

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Konsep ASI

a. Pengertian Air Susu Ibu (ASI)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi dari kelenjar payudara berbentuk cairan memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun bayi. Pemberian ASI sendiri adalah upaya yang paling efektif dalam meningkatkan kesehatan bayi dan penyelamat kematian bayi pada minggu pertama (Monika,2014).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan putih yang di hasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi. ASI terdiri dari berbagai komponen gizi dan non gizi. Komposisi ASI tidak sama selama periode menyusui, pada akhir menyusui kadar lemak 4-5 kali dan kadar protein 1,5 kali lebih tinggi daripada awal menyusui kadar lemak 4-5 kali dan kadar protein 1,5 kali tinggi dari pada awal menyusui. Juga terjadi variasi dari hari ke hari selama periode laktasi. Keberhasilan laktasi di pengaruhi oleh kondisi sebelum dan saat kehamilan di tentukan oleh perkembangan payudara saat lahir dan saat pubertas. Pada saat kehamilan yaitu Trimester II payudara mengalami pembesaran karena pertumbuhan dan difrensiasi dari lobular dan sel epitel payudara. Suatu lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang di eksresikan oleh kelenjar payudara Ibu sebagai makanan bagi bayi.

Laktasi adalah pembentukan, penyimpanan dan pengeluaran ASI. ASI merupakan makanan pokok bagi bayi, makanan yang terbaik bagi bayi, makanan yang bersifat alamiah, bagi tiap Ibu yang melahirkan akan tersedia makanan bagi bayinya dari Ibu sendiri.

Dengan demikian bagi Ibu yang menyusui akan selalu dekat dengan anaknya, dan bagi si anak akan merasa puas dalam pelukan Ibunya, merasa tenang, aman, hangat, akan kasih sayang ibunya. Hal ini merupakan faktor bagi perkembangan jiwa anak selanjutnya. Menyusui tampaknya tidak begitu penting, tetapi bila di tinjau secara psikologis, akan sangat memberikan keuntungan yang bersifat psikologis, maupun ada keuntungan material, yaitu :Keuntungan material, dengan menyusui anak berarti lebih murah, ekonomis, karena ibu tidak usah membeli dan membuat susu buatan, dan tentu saja harus menyediakan biaya dan waktu. Mudah di dapatkan,

karena merupakan makanan alamiah, sudah di bawa sejak lahir, dan tidak di dapat di tempat lain.

Jenis-jenis ASI dibagi menjadi 3, yaitu.

1) Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan berwarna kuning keemasan yang di hasilkan oleh kelenjar payudara setelah ibu melahirkan yang keluar antara 2-4 hari.

2) *Transitional milk* (ASI peralihan)

Air susu peralihan adalah air susu ibu yang di hasilkan setelah keluarnya kolostrum. ASI peralihan ini keluar antara 8-20 hari, di mana kadar lemak Laktosa, vitamin larut air lebih tinggi dan kadar protein, mineral lebih rendah serta mengandung lebih banyak kalori dari pada kolostrum.

3) *Mature milk* (ASI matur)

ASI matang adalah ASI yang di hasilkan sekitar 21 hari setelah melahirkan dengan volume bervariasi antara kurang lebih 300-850 ml/hari tergantung pada besarnya stimulasi saat laktasi. ASI mature mengandung sekitar 90% air yang di perlukan memelihara hidrasi bayi, dan 10% karohidrat, protein, dan lemak untuk perkembangan bayi (Hesti,2013)

b. Proses Pengeluaran ASI Melalui Perubahan Fungsional Payudara

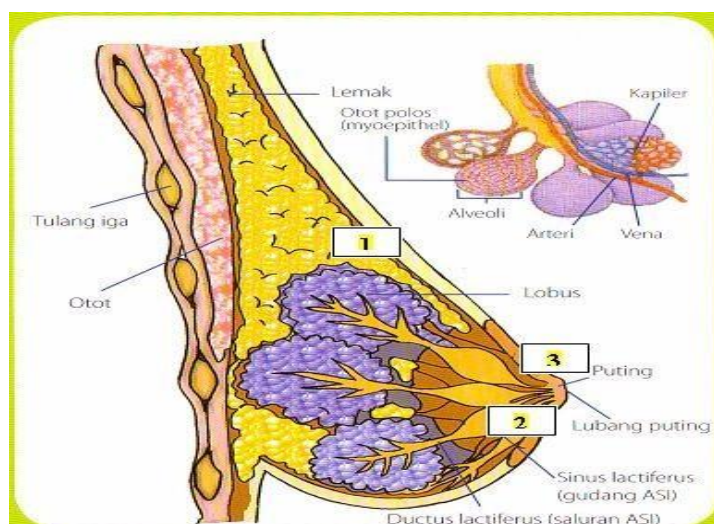
Payudara merupakan sumber air susu ibu yang akan menjadi makanan utama bagi bayi, karena itu jauh sebelumnya sudah harus dirawat. Payudara adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit dan di atas otot dada. Bagian-bagian payudara meliputi :

- 1) Korpus (badan): Bagian yang membesar
- 2) Areola: Bagian yang kehitaman di tengah
- 3) Papila/puting: Bagian yang menonjol di puncak payudara

Di dalam korpus terdapat alveolus, yaitu unit terkecil yang memproduksi air susu ibu (ASI), terdiri dari beberapa sel asiner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos, dan pembuluh darah. Beberapa alveolus mengelompok membentuk lobules, kemudian beberapa lobules berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. Dari alveolus ASI disalurkan ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus). Di bawah areola saluran yang besar lebar disebut sinus laktiferus. Akhirnya semua memusat ke dalam puting dan bermuara keluar. Di dalam dinding alveolus maupun

saluran-saluran, terdapat otot polos yang bila berkontraksi memompa ASI keluar. (Mira, 2010).

Ukuran normal 10-12 cm dengan beratnya pada wanita hamil adalah 200 gram, pada wanita hamil aterm 400-600 gram dan pada masa laktasi sekitar 600-800 gram. Bentuk dan ukuran payudara akan bervariasi menurut aktivitas fungsionalnya. Payudara menjadi besar saat hamil dan menyusui dan biasanya mengecil setelah menopause. Pembesaran ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan struma jaringan penyangga dan penimbunan jaringan lemak.



Gambar 1. Anatomi Payudara (Nugroho, 2011)

c. Proses Laktasi

Selama kehamilan, hormoneestrogen dan progesteron menginduksi perkembangan alveolus dan duktus laktiferus di dalam payudara. Setelah bayi dilahirkan, disusul kemudian terjadinya peristiwa penurunan kadar hormon esterogen. Penurunan kadar esterogen ini nantinya juga akan mendorong naiknya kadar prolaktin, hormon yang mengambil peran penting dalam proses menyusui.

Produksi ASI merupakan hasil rangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar *hipofise anterior*. Bila bayi menghisap maka ASI akan di keluarkan dari sinus laktiferus.

Proses pengisapan akan merangsang ujung saraf di sekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar *hipofise anterior* untuk memproduksi hormone prolaktin. Prolaktin kemudian akan di alirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Hal ini di sebut *reflex* pembentukan ASI atau *reflex* prolaktin. Menurut Hesti (2013), komposisi ASI yaitu :

- 1) Kolostrum yang merupakan cairan yang pertama kali di sekresi oleh kelenjar payudara mengandung jaringan dan desidua material yang terdapat alveola dan duktus payudara sebelum dan setelah masa puerperium.
- 2) Protein
Whey (protein) yang mudah di cerna banyak terdapat dalam ASI dari pada *casein* (Protein yang sulit di cerna).
- 3) Lemak
- 4) Kalori dalam ASI lebih mudah di cerna karena sudah dalam bentuk emulsi.
- 5) Laktosa
Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI yang berfungsi sebagai sumber energi, meningkatkan absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan laktobasillus bifidus.
- 6) Vitamin A
Dalam ASI mengandung vitamin A sekitar 200IU/dl.
- 7) Zat besi
Walaupun dalam ASI hanya terdapat sedikit zat besi sekitar 0,51,0 mg/liter, bayi yang di beri ASI jarang mengalami kekurangan zat besi dan zat besinya lebih mudah di cerna.
- 8) Taurin
Taurin berupa asam amino yang berfungsi sebagai *neurotransmitter*, berperan penting dalam kematangan otak.
- 9) Lactobacillus
Lactobacillus ini sangat bermanfaat dalam menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri *E.colli* yang sering menyebabkan terjadinya diare pada bayi.
- 10) Laktoferin
Fungsi yang terkandung dalam laktoferin ini memungkinkan bakteri sehat tertentu untuk berkembang. Memiliki efek langsung pada antibodiotic berpotensi berbahaya seperti staphylococci dan *E.coli*.
- 11) Lisozim
Lisozim berfungsi menghancurkan bakteri berbahaya dan keseimbangan bakteri dalam usus.

Pada waktu menyusu, bayi akan memeras ASI dari sinus kemudian acini akan memproduksi lagi dan menambah ASI kedalam saluran, selanjutnya ke

sinus. Keseluruhan proses ini di pengaruhi oleh system neuro hormonal yang kompleks. Secara singkat ada dua hormon yang berperan, yaitu prolaktin yang di hasilkan oleh bagian anterior kelenjar hipophise. Prolaktin berfungsi merangsang terbentuknya ASI di dalam acinus, sedangkan oksitosin mempunyai peran untuk merangsang sel Mycepithel mengeluarkan ASI dari acinus. Keluarnya hormonhormon tersebut terjadi karena adanya rangsangan pada putting susu ibu berupa isapan bayi terhadap putting susu ibu yang terjadi segera setelah di lahirkan merupakan hal yang sangat penting bagi keberhasilan proses menyusui. Isapan bayi tersebut merupakan hal yang sangat penting bagi keberhasilan proses menyusui.

Isapan bayi tersebut merupakan rangsangan pada serabut saraf sensoris yang ada pada putting susu. Rangsangan ini di teruskan ke kelenjar hipophise juga di rangsang untuk menghasilkan oksitosin. Dengan melalui darah kedua hormon tersebut sampai ke payudara untuk menghasilkan dan mengeluarkan ASI. Dengan demikian menyusukan yang sering dan pengesongan payudara yang baik merupakan cara yang paling baik untuk mendapatkan ASI yang banyak.

d. Keuntungan ASI

Keuntungan dari pemberian ASI menurut Bina Gizi Kesehatan Ibu dan Anak (2014) dalam Panduan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak:

1) Keuntungan untuk ibu

- a) Menyusui memberikan fungsi perlindungan dari kanker payudara
- b) Melepaskan hormon oksitosin dari pituitari untuk mempercepat involusi uterus
- c) Keberhasilan menyusui memberikan kepuasan bagi ibu
- d) Menyusui mengurangi biaya memberi makan bayi
(Pillitteri,2010)

2) Keuntungan untuk bayi

- a) Menyelamatkan jiwa bayi
- b) Secara sempurna memenuhi kebutuhan bayi
- c) Membantu pertumbuhan dan perkembang yang memadai, dengan demikian dapat mencegah anak pendek (*stunting*)
- d) Mudah ditelan, zat gizinya terserap baik di usus
- e) Membantu perkembangan rahang dan gigi : menghisap dapat mengembangkan struktur muka dan rahang

- f) Sering terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi menyebabkan timbulnya ikatan, psikomotor lebih baik, perkembangan afektif dan sosial
- g) Bayi memperoleh manfaat dari kolostrum, yang dapat melindungi dari penyakit
- h) Senantiasa bersih

e. Dampak tidak diberikan ASI

Menurut Panduan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak (2014), risiko tidak memberikan ASI bagi bayi adalah sebagai berikut.

- 1) Risiko kematian lebih besar (bayi yang diberikan ASI 14 kali lebih besar kemungkinannya meninggal dibandingkan bayi yang disusui secara eksklusif pada enam bulan pertama),
- 2) Susu formula tidak memiliki antibodi untuk melindungi bayi dari sakit,
- 3) Susu formula lebih sulit diserap usus bayi,
- 4) Sering mengalami diare, lebih sering sakit, dan lebih parah sakitnya,
- 5) Lebih besar kemungkinan mengalami kurang gizi.

2. Masalah Menyusui Dalam Masa Antenatal

Dalam pemberian ASI atau menyusui, ibu sering mengalami beberapa masalah dan kendala baik itu dari ibu atau dari bayinya, masalah tersebut dapat menyebabkan kegagalan dan ketidakberhasilan dalam proses menyusui. Ibu tidak dapat mengatasi masalah menyusui ini sehingga memutuskan untuk tidak memberikan ASI ke bayinya dan memilih untuk memberikan susu formula. Ibu merasa cemas dan menganggap dirinya tidak mampu untuk menyusui karena ASI yang dikeluarkannya sedikit, puting susunya lecet, dan lain-lain. Masalah yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak ibu masih hamil (sebelum melahirkan) dan sesudah melahirkan (*postnatal*).

Kurangnya pengetahuan ibu saat hamil terutama mengenai manfaat ASI bagi bayi, ibu dan keluarga. Bentuk payudara kecil dan puting susu datar atau terbenam merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu. Anggapan bahwa bentuk payudara yang besar dan puting yang menonjol yang memiliki kandungan air susu yang banyak sehingga ibu kurang merasa percaya diri untuk memberikan ASI pada bayinya dan memilih alternatif lain.

Produksi ASI tidak ditentukan oleh besar kecilnya payudara dan puting cukup dengan melakukan manajemen laktasi yang benar maka produksi ASI

dapat dirangsang agar ASI dapat mencukupi kebutuhan bayinya. Ibu memerlukan pengetahuan dan pemberian informasi untuk mengatasi masalah antenatal yang dapat diperoleh dari petugas kesehatan, sehingga ibu mempunyai motivasi dan keyakinan diri untuk dapat menyusui bayinya, yaitu informasi mengenai manfaat menyusui dan ASI bagi bayi, ibu dan keluarga, manajemen laktasi (teknik menyusui yang benar dan perawatan payudara), fisiologi menyusui, produksi ASI, informasi rawat gabung antara bayi dan ibu sesudah melahirkan, sehingga ibu dapat dengan mudah menyusui bayinya setiap waktu.

(Sidi,2010).

3. Persiapan Menyusui Pada Periode Antenatal

a. Pengertian

Yang dimaksud dengan ‘persiapan menyusui pada periode antenatal’ adalah persiapan menyusui sejak kala hamil. Dalam hal ini berarti proses menyusui sebaiknya sudah dipersiapkan jauh hari sebelum melahirkan. Hal ini penting supaya ibu benar-benar siap, baik secara fisik maupun mental. Kesiapan ini akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI.

Untuk memperoleh ASI yang baik, cukup pada masa hamil ibu harus makan makanan yang bergizi baik, hidup teratur, tenang dan jauhkan dari ketegangan pikiran, pakailah BH yang dapat menahan payudara jangan memakai BH yang menekan, melakukan perawatan payudara yang di mulai pada kehamilan 6-7 bulan lakukan 2x sehari sebelum mandi (Winkjosastro, 2009).

Berikut ini beberapa hal yang harus dipersiapkan pada masa hamil untuk mendorong kelancaran ASI :

1) Niat

Niat adalah kunci sukses untuk memberikan ASI eksklusif bagi bayi. Niat ini seharusnya sudah tertanam kuat jauh hari sebelumnya. Ibu harus bertekad akan memberikan makanan yang terbaik bagi bayinya. Dengan niat bulat, ibu akan berfikir optimis. Dengan fikiran optimis tersebut, akan terbentuk energi positif yang dapat mempengaruhi kesiapan semua organ-organ menyusui sehingga ASI dapat mengalir lancar. Jika ibu yakin bisa menyusui, ASI yang keluar pasti banyak. Anjurkan pada ibu untuk membuang jauh-jauh pikiran negatif, seperti bagaimana kalau ASI tidak keluar, atau bagaimana kalau payudara bermasalah, dan sebagainya.

Untuk itu, dalam masa hamil, ibu dianjurkan untuk :

- a) Mempelajari mengenai manajemen laktasi, rawat gabung dan bahaya susu formula,
- b) Berniat bersungguh-sungguh untuk memberikan ASI pada bayi sekurang-kurangnya 6 bulan,
- c) Belajar ketrampilan menyusui,
- d) Meningkatkan gizi dan kesehatan ibu,
- e) Memakai BH yang bentuknya menyokong dan ukuran sesuai payudara,
- f) Memeriksa payudara dan puting susu.

2) Menghilangkan stress

Ibu yang cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga mempengaruhi produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI. Pengeluaran ASI akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman. Studi lebih lanjut di perlukan untuk mengkaji dampak dari berbagai tipe stress ibu khususnya kecemasan dan tekanan darah terhadap produksi ASI. Penyakit infeksi baik yang kronik maupun yang mengganggu proses laktasi dapat mempengaruhi produksi ASI. Cara untuk menghilangkan stres pada ibu yakni dengan :

- a) Anjurkan pada ibu untuk berusaha selalu berpikiran positif tentang kehamilan,
- b) Berikan pengertian bahwa kehamilan jangan sampai membuat ibu merasa terbatas,
- c) Apabila ada masalah, anjurkan untuk berkonsultasi pada petugas kesehatan,
- d) Anjurkan pada ibu untuk melakukan semua hal yang menyenangkan selama hamil, seperti jalan-jalan, berekreasi, berkumpul dengan teman, mengerjakan hobi dan lain sebagainya,
- e) Semua aktivitas tersebut sangat penting untuk menjaga ketenangan batin karena perasaan tenang dan bahagia berpengaruh pada produksi ASI.

3) Memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui

Kebutuhan gizi ibu meningkat pada saat hamil dan menyusui. Karena, selain untuk ibu, gizi tersebut juga diperlukan untuk janin. Oleh karena

itu, asupan makan yang dikonsumsi ibu harus mencakup pola makan gizi yang cukup dan seimbang.

Seorang ibu yang kekurangan gizi akan mengakibatkan Menurunnya jumlah ASI dan akhirnya produksi ASI berhenti. Hal ini disebabkan pada masa kehamilan jumlah pangan dan gizi yang di konsumsi ibu tidak memungkinkan untuk menyimpan cadangan lemak dalam tubuhnya, yang kelak akan di gunakan sebagai salah satu komponen ASI dan sebagai sumber energi selama menyusui.

Asupan gizi ibu selama hamil untuk memicu produksi ASI, antara lain

a) Triwulan I (kehamilan 1-3 bulan)

Makan-makanan dalam porsi kecil tapi sering, makan buah-buahan segar atau sari buah-buahan, dan menjaga agar kenaikan berat badan 0,7-1,4 kg selama 3 bulan.

b) Triwulan II (kehamilan 4-7 bulan)

Nafsu makan akan pulih sehingga semua boleh di makan, makan makanan dengan porsi lebih banyak dari biasanya, dan kenaikan berat badan bervariasi antara 0,3-0,4 kg/minggu.

c) Triwulan III (kehamilan 8 bulan)

Ibu dianjurkan untuk tidak makan terlalu berlebihan, anjurkan untuk mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak, gula, garam dan karbohidrat, dan diupayakan agar kenaikan berat badan tidak terlalu berlebihan karena ada kecenderungan terjadinya keracunan kehamilan (preeklampsia)

4) Melakukan pijat payudara

Pijat payudara sangat baik sebagai persiapan sebelum menyusui, pelaksanaannya biasanya setelah masa kehamilan akhir. Ibu dianjurkan untuk membuat rangsangan secara lembut dan pelan kedua puting payudara dengan tangan. Buatlah gerakan memutar dan lakukan beberapa kali dalam sehari. Konsultasikan aktivitas ini pada petugas kesehatan, karena pada kasus tertentu tindakan ini tidak boleh dilakukan, terutama untuk ibu yang pernah melahirkan bayi prematur. (Maryunani, 2015:148-151)

Selain itu, terdapat beberapa faktor penghambat kelancaran ASI dalam pemberiannya, yaitu :

1) Kurang pengetahuan ibu terhadap keunggulan ASI dan fisiologi laktasi

Pengetahuan terhadap keunggulan ASI dan fisiologi laktasi yang kurang menyebabkan ibu kurang motivasi untuk memberikan ASI. Pengetahuan yang kurang dapat terjadi akibat mitos tentang ASI yang salah dan kurangnya pembenaran mitos tersebut oleh tenaga medis kesehatan.

2) Kurangnya persiapan fisik dan psikologis ibu

Perawatan payudara dan nutrisi ibu harus diperhatikan selama masa kehamilan. Timbulnya masalah payudara pada ibu dapat dideteksi sebelum ibu mulai menyusui. Ibu hamil juga dapat mengkonsumsi kalori ekstra untuk pertumbuhan janin dan persiapan persediaan lemak untuk pembentukan ASI. Persiapan perawatan ibu menyusui yang kurang akan menyebabkan kurangnya motivasi ibu menyusui bayinya dan mengakibatkan produksi ASI berkurang.

3) Kurangnya dukungan keluarga

Proses menyusui merupakan tanggungjawab tim antara ibu, bayi, ayah, dan keluarga. Keluarga yang kurang memperhatikan ibu menyusui akan mempengaruhi kesuksesan ibu dalam proses menyusui.

4) Kurangnya dukungan pelayanan kesehatan

Pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan membenahi persepsi masyarakat yang keliru tentang ASI.

(Maryunani, 2012)

4. Perawatan Payudara Selama Masa Kehamilan

a. Pengertian

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa kehamilan dan menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Selama kehamilan payudara harus dipersiapkan untuk fungsi uniknya dalam menghasilkan ASI bagi bayi neonatus segera setelah lahir.

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan

sedini mungkin. Perawatan payudara saat hamil bisa dilakukan dengan cara sederhana, dan dilakukan di rumah.

Menurut Anik Maryunani (2015) tentang pemeriksaan payudara selama hamil yaitu sebagai berikut.

- 1) Pemeriksaan payudara pada seorang ibu hamil pada pemeriksaan antenatal perlu diperiksa keadaan puting susu
- 2) Pada saat kunjungan perlu dilakukan untuk mengenali adanya kelainan payudara, yang dilakukan dengan cara inspeksi (puting susu menonjol, datar/masuk), palpasi (adanya benjolan-benjolan)
- 3) Pada ibu hamil perlu dilakukan perawatan payudara karena proses laktasi dimulai sejak masa kehamilan.

(Maryunani, 2015:201)

b. Tujuan perawatan payudara :

- 1) Memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi
- 2) Melenturkan dan menguatkan puting susu sehinggaputing tidak mudah lecet dan bayi mudah menyusu
- 3) Mengeluarkan puting susu yang masuk kedalam atau datar
- 4) Mempersiapkan produksi ASI

(Maryunani, 2015:202)

c. Prinsip perawatan payudara

Dalam perawatan payudara harus diperhatikan prinsip-prinsip berikut ini:

- 1) Dikerjakan dengan sistematis dan teratur
- 2) Menjaga kebersihan sehari-hari
- 3) Nutrisi harus lebih baik dari sebelum hamil
- 4) Memakai bra yang bersih dan menopang payudara
- 5) Dilakukan setelah usia kehamilan lebih dari 6 bulan

d. Langkah-Langkah Perawatan Payudara



Gambar 2. Perawatan payudara (Maryunani, 2015)

Langkah-langkah perawatan payudara selama kehamilan:

1) Pemijatan

- a) Siapkan air hangat dan air dingin dengan wadah berbeda, minyak kelapa atau baby oil, handuk, dan juga kapas.
- b) Pertama, bersihkan dulu payudara menggunakan air hangat, lalu lakukan pemijatan menggunakan minyak. Caranya, pijat di sekeliling payudara memutar searah jarum jam, lalu kebalikannya.
- c) Cara pemijatannya dengan menggunakan kedua tangan sekeliling payudara diurut memutar searah jarum jam kemudian berbalik arah/berlawanan jarum jam. Setelah itu lakukan pengurutan dari pangkal menuju puting. Namun puting tidak perlu di pijat
- d) Lakukan gerakan menekan payudara secara perlahan dengan menggunakan sisi dalam telapak tangan dari atas menuju arah puting susu untuk masing-masing payudara
- e) Pengetokan dengan buku-buku jari ke tangan kanan dengan cepat dan teratur
- f) Setelah itu, bersihkan puting payudara dengan menggunakan kapas yang di beri minyak. Minyak ini berfungsi agar puting lembab sehingga tidak mudah terluka.
- g) Terakhir, bersihkan payudara menggunakan air hangat lalu air dingin gunanya untuk memperlancar sirkulasi darah di bagian payudara
- h) Keringkan menggunakan handuk lembut

2) Senam payudara ketika hamil

Hal ini yang bisa dilakukan untuk merawat payudara ketika hamil adalah dengan melakukan senam. Bertujuan memperkuat otot-otot di dada sehingga payudara menjadi lebih padat dan produksi ASI akan menjadi lebih maksimal.

Senam ini bisa dilakukan sebelum atau sesudah mandi.

Berikut ini adalah caranya :

a) Posisi berdiri :

Tangan kanan memegang bagian lengan bawah kiri dekat siku, sebaliknya bagian kiri memegang lengan bawah kanan (seperti orang bersidekap), kemudian tekan kuat-kuat ke arah dada dengan cara mempererat pegangan agar otot-otot dasar payudara tertarik, lakukan berulang dan lemaskan kembali.

b) Pegang bahu dengan kedua ujung tangan kemudian siku di putar ke depan sehingga lengan bagian dalam tidak sengaja mengurut payudara ke arah atas. Di teruskan gerakan tangan ke atas dan ke belakang dan kembali ke posisi semula, lakukan berulang.

c) Memakai Bra yang pas

Mengenakan bra yang nyaman juga adalah salah satu cara dalam merawat payudara. Karena jika payudara terlalu sesak justru akan menghambat perkembangan kelenjar payudara, tetapi jika terlalu longgar pun akan tampak jatuh ke bawah dan sakit ketika nanti menyusui.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan, bahwa pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan.

Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan.

1. Pasal 18 Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:
 - a. Pelayanan kesehatan ibu;
 - b. Pelayanan kesehatan anak; dan
 - c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.
2. Pasal 19
 - a. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18 huruf a diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa antara dua kehamilan.
 - b. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:
 - 1) Konseling pada masa sebelum hamil;
 - 2) Antenatal pada kehamilan normal;
 - 3) Persalinan normal;
 - 4) Ibu nifas normal;
 - 5) Ibu menyusui; dan
 - 6) Konseling pada masa antara dua kehamilan.
 - c. Memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), Bidan berwenang melakukan:
 - 1) Episiotomi;
 - 2) Pertolongan persalinan normal;
 - 3) Penjahitan luka jalan lahir tingkat i dan ii;
 - 4) Penanganan kegawat-daruratan, dilanjutkan dengan perujukan;
 - 5) Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil
 - 6) Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum;
 - 7) Penyuluhan dan konseling;
 - 8) Bimbingan pada kelompok ibu hamil; dan
 - 9) Pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran.

3. Pasal 22

Selain kewenangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18, Bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan:

- a. Penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan; dan/atau
- b. Pelimpahan wewenang melakukan tindakan pelayanan kesehatan secara mandat dari dokter.

4. Pasal 23

Kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf a, terdiri atas:

- a. Kewenangan berdasarkan program pemerintah; dan
- b. Kewenangan karena tidak adanya tenaga kesehatan lain di suatu wilayah tempat Bidan bertugas.

C. Hasil Penelitian Terkait

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Meity dan Safra Ria Kurniati (2015) sesudah diberikan perawatan payudara, 13 orang responden dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI dari kurang lancar menjadi lebih lancar (81,25%), dan dalam kelompok kontrol 100% tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, kelancaran pengeluaran ASI tetap kurang lancar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dengan baik. Hal ini berkelanjutan juga dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fagus (2012) yang membuktikan bahwa ada peningkatan pengeluaran ASI setelah diberikan perawatan payudara.

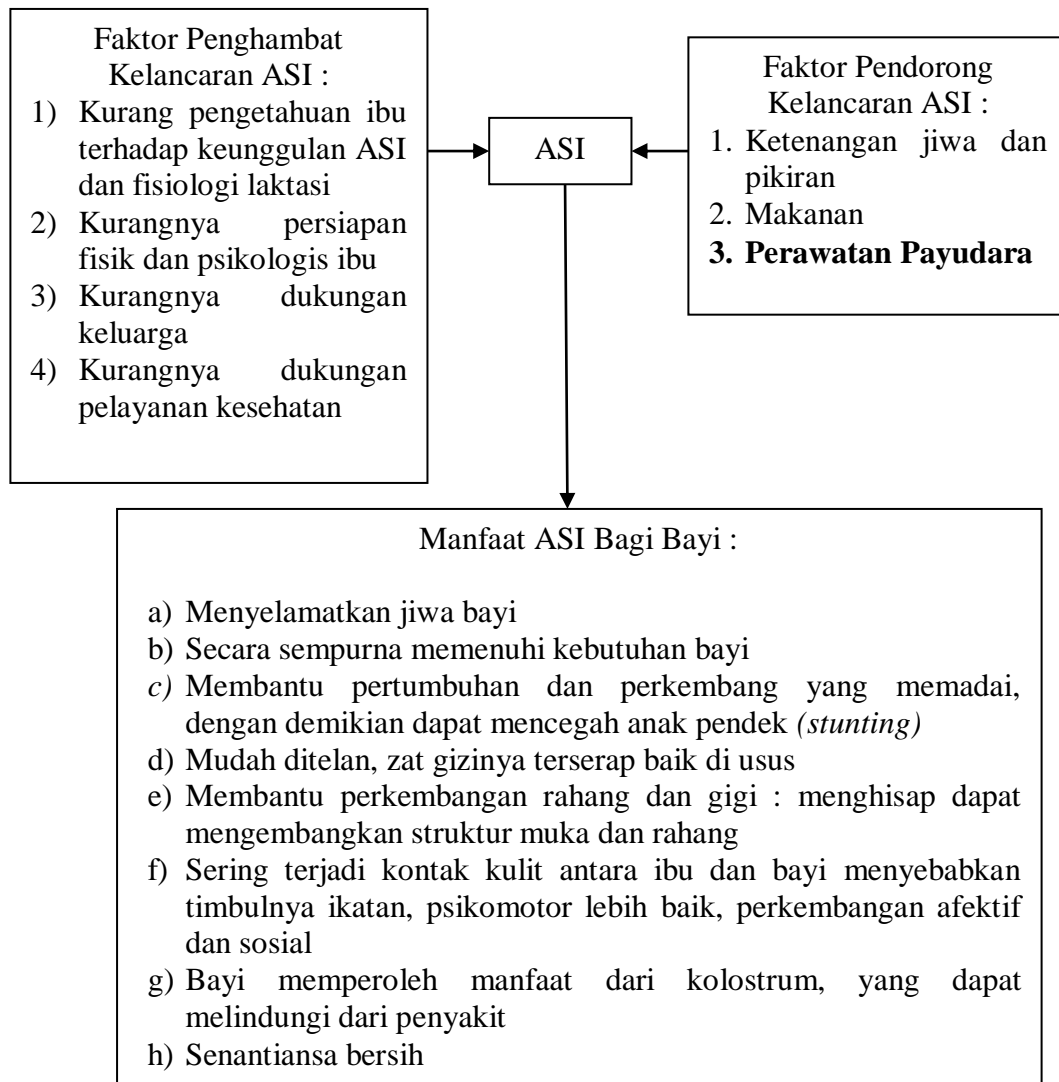
Penelitian juga dilakukan oleh Farida Alhadar dan Irawati Umaternate (2017). Hasil penelitian diperoleh bahwa 95% atau 19 orang ibu hamil yang melakukan perawatan payudara produksi ASInya lancar dan hanya 5% atau hanya 1 orang yang produksi ASInya tidak lancar.

Hal ini memberi makna bahwa ibu hamil yang melakukan perawatan payudara produksi ASInya pada hari pertama tertinggi mencapai 30-60 cc/hari namun hanya 5% dari jumlah ibu hamil atau hanya 1 orang dan lebih banyak ibu hamil pada hari pertama memproduksi ASI antara 10-30 cc/hari dan 20- 40 cc atau berjumlah masing masing 8 orang. Pada kelompok ibu yang tidak melakukan perawatan payudara sebagian besar yaitu 75% (15 orang) yang ASI keluar tapi tidak lancar dan sebanyak 25% (5 orang) ASI tidak keluar. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara jelas berpengaruh terhadap kelancaran ASI bahkan tidak keluar sama sekali. Kenyataan ini sangat menguatkan argumen landasan teori

bahwa ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara akan menghambat pemberian ASI pada bayi antara lain puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah, muncul benjolan di payudara dan gizi kurang.

Ibu hamil yang melakukan perawatan payudara dengan jenis senam Payudara/Pijatan Payudara, hasilnya adalah ASI lancar sebanyak 19 responden dan yang tidak lancar hanya 1 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan perawatan payudara dengan senam Payudara/Pijatan Payudara hasilnya adalah ASI lebih lancar. Uraian hasil penelitian yang diperoleh ini juga didukung oleh teori dan pendapat para ahli antara lain menurut (Saryono, 2009), bahwa perawatan payudara saat kehamilan memiliki beberapa manfaat, antara lain: menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu; melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui.

D. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori ASI (Sumber : Maryunani, 2012. Maryunani, 2015. Panduan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak, 2014)