

BAB I PENDAHULUAN

Masa nifas (post partum) merupakan masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas terbagi menjadi beberapa tahapan, tahapan pertama immediate postpartum yaitu tahapan yang dalam waktu 4 jam pertama setelah persalinan. Tahapan kedua early postpartum yaitu tahapan terjadi setelah 24 jam setelah persalinan sampai akhir minggu pertama postpartum, tahapan ketiga late postpartum yaitu tahapan yang terjadi pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah persalinan (Azizah dan Rosyidah 2021). Selama masa pemulihan tersebut berlangsung ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diketahui dengan perawatan yang baik. Dalam masa nifas terdapat berbagai komplikasi seperti masalah dalam produksi ASI yang tidak lancar (Yuliana dan Hakim 2020).

ASI (air susu ibu) merupakan makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Oleh sebab itu setiap ibu sangat dianjurkan hanya memberikan ASI kepada bayinya terutama di usia 0-6 bulan (Wulandari dkk, 2021). Data dari dinas kesehatan provinsi Lampung selatan menunjukkan bahwa pada tahun 2022 ibu yang memberikan ASI sebanyak 17.345 bayi (76,5%) dari jumlah 18.438 bayi baru lahir. Cangkupan ini naik dari cangkupan tahun 2021 yaitu 50,7 % atau sebanyak 17.210 bayi dan pada tahun 2020 sebanyak (48,32%) atau 16.146 ibu yang memberikan ASI ke bayi (dinkes provinsi Lampung selatan 2022).

Penyebab produksi ASI yang sedikit pada masa menyusui salah satunya yaitu, nutrisi ibu. Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk

kedalam kelompok rentan gizi, sebab ASI merupakan makanan utama bayi diperoleh dari ibu. (rizka anggrainy,dkk 2020).

Dalam penanganan meningkatkan produksi asi salah satunya adalah kacang hijau. Kacang hijau dapat menjadi salah satu pilihan untuk bisa membantu meningkatkan produksi asi sekaligus memenuhi kebutuhan gizi ibu. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein pada kacang hijau memiliki daya cerna sekitar 77% daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat anti gizi seperti antitrypsin dan (plifenol) pada kacang hijau selain itu peningkatan produksi asi dipengaruhi oleh hormone oksitosin dan hormone prolaktin. Peningkatan kedua hormone ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada kacang hijau yang juga mempengaruhi hormone prolaktin untuk memproduksi asi dengan cara merangsang alveoli yang berkerja aktif dalam pembentukan asi. Peningkatan hormone oksitosin akan membuat asi mengalir deras di banding dengan biasanya. Selain itu kacang hijau mempunyai kandungan B1 yang sangat bermanfaat untuk ibu menyusui (dewi ratna nurhayati 2021).

Dalam upaya meningkatkan produksi asi bidan peran penting untuk memberikan peningkatan mutu pelayanan. Peran bidan dalam meningkatkan mutu pelayanan adalah sebagai pendidik dimana bidan harus memberikan informasi yang benar dan terpercaya kepada ibu menyusui dalam meningkatkan produksi asi. Salah satu aspek yang mendukung dalam upaya ini adalah buku saku. Buku saku adalah salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa komunikasi informasi dan edukasi (KIE) kepada masyarakat.

Buku saku adalah buku kecil yang berisi informasi ringkas dan penting mengenai bidang tertentu. Buku saku dirancang dengan praktis sehingga dapat dibawa kemanapun dan diakses dimanapun. Didalamnya terdapat informasi yang praktis, petunjuk, referensi singkat yang dapat membantu penggunaanya. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa buku saku dengan judul “Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Melalui Media Buku Saku”.

Pembuatan buku saku ini bertujuan untuk dapat menjadi bahan edukasi terhadap ibu nifas dan memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami oleh para ibu nifas mengenai upaya peningkatan produksi asi dengan mengkonsumsi sari kacang hijau. Selain itu tujuan dari pembuatan buku saku ini juga sebagai media promosi kesehatan mengenai pemahaan tentang pentingnya pemberian asi eksklusif pada bayi khususnya pada ibu agar memberikan asi pada bayi memberikan solusi yang praktis dan terjangkau dalam meningkatkan produksi asi. Hal lainnya dari tujuan pembuatan buku saku ini untuk dapat memberikan informasi dan dukungan yang tepat dalam membantu ibu nifas menghadapi pengalaman dan kesejahteraan para ibu.