

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada Ny.S umur 32 tahun yang memiliki pengalaman pernah menyusui ASI Eksklusif pada anak pertamanya adalah alasan memilih ASI untuk bayi adalah karena ASI memiliki kandungan yang lebih baik dibandingkan dengan susu formula. Menurut Ny.S dinilai dari sisi kesehatan ASI bermanfaat untuk zat antibodi atau system kekebalan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan susu formula. Dilihat dari nilai ekonomis, ASI lebih hemat pula.

Hal ini sesuai dengan manfaat ASI bayi yaitu mudah dicerna, ASI memiliki antibody, memberi perlindungan dari penyakit kronik (metabolic), mencegah kerusakan gigi. Manfaat bagi bayi ibu yaitu mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uteri, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, mempercepat kembali ke berat badan semula, sebagai KB MAL, Aspek ekonomi lebih hemat dan tidak perlu persiapan khusus

Tantangan yang dihadapi proses menyusui dan cara mensiasatinya menurut Ny.S adalah pada pemberian ASI pertama ibu masih merasa cemas karena ASI tidak langsung keluar, ibu cemas bayi merasa lapar. Ibu khawatir cara meneteki yang dilakukan kurang benar seperti perlekatan, posisi bayi Ketika menyusui, cara mensiasatinya adalah belajar meneteki sesering mungkin dan memanggil konselor laktasi.

Pengeluaran ASI pertama keluar sesuai kebutuhan bayi dan usia bayi. Meneteki bayi sesering mungkin dengan minimal lama 20 menit, karena pada 10 menit pertama ASI yang keluar adalah ASI foremilk yang tinggi protein, dan setelah 10 menit yaitu hindmilk tinggi karbohidrat dan lemak yang membuat bayi kenyang. Pengeluaran banyak sedikitnya ASI sesuai pula dengan sugesti ibu dan perasaan bahagia ibu yang memperlancar pengeluaran ASI.

Menurut Ny.S daun katuk dipercaya memperlancar pengeluaran ASI. Ny. S mengetahui informasi ini berdasarkan anjuran ibu kandung beliau.

Menurut penelitian Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 12-20. Daun Katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI dapat memperlancar pengeluaran ASI Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik . Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi

ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic hal ini lah yang menyebabkan ASI keluar dengan lancar, jadi beberapa sayuran memang mampu digunakan sebagai pelancar ASI alami dan sesuai dengan *evidence based* atau berbasis bukti.

