

BAB I

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi usia 2 tahun. Jadi hanya diberikan ASI saja selama 4 – 6 bulan tanpa tambahan seperti susu formula, madu, air putih, sari buah, biskuit atau bubur bayi. Karena manfaat ASI begitu besar baik itu manfaat pemberian ASI bagi ibu maupun manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri. Menyusui merupakan kewajiban bagi setiap ibu yang telah melahirkan bayi, dengan menyusui berarti ibu sudah memberikan hal yang sangat berharga kepada bayinya karena Air Susu Ibu (ASI) adalah satu – satunya makanan yang dibutuhkan oleh bayi (Sembiring, 2019, Widaryanti, R, 2019, Priyono, 2010).

Menurut Ambarwati (2018) menjelaskan bahwa komposisi ASI saja sudah cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0 – 6 bulan apabila diberikan secara tepat dan benar. Komposisi ASI lah yang paling sesuai untuk kebutuhan bayi. Kandungan ASI disetiap tahapannya berguna untuk bayi baru lahir, terutama karena bayi perlu melakukan adaptasi fisiologis terhadap kehidupan barunya diluar kandungan. Namun nyatanya 60% bayi berusia 4 bulan sudah diberikan tambahan susu formula. Bayi rentan mengalami alergi karena jaringan usus halus bayi seperti saringan pasir, pori – porinya berongga sehingga protein ataupun kuman dapat langsung masuk kesistem peredaran darah (Ritonga, Mulyani, dkk, 2019, Monika,2014).

Kegiatan menyusui akan membuat bayi mendapatkan asuhan gizi yang cukup dan akan membantu ibu dan bayi membentuk tali kasih. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibunya karena menyusui, dapat merasakan kasih sayang ibu dan mendapat rasa aman, tenang dan terlindung. Perasaan terlindung dan disayang inilah yang menjadi dasar perkembangan emosi bayi. Kontak akan terjalin setelah persalinan pada saat ibu menyusui bayinya untuk pertama kali. Pencapaian perkembangan yang optimal dengan menyusui secara penuh (ASI murni / eksklusif) selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai berumur 2 tahun (Widia & Putri, 2019, Sumampow, 2017, Priyono, 2010).

Permasalahan dalam menyusui, seorang ibu tentu akan banyak menghadapi masalah. Meskipun ia sudah berpengalaman sekalipun dalam hal menyusui, kemungkinan timbulnya masalah tetap besar. Kendala yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satunya yaitu produksi ASI tidak lancar. Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena di dalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna dalam membantu pembentukan sel – sel otot, mempercepat pemulihan dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Kandungan zat besi berfungsi meningkatkan hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Widia & Putri, 2019).

Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Kacang hijau mengandung Vitamin B1, fosfor, tiamin, mangan, kalium, magnesium, protein, dan asam folat yang terkandung dalam kacang hijau membantu mencukupi kebutuhan protein dan energi ibu. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormone prolaktin. Ketika hormone prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Ritonga, Mulyani, dkk, 2019, Chomaria, 2020).

Ibu tidak menyusui bayinya sendiri dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negative terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif dikeluarkan untuk mendukung ibu menyusui, yang bertujuan untuk memenuhi hak bayi dan memberi perlindungan kepada ibu menyusui serta meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif. Untuk mengatasi ASI yang sedikit atau tidak keluar, upaya yang dilakukan yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau (Wulandari & Jannah, 2015, Jauhari, Fitriani, & Bustami, 2018).

Tujuan dari penulisan ini adalah mewujudkan media edukasi berupa poster yang berjudul “ Konsumsi Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Untuk Meningkatkan Kelancaran Produksi ASI Ibu Nifas Dengan Metode Poster ”. Manfaat dari penulisan ini secara teoritis adalah diharapkan dapat memperkuat teori tentang pemberian sari kacang hijau dapat membantu kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Manfaat praktisnya adalah diharapkan

hasil luaran ini dapat membantu mengedukasi ibu nifas yang mengalami ASI keluar sedikit atau tidak lancar dengan menerapkan mengkonsumsi sari kacang hijau, dan dapat menjadi tambahan metode dalam mengatasi ibu nifas dengan ASI yang tidak lancar.

Metode yang akan di gunakan dalam mempromosikan dari penelitian ini yaitu menggunakan metode poster. Poster adalah perpaduan gambar dan tulisan yang memuat suatu hal dan di pasang atau di tempel di tempat umum, untuk dapat menarik perhatian pembaca untuk memakai atau mengikutinya dan mengkomunikasikan pesan secara singkat (Fatin & Camalia, 2015). Poster dengan segala kelebihanannya, mampu menarik perhatian bahkan membangkitkan orang yang melihatnya (Wulandari, 2017). Tujuan poster adalah mendorong adanya tanggapan (*respon*) dari khalayak dan akan lebih baik apabila kemudian digunakan sebagai media diskusi.