

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep ASI (Air Susu Ibu)

1. Definisi ASI

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu dan merupakan makanan terbaik untuk bayi selama umur 0-6 bulan (Bahiyatun 2013).

Manfaat ASI

Komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui.

2. Manfaat ASI bagi bayi :

a. Kesehatan

Kandungan anti bodi yang terdapat dalam ASI tetap paling baik sepanjang masa. Oleh karena itu , bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih sehat dan lebih kuat dibanding yang tidak mengkonsumsi ASI. ASI juga mampu mencegah terjadinya kanker *limfomaligna* (kanker kelenjar). ASI juga menghindarkan anak dari busung lapar/malnutrisi. Sebab komponen gizi ASI paling lengkap, termasuk protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin dan zat penting lainnya. ASI adalah cairan hidup yang mampu diserap dan digunakan tubuh dengan cepat. Manfaat ini tetap diperoleh meskipun status gizi ibu kurang (Maryunani, 2012).

b. Kecerdasan

Manfaat bagi kecerdasan bayi karena dalam ASI terkandung DHA terbaik, selain *laktosa* yang berfungsi untuk proses melinisasi otak. Seperti diketahui , melinisasi otak adalah salah satu proses pematangan otak agar bisa berfungsi optimal. Saat ibu memberikan ASI, terjadi pula proses stimulasi yang merangsang terbentuknya *networking* antar jaringan otak

hingga menjadi lebih banyak dan terjalin sempurna. Ini terjadi melalui suara, tatapan mata, detak jantung, elusan, pancaran, dan rasa ASI (Maryunani, 2012)

c. Emosi

Pada saat disusui, bayi berada dalam dekapan ibu. Hal ini akan merangsang terbentuknya "*Emotional Intelligence/El*". Selain itu, ASI merupakan wujud curahan kasih sayang ibu pada buah hatinya. Doa dan harapan yang dengungkan ditelinga bayi/anak selama proses menyusui pun akan mengasuh kecerdasan spiritual anak, atau secara tidak langsung akan merasa tersugesti apa yang didengungkan ditelinga ibu pada si anak/bayi saat proses menyusui (Maryunani, 2012).

2. Manfaat ASI untuk Ibu :

- a. Membantu Ibu memulihkan diri dari persalinannya.
- b. Mengurangi jumlah darah yang keluar setelah melahirkan (hisapan pada puting merangsang dikeluarkannya oksitosin alami yang akan membantu kontraksi rahim).
- c. Kandungan dan perut bagian bawah juga lebih cepat menyusut kembali ke bentuk normal.
- d. Ibu yang menyusui bisa menguras kalori lebih banyak, maka akan lebih cepat pulih ke berat tubuh sebelum hamil. (Dalam hal ini, ibu yang menyusui bayinya akan lebih cepat pulih/turun berat badannya dari berat badan yang bertambah semasa kehamilan).
- e. Mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan. (Dalam hal ini, ibu yang menyusui, yang haidnya belum muncul akan kecil kemungkinannya untuk menjadi hamil/kadar prolactin yang tinggi menekan FSH dan ovulasi).
- f. Mengurangi kemungkinan menderita osteoporosis (keropostulang).
- g. Mengurangi kemungkinan terkena kanker indung telur dan kanker payudara. (Maryunani, 2015)

3. Produksi ASI

ASI dibedakan menjadi 3 stadium, yaitu

a. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar mammae, sebelum dan segera sesudah melahirkan. Kolostrum berwarna kekuning-kuningan banyak mengandung protein, anti bodi, immunoglobulin.

b. ASI Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Air susu transisi merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI atur, dimana kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak dan karbohidrat semakin tinggi.

c. ASI Matur

ASI matur merupakan makanan yang dianggap aman bagi bayi, bahkan ada yang mengatakan pada ibu yang sehat, ASI merupakan makanan satu-satunya yang diberikan selama 6 bulan pertama bagi bayi. ASI matur disekresi pada hari yang ke-10 dan seterusnya, berwarna putih kekuning-kuningan karena mengandung casein, riboflavin, dan karotin (Maryunani, 2012)

4. Kandungan ASI

ASI merupakan makanan paling ideal dan seimbang bagi bayi, menurut Astutik (2014), zat gizi yang terkandung dalam ASI adalah :

a. Nutrien Lemak

Lemak merupakan sumber kalori utama dalam ASI yang mudah diserap oleh bayi. Asam lemak esensial dalam ASI akan membentuk asam lemak tidak jenuh rantai panjang decosahexaenoic acid (DHA) dan arachidonic acid (AA) yang berfungsi untuk pertumbuhan otak anak.

b. Karbohidrat

Laktosa merupakan karbohidrat utama dalam ASI yang bermanfaat untuk meningkatkan absorbs kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*.

c. Protein

Protein dalam ASI yaitu whey, kasein, sistin, dan taurin. Sistin dan taurin merupakan asam amino yang tidak dapat ditemukan pada susu sapi. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatic dan taurin untuk pertumbuhan anak.

d. Garam dan Mineral

Kandungan garam dan mineral pada ASI relative rendah karena ginjal bayi belum dapat mengonsentrasikan air kemih dengan baik. Kandungan garam dan mineral pada ASI kalsium, kalium, natrium, tembaga, zat besi, dan mangan.

e. Vitamin

Vitamin pada ASI diantaranya vitamin D, E, dan K₁, Zat Protektif 1, *Lactobacillus bifidus*. *Lactobacillus bifidus* berfungsi mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang menyebabkan saluran pencernaan menjadi lebih asam untuk menghambat pertumbuhan mikroorganisme. Laktoferin berikatan dengan zat besi untuk menghambat pertumbuhan kuman tertentu seperti coli dan menghambat pertumbuhan jamur kandida.

f. Lisozim

Lisozim merupakan faktor protektif terhadap serangan bakteri patogen serta penyakit diare. Komplemen C3 dan C4 Komplemen C3 dan C4 berfungsi sebagai daya opsonik, anafilaktoksik, dan kemotaktik. Faktor antistreptokokus melindungi bayi terhadap infeksi kuman streptokokus. Antibodi dalam ASI dapat bertahan di dalam saluran pencernaan bayi dan membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri patogen atau enterovirus masuk ke dalam mukosa usus. Imunitas Seluler Imunitas seluler berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme,

membentuk C3, C4, lisozim, serta laktoferin. Tidak menimbulkan Alergi Sistem Ig E pada bayi belum sempurna, sehingga bayi yang diberikan susu formula akan merangsang aktivasi system Ig Edan menimbulkan alergi.

5. Manfaat Pemberiaan ASI

ASI merupakan makanan yang sempurna bagi bayi yang memiliki berbagai manfaat, baik bagi bayi, ibu, keluarga dan negara. Manfaat ASI menurut Maryunani (2015) adalah:

Manfaat ASI bagi bayi

- a. Sebagai nutrisi , karena mengandung campuran yang tepat dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi.
- b. Meningkatkan kecerdasan.
- c. Meningkatkan jalinan kasih sayang.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh, karena mengandung antibody yang kuat untuk mencegah infeksi dan membuat bayi menjadi kuat.

6. Tanda Bayi Cukup ASI (Maritalia, 2017) :

- a. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama.
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir.
- c. Bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6-8 x sehari.
- d. Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI.
- e. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis.
- f. Warna bayi merah (tidak kuning) dan kuit terasa kenyal.
- g. Pertumbuhan Berat Badan (BB) bayi dan Tinggi Badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- h. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).
- i. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan cukup.

- j. Bayi menyusu dengan kuat(rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas.

7. Hal- hal yang mempengaruhi produksi ASI (Maritalia, 2017) :

a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi 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 lancar.

b. Ketenangan jiwa dan pikiran

Untuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan adalah kondom, IUD, pil khusus menyusui maupun suntik hormonal 3 bulanan.

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin.

e. Anatomis payudara

Jumlah lobus dalam payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papilla atau puting susu ibu.

f. Faktor fisiologis

ASI terbentuk oleh karena pengaruh hormone prolaktin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi air susu.

g. Pola istirahat

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI juga berkurang.

h. Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Akan tetapi, frekuensi penyusuan

pada bayi premature dan cukup bulan berbeda. Studi mengatakan bahwa pada produksi ASI bayi premature akan optimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama melahirkan. Pemompaan dilakukan karena bayi premature belum dapat menyusu. Sedangkan pada bayi cukup bulan frekuensi penyusuan 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan berhubungan dengan produksi ASI yang cukup. Sehingga direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormone dalam kelenjar payudara.

8. Manfaat ASI bagi keluarga

- a. Aspek ekonomi
- b. Aspek kemudahan.
- c. Aspek psikologis.

9. Manfaat ASI bagi Negara

- a. Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak.
- b. Mengurangi subsidi untuk rumah sakit.
- c. Mengurangi devisa pembelian susu formula.
- d. Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.
- e. Alasan pemberian ASI eksklusif dan penundaan pemberian makanan padat pada bayi.

Alasan dan riset yang mendukung pemberian ASI eksklusif menurut Widuri (2013) adalah:

- a. Riset medis mengatakan ASI eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik khususnya pada 6 bulan pertama.
- b. Sistem pencernaan bayi belum memiliki protein dan enzim yang lengkap hingga usia 6 bulan. Pemberian makanan padat sebelum usia 6 bulan tidak dapat dicerna dengan baik oleh bayi dan mengakibatkan reaksi tidak nyaman seperti gangguan pencernaan, timbulnya gas, dan konstipasi.

- c. Bayi usia 4-6 bulan memiliki usus yang belum menutup sempurna, sehingga protein dan bakteri pathogen akan mudah masuk ke dalam aliran darah. Kandungan antibodi pada ASI dapat melapisi organ pencernaan bayi dan menyediakan kekebalan pasif, mengurangi terjadinya penyakit dan reaksi alergi sebelum penutupan usus terjadi.
- d. Kandungan zat besi pada ASI lebih mudah diserap oleh tubuh bayi dibandingkan zat besi dari susu sapi atau susu formula, sehingga bayi dengan ASI eksklusif akan terhindar dari anemia.
- e. Pemberian makanan padat terlalu dini akan meningkatkan kandungan lemak dan berat badan pada masa anak-anak. Menunda pemberian makanan padat membantu melindungi bayi dari resiko obesitas di masa datang.
- f. Pemberian makanan padat akan mengurangi asupan ASI bagi bayi, sehingga produksi ASI akan semakin sedikit.

10. Tujuh Langkah Keberhasilan ASI Eksklusif

- a. Langkah keberhasilan ASI eksklusif menurut Roesli dalam Astutik (2014) adalah:
 - 1) Mempersiapkan payudara saat diperlukan.
 - 2) Mempelajari ASI dan tata laksana menyusui.
 - 3) Menciptakan dukungan keluarga, teman, dan sebagainya.
 - 4) Memilih tempat melahirkan yang sayang bayi.
 - 5) Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif.
 - 6) Mencari ahli persoalan menyusui seperti klinik laktasig.
 - 7) Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui.

11. Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI menurut Haryono dan Sulis (2014) dibedakan menjadi tiga faktor yaitu faktor pemudah (predisposing factors), faktor pendukung (enabling factors), dan faktor pendorong (reinforcing factors).

a. Faktor Pemudah (predisposing factors)

1) Pendidikan

Pendidikan akan mempengaruhi seseorang untuk mencari tahu informasi yang dibutuhkannya. Pendidikan ibu yang tinggi akan lebih mudah menerima suatu ide baru, sehingga promosi dan informasi mengenai ASI mudah diterima dan diterapkan.

2) Pengetahuan

Pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang ASI dalam hal posisi menyusui, merawat payudara, merangsang ASI, manfaat dan keunggulan ASI, akan memotivasi ibu untuk memberikan ASI dengan benar dan akan meningkatkan pemberian ASI kepada bayi (Maryunani, 2012).

3) Nilai-nilai atau adat budaya

Adat budaya mempengaruhi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Ibu yang tinggal dengan budaya yang tidak bertentangan dengan kesehatan khususnya pemberian ASI akan melakukan pemberian ASI eksklusif, dan ibu yang tinggal dengan budaya pemberian makanan pendamping ASI lebih dini akan gagal dalam pemberian ASI eksklusif.

b. Faktor Pendukung (enabling factors)

1. Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga yang tinggi cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi baik. Ibu dengan status gizi yang mencukupi akan melancarkan produksi ASI sehingga ibu dapat memberikan ASI secara optimal kepada bayi. Ibu menyusui membutuhkan tambahan kalori 700 kkal, dan 16 gram protein setiap hari selama 6 bulan (Proverawati dan Eni, 2010).

2. Ketersediaan waktu

Ketersediaan waktu erat kaitannya dengan status pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk bersama dengan bayi dan dengan leluasa memberikan ASI kepada bayi. Ibu yang bekerja dapat meluangkan waktu dirumah atau di tempat kerja untuk pemerah ASI setiap 3-4 jam dan disimpan untuk diberikan kepada bayi saat ibu bekerja.

3. Kesehatan ibu

Kesehatan ibu mempengaruhi kemampuan ibu dalam menyusui. Ibu yang sehat dapat memberikan ASI secara optimal tanpa khawatir dapat menularkan penyakit kepada bayinya.

12. Faktor Pendorong (reinforcing factors)

a. Dukungan keluarga

Ibu menyusui membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan terutama suami, baik ketika memulai maupun melanjutkan menyusui (Proverawati dan Eni, 2010).

b. Dukungan Petugas Kesehatan

Dukungan petugas kesehatan yang professional dapat memberikan informasi atau nasehat kepada ibu tentang ASI dan manfaatnya, sehingga mempengaruhi kontinuitas ibu dalam memberikan ASI.

Hasil penelitian Astuti (2013) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, sikap ibu, peran petugas, keterpaparan media, peran suami, peran orang tua dengan pemberian ASI eksklusif. Astuti (2013) menjelaskan lebih lanjut bahwa ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih baik penerimaannya terhadap ASI eksklusif dan lebih berupaya untuk mempraktikannya. Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih berhasil memberikan ASI eksklusif dikarenakan memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan ASI kepada bayinya.

Pengetahuan tinggi mempunyai peluang 5,94 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai pengetahuan yang rendah. Ibu yang mempunyai sikap yang positif mempunyai peluang 8,77 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai sikap yang negatif. Ibu yang mempunyai peranan petugas berpeluang memberikan ASI eksklusif sebanyak 9,45 kali dibandingkan ibu yang tidak mempunyai peranan petugas. Ibu yang terpapar media mempunyai peluang 9,64 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai yang tidak terpapar media.

Ibu yang mendapatkan dukungan suami mempunyai peluang 9,86 kali lebih mempengaruhi keputusan untuk menyusui, inisiasi praktek menyusui, lamanya pemberian ASI serta menjadi resiko praktek pemberian susu formula. Ibu yang mempunyai peranan orang tua mempunyai peluang 8,81 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai yang tidak mempunyai peranan orang tua.

13. Perbedaan ASI pada Ibu Primigravida dan Multigravida

Hasi penelitian (Benetalu *et al*, 2015) banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI pada ibu multigravida dan primigravida antara lain factor pengetahuan, factor usia dan factor kecemasan. Ibu primigravida cenderung usia lebih muda dan membuat tingkat kestabilan emosi yang dimilikinya masih belum matang dan pengetahuan yang dimiliki ibu primipara juga belum banyak dikarenakan anak pertama ibu primipara cenderung bingung dan merasa dirinya tak mampu mengasuh bayinya, tingkat kecemasan pun juga lebih tinggi pada ibu primipara dan cenderung ibu sangat sensitive mudah tertekan dan mudah marah oleh kesalahan kecil. Ibu multipara cenderung lebih tenang menghadapi proses menyusui dikarenakan ini bukan hak pertama baginya tapi sebelumnya ibu pun sudah merasakan apa yang dirasakan pada ibu primipara, disini ibu

multipara cenderung tenang dan santai tingkat pengetahuan ibu tentang ASI dan menyusui pun sudah sangat banyak, ibu multipara pun tidak mudah sensitive dan dapat mengontrol emosinya, tingkat kecemasan pun tidak terlalu tinggi seperti ibu primipara.

B. LAKTASI

1. Pengertian Laktasi

Laktasi adalah bagian terpadu dari proses reproduksi yang memberikan makanan bayi secara ideal dan alamiah serta merupakan dasar biologik dan psikologik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Air susu ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan neonatus (Nugroho, 2011). Komponen yang terkandung didalam ASI sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan dan perlindungan pertama terhadap infeksi. Proses pembentukan air susu merupakan suatu proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, dan payudara yang telah dimulai saat fetus sampai pada paska persalinan.

ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang tidak samadengan terjadinya kehamilan pada wanita akan berdampak pada pertumbuhan payudara dan proses pembentukan air susu (Laktasi). Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksisampai bayi menghisap dan menelan (Prasetyono,2009).

2. Fisiologi Laktasi

a. Mammogenesis.

Pembentukan kelenjar payudara dimulai dari sebelum pubertas, saat pubertas, masa siklus menstruasi dan kehamilan. Pada masa ini pengeluaran kolostrum masih dihambat oleh estrogen dan progesteron, tetapi jumlah prolaktin meningkat hanya aktifasinya dalam pembuatan kolostrum yang ditekan. Setelah bayi lahir estrogen dan progesteron akan menurun drastis dan prolaktin akan meningkat, oksitosin meningkat bila ada rangsang hisap, sel mioepitelium buah dada berkontraksi.

b. Galaktogenesis.

Pada seorang ibu menyusui dikenal 2 refleks yang masing masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu reflek Prolaktin dan refleks oksitosin atau “let down refleks”.

c. Galaktopoesis.

Proses menyusui memerlukan pembuatan dan pengeluaran air susu dari alveoli ke sistem duktus. Bila susu tidak dikeluarkan akan mengakibatkan berkurangnya sirkulasi darah kapiler yang menyebabkan terlambatnya proses menyusui.

C. Kedelai *Glycine max* (L.) Merr

1. Klasifikasi Kedelai sebagai berikut :

Kingdom : *Plantae* (Tumbuhan)

Subkingdom : *Tracheobionta*

Super Divisi : *Spermatophyta* (Menghasilkan biji)

Divisi : *Magnoliophyta* (Tumbuhan berbunga)

Kelas : *Magnoliopsida* (berkeping dua / dikotil)

Sub Kelas : *Rosidae*

Ordo : *Fabales*

Famili : *Fabaceae* (suku polong-polongan)

Genus : *Glycine*

Spesies : *Glycine max* (L.) Merr.

Sehingga nama binominal kedelai adalah *Glycine max* (L) Merr (Winarsi,2010)

2. Deskripsi Tumbuhan

Kedelai, atau kacang kedelai, adalah salah satu tanaman jenis polong-polongan yang menjadi bahan dasar banyak makanan dari Asia Timur seperti kecap, tahu, dan tempe. Berdasarkan peninggalan arkeologi, tanaman ini telah dibudidayakan sejak 3500 tahun yang lalu di Asia Timur.

Kedelai merupakan sumber utama protein nabati dan minyak nabati dunia. Penghasil kedelai utama dunia adalah Amerika Serikat meskipun kedelai praktis baru dibudidayakan masyarakat di luar Asia setelah 1910.

3. Kandungan Kedelai

Informasi Rinci Komposisi Kandungan Nutrisi/Gizi Pada Kacang Kedelai :

Nama Bahan Makanan : Kacang Kedelai

Nama Lain / Alternatif : Kacang Kedele

Banyaknya Kacang Kedelai yang diteliti (Food Weight) = 100 gr

Bagian Kacang Kedelai yang dapat dikonsumsi (Bdd / Food Edible) = 100 %

Jumlah Kandungan Energi Kacang Kedelai = 381 kkal

Jumlah Kandungan Protein Kacang Kedelai = 40,4 gr

Jumlah Kandungan Lemak Kacang Kedelai = 16,7 gr

Jumlah Kandungan Karbohidrat Kacang Kedelai = 24,9 gr

Jumlah Kandungan Kalsium Kacang Kedelai = 222 mg

Jumlah Kandungan Fosfor Kacang Kedelai = 682 mg

Jumlah Kandungan Zat Besi Kacang Kedelai = 10 mg

Jumlah Kandungan Vitamin A Kacang Kedelai = 0 IU

Jumlah Kandungan Vitamin B1 Kacang Kedelai = 0,52 mg

Jumlah Kandungan Vitamin C Kacang Kedelai = 121,7 mg

Khasiat / Manfaat Kacang Kedelai : - (Belum Tersedia)

Huruf Awal Nama Bahan Makanan : K

Republik Indonesia serta sumber lainnya.

(Winarsi, 2010)

4. Kandungan susu kedelai yang memperlancar produksi ASI

Pengaruh susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI menunjukkan efek positif dimana seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI. Susu kedelai yang merupakan minuman olahan dari sari pati kacang kedelai memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Susu kedelai dalam tridapat banyak kandungan seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi

lainnya efektif dalam merangsang oksitosin dan prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu.

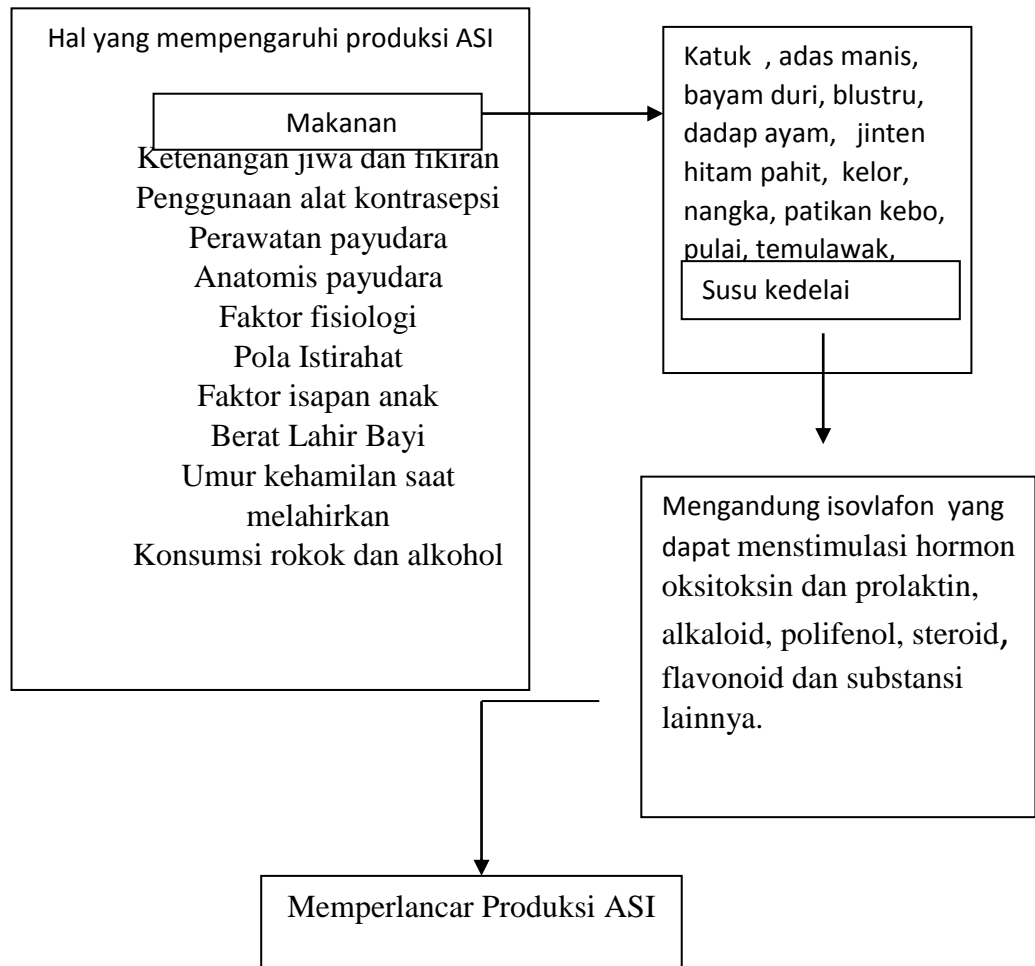
Isoflavon yang terkandung pada susu kedelai merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, manfaat dari isoflavon yang terkandung pada susu kedelai adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh, merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, mencegah resiko obesitas dan menghilangkan gejala penyakit maag. Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak.

Dengan pemanfaatan kedelai yang dapat meningkatkan produksi ASI, diharapkan mampu menunjang keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif. Pengaruh susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI menunjukkan efek positif dimana seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI.

Hal ini sesuai dengan Shohib (2006) yang menyebutkan bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui. Sejalan dengan hasil penelitian bahwa isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi tahu dan susu kedelai. Isoflavon dalam olahan kedelai dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi risiko kanker payudara. Meningkatkan pembelahan sel-sel payudara, menekan pertumbuhan sel-sel tumor, dan mekanisme yang lainnya. Didukung juga oleh hasil penelitian Andrian, et.all (2006) bahwa ibu yang mengkonsumsi bahan makanan yang terbuat dari kedelai baik berupa susu kedelai dan olahan

kedelai lainnya diyakini dapat meningkatkan kadar isoflavone dalam jaringan di payudara. Kedelai jika dikonsumsi secara rutin bisa berefek baik untuk kesehatan yaitu mencegah terjadinya kanker payudara.(Prasetyono,2009). (Elika, 2018)

D. KERANGKA TEORI



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori