

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pasca melahirkan setiap ibu akan mengalami masa menyusui. Seorang ibu berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Pemberian ASI pada bayi sangat dianjurkan karena ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI, diantaranya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, mencegah bayi dari penyakit seperti diare, sembelit, alergi, dan infeksi umum lainnya, juga meningkatkan kecerdasan bayi. Bagi ibu pemberian ASI akan menurunkan resiko perdarahan pasca melahirkan, resiko terkena kanker payudara dan menunda kehamilan. WHO menyatakan sebaiknya bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan, dan setelah itu diberikan makanan tambahan dengan tetap memberikan ASI sampai usia 2 tahun. Meski demikian berbagai kendala bisa dialami oleh ibu ketika masa menyusui, salah satunya adalah ASI tidak keluar atau produksi ASI yang kurang lancar (Nurjanah *et al.*, 2013:25; Adi S *et al.*, 2018:29).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2018 sebesar 68,74 %. Di Jawa Tengah sendiri cakupan pemberian ASI eksklusif hanya 45,21 %, angka tersebut masih jauh dari target cakupan nasional yaitu 80%. Maka dari itu diperlukan cara untuk dapat meningkatkan angka cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan mengingat target cakupan ASI dan pentingnya ASI terhadap anak (Dinkes Jawa Tengah, 2018).

Produksi ASI yang tidak lancar ataupun produksi ASI yang dirasa

kurang akan berdampak pada pemberian ASI. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan pemberian terapi farmakologis seperti domperidone maupun nonfarmakologis seperti melakukan perawatan payudara, pijat oksitosin atau mengkonsumsi makanan seperti sayur yang dapat merangsang ASI (Mortel dalam Johan *et al.*, 2019:192-193).

Mengkonsumsi sayur kelor dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan produksi ASI, karena didalam kelor mengandung senyawa fitosterol yang bersifat *laktogogum* yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang bekerja dalam memproduksi ASI. Selain itu kandungan nilai gizi pada kelor juga dapat membantu memenuhi gizi pada ibu menyusui. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya mengandung kalsium dua kali lebih banyak dari katuk, vitamin A 4 kali dari wortel, potasium 3 kali lebih banyak dari pisang dan masih banyak kandungan lainnya. Bahkan di Asia dan Afrika daun kelor sangat direkomendasikan sebagai salah satu pangan untuk mengatasi masalah gizi (Aliyanto dan Rosmadewi, 2019:86-89; Aminah *et al.*, 2015:35).

Hasil penelitian Johan *et al.* (2019:194) didapatkan bahwa daun kelor memiliki efek potensial untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari peningkatan frekuensi BAK bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah menyusui pada ibu postpartum yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan baik dengan konseling secara langsung menggunakan media seperti poster. Poster merupakan salah satu media dalam penyampaian informasi, saran atau ide tertentu kepada khalayak. Poster memiliki karakter yang kuat yang penekanannya berbentuk gambar dan warna-warna yang menarik, juga menggunakan kalimat singkat dan bahasa yang sederhana serta tidak

berbelit-belit sehingga memudahkan khalayak untuk memahami maksud dari poster tersebut (Rizalanda S *et al.*, 2019:130).

Poster ini dibuat dengan tujuan untuk menciptakan media KIE dalam menyebarkan informasi mengenai Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan metode yang pernah dilakukan oleh peneliti. Mediaposter ini dapat digunakan sebagai pembelajaran agar menambah pengetahuan masyarakat serta dapat diterapkan dalam mengatasi masalah produksi ASI.