulenta

Kondisi ketika terjadi infeksi pada rahim, sehingga cairan yang keluar berwarna kekuningan seperti nanah dan berbau busuk

3) Serviks

Setelah proses persalinan, leher rahim masih terbuka, namun dalam waktu sekitar tujuh hari hanya dapat dilewati oleh satu jari, dan setelah empat minggu bagian luar rahim kembali ke kondisi normal.

4) Vulva dan Vagina

Selama persalinan, vulva dan vagina mengalami tekanan dan peregangan besar. Setelah melahirkan, bagian ini pulih secara bertahap dalam 6–8 minggu. Penurunan hormon estrogen pascapersalinan juga membuat lapisan dalam vagina menjadi lebih tipis.

d. Perubahan Psikologis Masa Nifas

Perubahan psikologi masa nifas dibagi menjadi 3 periode yaitu:

1) Periode Taking In

Terjadi segera setelah melahirkan, sekitar 1–2 hari pertama. Ibu masih pasif, fokus pada pemulihan diri, dan membutuhkan bantuan dalam melakukan kegiatan serta mengambil keputusan.

2) Periode Taking Hold

Berlangsung pada hari ke 3 hingga ke 10 setelah melahirkan. Ibu mulai belajar merawat bayinya dan sering merasa cemas, takut, atau bingung, meskipun juga merasakan kebahagiaan dan kasih sayang terhadap bayinya.

3) Periode Letting Go

Dimulai sekitar minggu ke-2 hingga ke-4 masa nifas. Ibu mulai menerima dan menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai ibu, serta mulai mampu menjalani rutinitas bersama bayi dan keluarga (Dwi Febrianti, 2022).

e. Kunjungan Nifas

Kunjungan nifas merupakan pemeriksaan dan pemantauan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada ibu selama masa nifas untuk menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi, memantau proses pemulihan pascapersalinan, serta mendeteksi secara dini adanya komplikasi dan memberikan edukasi kesehatan (Ayuni & Yanti, 2022). kunjungan nifas dilakukan minimal 4 kali, dengan tujuan:

- 1) Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh. Penilaian kondisi kesehatan ibu dan bayi dilakukan secara komprehensif dan sistematis untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai keadaan fisik, fisiologis dan psikologis ibu nifas, serta kondisi kesehatan bayi, sehingga dapat dipastikan bahwa proses pemulihan pascapersalinan dan adaptasi bayi baru lahir langsung secara normal.
- 2) Mendeteksi kemungkinan adanya gangguan kesehatan pada ibu nifas dan bayi secara dini.

Kunjungan nifas berperan penting dalam deteksi dini terhadap berbagai gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada ibu nifas maupun bayi, sehingga

potensi masalah dapat dikenal lebih awal dan dilakukan tindakan pencegahan atau intervensi yang tepat sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

3) Mengidentifikasi komplikasi atau masalah yang muncul selama masa nifas.

Melalui pemantauan yang berkesinambungan, tenaga kesehatan dapat mengidentifikasi secara tepat berbagai komplikasi atau permasalahan yang mungkin muncul selama masa nifas, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, maupun proses laktasi, sehingga dapat dilakukan penatalaksanaan sesuai kebutuhan ibu dan bayi.

4) Menangani komplikasi yang terjadi agar tidak mengganggu kesehatan ibu dan bayinya.

Penanganan terhadap komplikasi yang teridentifikasi selama masa nifas dilakukan secara cepat, tepat, dan sesuai standar pelayanan dengan tujuan untuk mencegah perburukan kondisi kesehatan, menjaga keselamatan ibu dan bayi, serta mendukung proses pemulihan yang optimal selama periode postpartum.

Tabel 2.1 Kunjungan Nifas

Kunjungan	Waktu	Tujuan
1	8 jam – 48 jam post partum	a. Melakukan pencegahan perdarahan b. Memberikan konseling pencegahan akibat atonia uteri c. Mendeteksi dan perawatan penyebab lain perdarahan serta melakukan rujukan jika diperlukan d. Memberikan ASI awal e. Memberikan edukasi tentang cara

		mempererat hubungan ibu dan bayi f. Menjaga bayi agar tetap sehat dan mencegah hipotermi.
2	3 – 7 hari post partum	a. Involusi uteri tetap berjalan normal, kontraksi uterus baik, TFU dibawah umbilicus, dan tidak ada perdarahan yang abnormal b. Menilai adanya infeksi dan demam c. Memastikan ibu dapat beristirahat dengan baik, mengonsumsi nutrisi dan cairan yang cukup d. Memastikan ibu menyusui bayinya dengan baik e. Memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir
3	8 – 28 hari post partum	a. Memberikan asuhan pada kunjungan ketiga sama dengan asuhan yang diberikan pada kunjungan kedua b. Melakukan pemantauan nutrisi dan cairan pada ibu nifas
4	29 – 42 hari post partum	a. Memberikan konseling KB secara dini b. Menanyakan hal-hal yang menyulitkan ibu selama masa nifas.

f. Laktasi

Masa nifas berperan penting dalam keberhasilan laktasi, karena ibu harus beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis setelah persalinan. Pada

periode ini, ibu mengalami rangsangan emosional yang kuat, mempelajari keterampilan merawat bayi, dan menghadapi tekanan tanggung jawab baru. Kondisi ini membuat ibu rentan mengalami perubahan perilaku dan membutuhkan bimbingan serta dukungan yang tepat.

g. Perawatan Payudara untuk Memperlancar Produksi ASI

Perawatan payudara bertujuan menstimulasi otot payudara agar produksi dan pengeluaran ASI optimal. Selama hamil, jaringan payudara berkembang, dan setelah persalinan hormon prolaktin mulai bekerja merangsang kelenjar payudara. Sekitar hari ketiga postpartum, peningkatan aliran darah menyebabkan pembengkakan dan rasa hangat, sementara sel penghasil ASI mulai aktif serta kolostrum diproduksi sebelum ASI matang.

Oleh karena itu, perawatan payudara penting dilakukan sejak hari kedua setelah melahirkan dengan cara membersihkan payudara dan melakukan pijatan lembut secara rutin sebelum menyusui. Langkah ini membantu memperlancar pengeluaran ASI, menghindari sumbatan saluran susu, serta mencegah pertumbuhan bakteri pada puting dan mulut bayi (Sarofah et al., 2021).

2. Konsep ASI

a. Pengertian ASI

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, atau mineral bila diperlukan (F. Wijaya, 2021).

ASI merupakan sumber nutrisi utama yang mendukung perkembangan sistem saraf anak. Pemberian ASI eksklusif terbukti meningkatkan perkembangan visual, kognitif, dan fungsi neurologis, serta dapat membantu mencegah enuresis (Hasibuan et al., 2020).

ASI merupakan anugerah yang menyediakan gizi seimbang bagi bayi sekaligus memberi perlindungan dari berbagai penyakit. Kandungan zat aktifnya mendukung perkembangan otak dan sistem saraf. Meskipun susu formula dibuat dengan teknologi modern, keunggulan ASI tetap tidak dapat tergantikan (Samsiah & Nursanti, 2020).

b. Manfaat ASI

1) Manfaat Bagi Bayi

a) ASI sebagai sumber gizi

Air susu ibu (ASI) mengandung nutrisi yang komprehensif dan seimbang, yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi untuk memastikan proses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara optimal.

b) ASI sebagai pelindung tubuh

Air susu ibu (ASI) mengandung komponen imunologis yang membantu bayi terhindar dari penyakit dan infeksi, seperti diare, otitis, batuk, pilek, serta alergi.

c) ASI membantu meningkatkan kecerdasan bayi

Kandungan gizi dalam air susu ibu, seperti taurin, laktosa, DHA, vitamin A, serta asam lemak omega-3 dan omega-6, berfungsi secara signifikan untuk pertumbuhan otak bayi, yang turut mendukung peningkatan kemampuan intelektualnya.

d) ASI mempererat hubungan kasih sayang

Menyusui membuat bayi sering berada dalam pelukan ibu, sehingga memperkuat ikatan emosional dan menumbuhkan rasa kasih sayang antara ibu dan bayi (Umboh, 2021).

2) Manfaat Bagi Ibu

a) Mengurangi risiko perdarahan postpartum dan anemia.

Hormon oksitosin yang dilepaskan selama menyusui merangsang kontraksi otot rahim, membantu proses involusi, serta mempercepat penghentian perdarahan.

b) Sebagai metode kontrasepsi alami.

Aktivitas menyusui secara eksklusif dapat menekan ovulasi, sehingga efektif menjarangkan kehamilan dengan cara yang aman dan ekonomis.

c) Membantu penurunan berat badan pasca persalinan.

Energi yang dibutuhkan untuk memproduksi ASI berasal dari pembakaran lemak tubuh, terutama pada area paha dan lengan.

d) Menurunkan risiko kanker reproduksi.

Menyusui terbukti memiliki efek protektif dengan menurunkan risiko timbulnya kanker payudara dan kanker ovarium..

e) Efisien secara ekonomi.

ASI merupakan sumber nutrisi alami yang tidak membutuhkan biaya tambahan.

f) Efisien waktu dan tenaga.

Menyusui tidak memerlukan proses persiapan rumit dan dapat dilakukan kapan saja.

g) Praktis dan mudah diberikan.

ASI selalu tersedia, higienis, dan dapat diberikan di mana pun ibu berada (Khotimah et al., 2024).

c. Klasifikasi ASI

Kandungan gizi dalam ASI sangat beragam dan unik pada setiap ibu. Komposisinya bisa berubah sesuai usia dan kebutuhan bayi. Berdasarkan waktunya, ASI dibagi menjadi tiga tahap, yaitu kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur.

1) ASI Kolostrum (hari 1–7)

Kolostrum merupakan ASI pertama yang diproduksi setelah persalinan, memiliki warna kekuningan dan konsistensi lebih kental. Cairan ini kaya akan protein, vitamin, mineral, serta mengandung antibodi seperti IgA dan sel leukosit yang berperan melindungi bayi dari infeksi. Kolostrum juga membantu membersihkan saluran pencernaan bayi. Meskipun jumlahnya sedikit (sekitar 36 mL per hari), Asupan tersebut sudah memadai untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir, mengingat kapasitas lambungnya yang masih terbatas.

Kolostrum tidak hanya menyediakan nutrisi bagi neonatus, tetapi juga berfungsi sebagai laksatif fisiologis untuk membantu eliminasi mekonium. Meskipun volumenya terbatas ($\pm 36,23$ mL/hari), jumlah ini sesuai dengan kapasitas lambung bayi baru lahir, sehingga cukup memenuhi kebutuhan gizi dan fisiologis pada hari-hari awal kehidupan.

2) ASI Transisi (hari 7–14)

Tahap peralihan dari kolostrum ke ASI matur ditandai oleh perubahan komposisi nutrisi, yaitu penurunan protein bersamaan dengan peningkatan lemak, laktosa, dan vitamin. Selain perubahan kandungan, produksi ASI juga meningkat seiring bertambahnya frekuensi menyusui.

3) ASI Matur (hari ke-14 dan seterusnya)

ASI matur memiliki komposisi yang stabil dan terbagi menjadi dua bagian: susu awal (*foremilk*) dan susu akhir (*hindmilk*). Susu awal lebih encer dan

kaya air untuk memenuhi kebutuhan cairan bayi, sedangkan susu akhir lebih kental dan mengandung banyak lemak sebagai sumber energi. Karena itu, bayi sebaiknya disusui cukup lama agar mendapat kedua jenis susu tersebut secara seimbang (Wijaya, 2021).

d. Proses Terbentuknya ASI

Pada ibu menyusui terdapat dua refleks utama yang memengaruhi proses sintesis dan pengeluaran ASI, yaitu refleks prolaktin dan refleks *let down*.

- 1) Refleks prolaktin muncul saat bayi mengisap puting, yang memicu impuls menuju hipotalamus lalu ke hipofisis anterior, yang kemudian merangsang sel alveoli menghasilkan ASI. Frekuensi menyusui yang tinggi menjaga kadar prolaktin tetap meningkat, sehingga produksi ASI terus berlangsung.
- 2) Refleks let down terjadi bersamaan dengan produksi prolaktin. Hisapan bayi memicu hipofisis posterior melepaskan oksitosin, yang mengontraksikan otot polos di sekitar alveoli dan saluran susu sehingga ASI mengalir keluar. Menyusui dengan frekuensi tinggi mencegah penumpukan ASI, sehingga ibu dianjurkan menyusui secara bebas (*on demand*) agar pengeluaran ASI berlangsung optimal (Kusumastuti & Ediyono, 2022).

e. Hormon yang Mempengaruhi Pembentukan ASI

Proses pengeluaran air susu ibu (ASI) dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi secara kompleks. Di antara faktor-faktor tersebut, pengaruh hormonal merupakan komponen utama yang berperan besar dalam mekanisme sekresi ASI. Beberapa hormon memiliki peranan penting dalam pembentukan ASI, yaitu sebagai berikut:

1) Progesteron

Hormon progesteron memiliki peran penting dalam merangsang pertumbuhan serta pembesaran alveoli pada masa kehamilan. Setelah proses persalinan, kadar progesteron dan estrogen menurun secara drastis, sehingga kondisi tersebut menstimulasi peningkatan produksi air susu ibu (ASI) secara signifikan (Usman et al., 2023).

2) Estrogen

Estrogen berfungsi menstimulasi pembesaran sistem saluran air susu selama masa kehamilan. Setelah proses melahirkan, tingkat estrogen menurun secara signifikan dan tetap rendah selama periode laktasi. Oleh karena itu, penggunaan kontrasepsi hormonal yang mengandung estrogen tidak dianjurkan Bagi ibu yang menyusui, kondisi ini berisiko menghambat proses sekresi ASI.Prolaktin.

3) Prolaktin

Prolaktin merupakan hormon yang disekresikan oleh kelenjar pituitari dan berfungsi secara esensial dalam proses sintesis air susu ibu (ASI). Selama kehamilan, kadar prolaktin meningkat, tetapi aktivitasnya dihambat oleh hormon yang dihasilkan plasenta. Setelah plasenta dikeluarkan pada akhir persalinan. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron memungkinkan prolaktin untuk diaktifkan, sehingga berperan dalam stimulasi produksi ASI

4) Oksitosin

Oksitosin berfungsi menstimulasi kontraksi otot polos rahim selama dan setelah proses persalinan. Selain itu, hormon ini juga menimbulkan kontraksi pada otot-otot di sekitar alveoli payudara yang berperan dalam mengalirkan ASI ke saluran susu. Mekanisme ini dikenal sebagai refleks pengeluaran susu (*milk ejection reflex*).

5) Human Placental Lactogen (HPL)

Mulai bulan kedua masa kehamilan, plasenta menghasilkan hormon human placental lactogen (*HPL*) dalam jumlah yang signifikan. Hormon ini berfungsi merangsang perkembangan jaringan payudara, termasuk puting dan areola, sebagai persiapan untuk proses laktasi. Pada bulan kelima hingga keenam kehamilan, payudara telah mencapai tingkat kesiapan fisiologis untuk produksi ASI.

f. Kandungan ASI

ASI merupakan sumber nutrisi paling ideal bagi bayi, dengan komposisi gizi seimbang dan spesifik untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan awal. ASI mudah diserap karena mengandung enzim pencernaan, dan menyediakan vitamin dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi hingga usia 6 bulan.

Namun demikian, vitamin K merupakan pengecualian karena pada bayi baru lahir, usus belum dapat mensintesis vitamin tersebut secara optimal. Oleh sebab itu, pemberian suplemen vitamin K dari luar umumnya dilakukan segera setelah bayi dilahirkan (Arum et al., 2023).

Air susu ibu (ASI) mengandung beragam zat protektif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan bayi dengan menekan risiko infeksi. Komponen imunologis dalam ASI bekerja secara sinergis untuk memberikan perlindungan optimal terhadap berbagai mikroorganisme patogen. Komponen protektif tersebut meliputi beberapa zat, antara lain:

- 1) Laktoferin merupakan protein pengikat zat besi yang dihasilkan oleh makrofag, neutrofil, dan epitel kelenjar payudara. Senyawa ini bersifat bakteristatik dan bakterisid melalui mekanisme penghambatan ketersediaan zat besi bagi bakteri

patogen. Konsentrasinya paling tinggi pada kolostrum dan terbukti efektif melawan jamur *Candida*.

- 2) Lisozim adalah enzim antimikroba yang mampu menghancurkan dinding sel bakteri Gram positif di saluran pencernaan. Enzim ini meningkatkan aktivitas antibodi sIgA terhadap *E. coli* dan *Salmonella*. Kandungannya dalam ASI jauh lebih tinggi dibandingkan susu sapi dan tetap bertahan hingga masa penyapihan.
- 3) Komplemen C3 dan C4 dalam ASI berfungsi memicu proses lisis bakteri melalui jalur alternatif serta membantu fagositosis mikroorganisme di mukosa usus. Kadar kedua komplemen ini menurun setelah dua minggu laktasi dan kemudian stabil.
- 4) Granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF) adalah sitokin yang mendukung pertumbuhan dan ketahanan neutrofil. Zat ini meningkatkan daya tahan antibakteri dengan mempercepat proliferasi dan diferensiasi sel imun pada bayi.
- 5) Oligosakarida bertindak sebagai reseptor palsu bagi bakteri patogen dan toksin, sehingga mencegah perlekatan mikroorganisme pada mukosa faring dan usus bayi.
- 6) Musin memiliki aktivitas antimikroba dengan cara mengikat dan mengeliminasi patogen seperti *E. coli* dan rotavirus. Enzim PAF-hidrolase serta protein lactadherin juga membantu mencegah enterokolitis nekrotik dan infeksi rotavirus.
- 7) Lipase menghasilkan asam lemak dan monogliserida yang bersifat antimikroba terhadap parasit usus seperti *Giardia lamblia* dan *Entamoeba histolytica*.
- 8) Interferon dan fibronektin berfungsi meningkatkan aktivitas antivirus serta kemampuan lisis leukosit dalam ASI, sehingga memperkuat sistem imun bayi.

- 9) Protein pengikat vitamin B12 dan asam folat berperan sebagai agen antibakteri dengan menghambat pemanfaatan vitamin oleh patogen seperti *E. coli* dan *Bacteroides*.
- 10) Probiotik alami, terutama *Lactobacillus bifidus*, merupakan bakteri baik dalam ASI yang mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asetat. Lingkungan asam ini menghambat pertumbuhan bakteri patogen di saluran cerna bayi.

g. Volume ASI

Memasuki minggu terakhir kehamilan, kelenjar laktasi mulai memproduksi ASI. Pada bayi sehat, volume ASI mencapai 50–100 ml/hari pada hari ketiga–keempat, meningkat hingga 400–450 ml pada minggu kedua–enam bulan, dan bisa mencapai 700–800 ml/hari setelah enam bulan. Setiap sesi menyusui biasanya berlangsung 15–25 menit (Regar, 2021).

Produksi ASI tidak bergantung pada ukuran payudara. Payudara yang relatif kecil atau tidak menunjukkan perubahan signifikan selama kehamilan tetap mampu menghasilkan ASI, meskipun pada tahap awal jumlah yang dihasilkan biasanya sedikit.

h. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

1) Makanan

Asupan nutrisi bagi ibu yang sedang menyusui perlu memenuhi kebutuhan gizi seimbang serta dikonsumsi dalam pola makan yang teratur. dan mengonsumsi makanan yang mengandung galagtago seperti buah kurma. Kecukupan zat gizi dan keteraturan pola makan tersebut berperan penting dalam menjaga kelancaran proses produksi air susu ibu (ASI).

2) Psikologis

Keadaan emosional ibu menyusui memiliki pengaruh signifikan terhadap kelancaran produksi ASI. Kondisi psikis yang stabil dan tenang akan mendukung peningkatan volume ASI, sedangkan stres, kesedihan, dan ketegangan emosional dapat menurunkan jumlah ASI yang dihasilkan.

3) Penggunaan Alat Kontrasepsi

Penggunaan alkon hormonal yang mengandung kombinasi hormon estrogen dan hormon progesteron diketahui dapat menurunkan jumlah dan lama pemberian Air Susu Ibu (ASI). Sebaliknya, kontrasepsi yang hanya mengandung progestin tidak memberikan efek signifikan terhadap produksi ASI.

4) Perawatan Payudara

Pelaksanaan perawatan payudara secara rutin berfungsi untuk menstimulasi kelenjar payudara dan memengaruhi kinerja kelenjar hipofisis dalam mengeluarkan hormon prolaktin serta oksitosin yang berperan penting dalam produksi ASI.

5) Faktor Fisiologis Proses pembentukan ASI dipengaruhi oleh aktivitas hormon prolaktin yang memiliki peran utama dalam regulasi produksi dan pemeliharaan sekresi Air Susu Ibu (ASI).

6) Pola Istirahat

Kelelahan akibat aktivitas berlebih serta kurangnya waktu istirahat dapat berdampak negatif terhadap proses pembentukan dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

7) Faktor Isapan Anak

Isapan bayi pada puting menstimulasi hipotalamus untuk mengaktifkan kelenjar hipofisis, sehingga prolaktin disekresikan untuk produksi ASI. Jika

frekuensi menyusui rendah atau isapan tidak efektif, kadar prolaktin dan oksitosin menurun, sehingga produksi ASI berkurang.

8) Berat Bayi Lahir dan Umur Kehamilan Saat Melahirkan

Bayi dengan berat lahir rendah biasanya memiliki hisapan yang lebih lemah, sehingga frekuensi dan durasi menyusunya berkurang. Kondisi ini menurunkan rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin, yang kemudian berdampak pada produksi ASI.

9) Konsumsi Rokok dan Alkohol

Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dapat menurunkan produksi Air Susu Ibu (ASI) melalui gangguan terhadap fungsi hormon prolaktin dan oksitosin. Nikotin dalam rokok merangsang pelepasan adrenalin, yang selanjutnya menghambat sekresi oksitosin dan mengganggu proses pengeluaran Air Susu Ibu (ASI).

10) Pendidikan Terakhir Ibu

Tingkat pendidikan ibu memengaruhi pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen laktasi, sehingga berpengaruh langsung terhadap produksi ASI. Sementara itu, status pekerjaan dapat menentukan frekuensi menyusui atau memerah ASI.

11) Pekerjaan

Pekerjaan dapat memengaruhi produksi ASI. Ibu bekerja dengan jam panjang atau tanpa dukungan laktasi sering kekurangan waktu untuk menyusui atau memerah, sehingga frekuensi pengosongan payudara menurun dan produksi ASI ikut berkurang. Sebaliknya, dukungan tempat kerja seperti ruang laktasi, waktu istirahat, dan jadwal fleksibel membantu ibu mempertahankan produksi ASI secara optimal (Rahmawati, 2021).

i. Manfaat Menyusui

1. Manfaat Bagi Bayi

a. Sumber nutrisi lengkap

ASI menyediakan semua zat gizi esensial yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama, dengan komposisi yang mudah dicerna dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan bayi.

b. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

ASI mengandung antibodi dan faktor protektif yang membantu melindungi bayi dari penyakit infeksi umum seperti diare dan infeksi pernapasan.

c. Menurunkan risiko penyakit jangka panjang

Bayi yang disusui memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas, diabetes, dan kondisi kesehatan kronis lainnya di kemudian hari.

d. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif

Bukti penelitian menunjukkan hubungan positif antara menyusui dan perkembangan kognitif/tingkat kecerdasan anak (Khotimah et al., 2024).

2. Manfaat Bagi Ibu

a. Pemulihan setelah persalinan

Proses menyusui membantu rahim kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mengurangi perdarahan pascapersalinan.

b. Mengurangi risiko penyakit kronis

Ibu yang menyusui cenderung memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara dan ovarium serta penyakit kardiometabolik seperti diabetes atau hipertensi.

c. Meningkatkan ikatan emosional ibu-anak

Kontak langsung antara ibu dan bayi selama menyusui memperkuat hubungan afektif dan mendukung kesejahteraan psikologis keduanya (Zulaiha, 2025).

3. Konsep Buah Kurma (*Phoenix dactylifera*)

a. Pengertian Buah Kurma

Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan spesies tanaman palma dari famili Arecaceae yang dapat tumbuh setinggi 15–25 meter, baik secara tunggal maupun berumpun dalam satu sistem perakaran. Tanaman ini memiliki daun menyirip sepanjang 3–5 meter dengan tangkai berduri dan sekitar 150 helaian daun muda (Kesehatan, 2021).

Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan produk tanaman palma yang tumbuh di daerah beriklim panas seperti Timur Tengah. Buahnya berbentuk lonjong dengan kulit kering dan rasa manis. Kurma kaya zat gizi esensial, termasuk karbohidrat, gula alami, serat, protein, kalsium, zat besi, seng, kalium, vitamin A, serta berbagai vitamin dan mineral lain yang bermanfaat bagi Kesehatan (dr. Kevin Adrian, 2021).

b. Kandungan Buah Kurma

Buah kurma merupakan makanan bergizi tinggi yang mengandung gula alami, serat, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral penting. Konsumsi 7 buah kurma atau 60 gram buah kurma dapat memenuhi sekitar 15% kebutuhan harian magnesium, kalium, tembaga, dan selenium, yang membantu merangsang pelepasan oksitosin. Peningkatan oksitosin ini mendukung proses let-down reflex

sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (Abdullah et al., 2025).

Menurut Ananda dalam penelitiannya, konsumsi 7 buah kurma setara dengan 60 gram kurma mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Studi di PMB Hernita, Bandar Lampung, menunjukkan peningkatan volume ASI yang signifikan, dengan 90% ibu mencapai kelancaran produksi ASI yang baik setelah rutin mengonsumsi kurma. Hal ini menegaskan efektivitas kurma dalam meningkatkan produksi ASI (Ananda et al., 2023).

c. Manfaat Buah Kurma Untuk Kesehatan

Berdasarkan komposisi nutrisinya, buah kurma diketahui memiliki beragam manfaat fisiologis bagi kesehatan manusia diantaranya sebagai berikut:

1) Meningkatkan Produksi ASI

Buah kurma mengandung galactogogues yang merangsang laktasi dengan menghambat dopamin sehingga meningkatkan prolaktin. Kurma juga memiliki komponen yang bekerja seperti hormon oksitosin, yang membantu kontraksi rahim dan pengeluaran ASI. Kedua kandungan ini bersama-sama meningkatkan aktivitas kelenjar mammae dalam memproduksi ASI (Ananda et al., 2023).

2) Mengatasi Konstipasi dan Gangguan Pencernaan

Buah kurma merupakan pencakar alami yang membantu menjaga fungsi pencernaan. Kandungan seratnya yang tinggi dapat memperlancar buang air besar dan mengurangi konstipasi.

3) Meningkatkan Berat Badan Secara Sehat

Kurma merupakan sumber energi kaya nutrisi yang cocok bagi individu yang membutuhkan peningkatan berat badan secara fisiologis. Gula

alami, protein, dan vitaminnya menyediakan kalori seimbang tanpa efek metabolik negatif, sehingga bermanfaat pada masa pemulihan dari sakit atau cedera.

4) Pencegahan Kanker Abdomen

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa antioksidan dan zat bioaktif dalam kurma berpotensi mencegah kanker abdomen dengan menetralkan radikal bebas dan memperkuat pertahanan tubuh terhadap kerusakan seluler pemicu keganasan.

5) Mengatasi Anemia dan Gangguan Darah

Kandungan zat besi yang melimpah dalam kurma menjadikannya sebagai sumber nutrisi yang berperan penting dalam pencegahan serta penanganan anemia. Zat besi berfungsi meningkatkan kadar hemoglobin, memperbaiki sirkulasi oksigen, serta mengurangi gejala kelelahan akibat defisiensi zat besi.

6) Peningkatan Vitalitas Seksual

Secara tradisional, kurma digunakan sebagai bahan alami untuk meningkatkan stamina dan fungsi seksual. Campuran kurma yang direndam dalam susu kambing dengan madu dan kapulaga memiliki efek sinergis dalam meningkatkan energi vital dan memperbaiki kesuburan yang menurun akibat gangguan hormonal.

7) Sumber Energi Cepat

Kurma mengandung gula alami berupa glukosa, fruktosa, dan sukrosa yang mudah diserap tubuh, menjadikannya sumber energi cepat yang ideal untuk mengatasi kelelahan.

8) Mendukung Kesehatan Tulang

Kandungan mineral seperti selenium, tembaga, dan magnesium dalam buah kurma berperan penting dalam menjaga kepadatan serta kekuatan tulang. Konsumsi kurma secara rutin dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif tulang, termasuk osteoporosis, terutama pada lansia.

9) Mengontrol Kadar Gula Darah

Meski memiliki kandungan rasa manis yang bersifat alami, buah kurma termasuk dalam kategori pangan dengan indeks glikemik rendah. Hal ini menjadikannya aman dikonsumsi oleh penderita diabetes, sekaligus berpotensi membantu menstabilkan kadar glukosa darah melalui kandungan antioksidannya yang berperan mencegah resistensi insulin.

10) Melawan Radikal Bebas

Buah kurma mengandung berbagai senyawa antioksidan yang efektif melindungi tubuh dari dampak stres oksidatif. Antioksidan tersebut berfungsi menetralkan radikal bebas mendukung pemeliharaan integritas sel dan memberikan efek protektif terhadap berbagai penyakit degeneratif, dengan salah satu contohnya adalah kanker.

11) Menunjang Kesehatan Jantung

Kandungan magnesium dan kalium pada buah kurma memiliki peran penting dalam regulasi tekanan darah, sementara seratnya berfungsi menurunkan konsentrasi kolesterol LDL (*low-density lipoprotein*).

12) Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan

Serat dalam kurma tidak hanya berfungsi memperlancar pencernaan tetapi juga menjaga lapisan mukosa lambung agar tetap sehat. Pada kondisi

puasa, konsumsi kurma dapat membantu melindungi lambung dari iritasi serta mendukung keseimbangan mikrobiota usus.

13) Menjaga Kesehatan Mata (Rabun Senja)

Konsumsi rutin kurma atau penggunaan bagian tanaman palem kurma diketahui berkontribusi terhadap peningkatan fungsi penglihatan, terutama dalam mencegah rabun senja. Kandungan vitamin dan antioksidan di dalamnya berperan dalam menjaga kesehatan retina dan jaringan optic.

14) Mengatasi Gejala Mabuk

Kurma telah lama digunakan sebagai terapi alami untuk mengurangi efek keracunan alkohol. Senyawa aktif dalam kurma membantu menstabilkan kondisi metabolik tubuh serta mempercepat proses detoksifikasi setelah konsumsi alkohol.

15) Perlindungan terhadap Kanker Abdomen

Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa kandungan bioaktif dan antioksidan pada kurma memiliki kemampuan protektif terhadap risiko kanker abdomen.

16) Mendukung Kesehatan Ibu Hamil

Buah kurma berperan penting dalam menunjang status gizi ibu hamil melalui kandungan zat besi, kalsium, dan berbagai vitamin. Nutrisi tersebut membantu mencegah anemia, memperkuat perkembangan janin, serta menurunkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur.

17) Menjaga Kesehatan Sistem Saraf

Kurma mengandung berbagai mikronutrien, khususnya kalium dan vitamin B kompleks, yang berperan dalam menjaga fungsi sistem saraf. Kandungan tersebut membantu meningkatkan konduktivitas impuls saraf,

mendukung aktivitas otak, serta mencegah gangguan neurologis (dr. Kevin Adrian, 2021).

d. Mekanisme Buah Kurma Terhadap Produksi ASI

Konsumsi kurma dapat meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormonal. Senyawa aktifnya menyerupai hormon oksitosin, menstimulasi kontraksi otot polos payudara sehingga mempermudah pengeluaran ASI, mendukung kelancaran laktasi, dan mempercepat produksinya (Wahyuni et al., 2023).

Konsumsi kurma dapat memodulasi laktasi melalui pengaruh pada sistem endokrin. Fitohormon di dalam buah kurma yang mirip dengan hormon oksitosin, menstimulasi kontraksi otot polos pada alveolus dan duktus laktiferus, sehingga sekresi ASI berlangsung optimal. Dengan demikian, kurma mendukung efisiensi produksi ASI pada ibu menyusui (Meilin et al., 2023).

Kurma mengandung senyawa aktif dengan sifat galaktagog yang meningkatkan sekresi laktasi secara alami, menjadikannya stimulan fitoterapi aman untuk produksi ASI. Penelitian quasi-eksperimental menunjukkan peningkatan volume ASI yang signifikan pada ibu yang mengonsumsi sari kurma dibanding kontrol, memperkuat peran kurma sebagai stimulan alami produksi ASI (Fitria et al., 2024).

Secara keseluruhan, konsumsi buah kurma pada ibu menyusui berpotensi meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi oksitosin, pemberian zat gizi penting, dan efek galaktagog alami. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kurma membantu memperlancar laktasi dan meningkatkan volume ASI, sehingga bermanfaat bagi kesehatan ibu dan bayinya.(Wahyuni et al., 2023).

4. Pengaruh Buah Kurma Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Pemberian kurma pada ibu nifas terbukti meningkatkan produksi ASI karena buah kurma mengandung hormon oksitosin serta senyawa bioaktif lain yang

merangsang kelenjar mammae. Dalam penelitian Ananda menunjukkan bahwa 90% ibu yang mengonsumsi 5 buah kurma atau 40 gram per hari selama 4 hari mengalami kelancaran ASI, dibanding 30% pada kelompok kontrol, sehingga menegaskan efektivitas kurma dalam memperlancar laktasi.

Senyawa galaktagog dalam kurma meningkatkan sekresi prolaktin, hormon utama pembentuk dan pengeluaran ASI. Penelitian di Puskesmas Kotabumi II menunjukkan konsumsi 60 gram kurma per hari selama 7 hari dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga kurma direkomendasikan sebagai pendekatan nonfarmakologis efektif untuk membantu ibu nifas (Ananda et al., 2023).

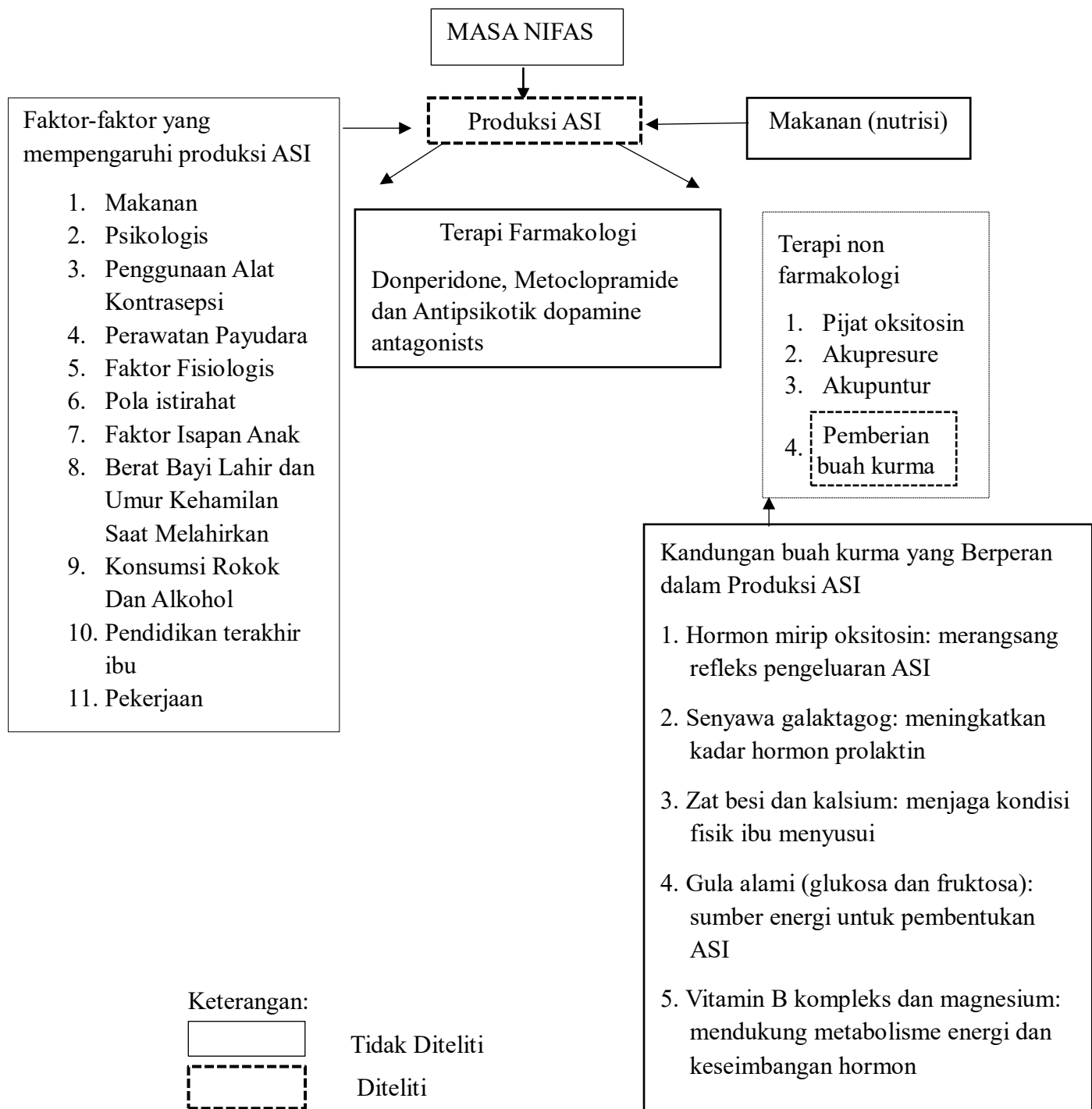
Zat besi dan kalsium dalam buah kurma membantu memulihkan energi ibu setelah persalinan, menjaga kondisi fisiologis, dan mendukung kelancaran laktasi. Kecukupan nutrisi dari kurma juga memenuhi kebutuhan metabolik masa nifas, sehingga meningkatkan produksi ASI. Dengan kandungan gizi yang seimbang, kurma tidak hanya memperlancar sekresi ASI tetapi juga memperkuat kesehatan ibu pascapersalinan secara keseluruhan (Meilin et al., 2023).

Pemberian kurma mendukung optimalisasi sekresi ASI pada ibu pascapersalinan melalui senyawa mirip oksitosin, efek galaktogog yang meningkatkan prolaktin, serta mineral esensial seperti kalsium dan zat besi. Penelitian menunjukkan konsumsi kurma secara teratur efektif memperbaiki laktasi dan menjaga keseimbangan nutrisi pada masa nifas.

Penelitian Ananda Primata Beuty menunjukkan konsumsi 7 butir kurma per hari selama 4 hari secara signifikan meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas, dengan 90% responden kelompok perlakuan berhasil dibanding 30% pada kontrol ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan kurma efektif sebagai alternatif alami untuk memperlancar produksi ASI.

Penelitian Rusmina menunjukkan konsumsi jus kurma signifikan meningkatkan produksi ASI dari 300 ml/hari menjadi 595,83 ml/hari ($p = 0,002$) pada 12 ibu nifas. Kandungan kalium, protein, oksitosin, dan prolaktin dalam kurma diduga merangsang sekresi ASI, sehingga jus kurma efektif sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Rahmawati, 2021). Dan Abdullah (2025).