

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **a. NIFAS**

###### 1) Pengertian Nifas

Masa Nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah pasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula. Akan berangsung selama kira-kira 6 minggu, terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses perubahan dimana uterus kembali ke kondisi sebetulnya dengan bobot hanya 60 gram. ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gram, akan mengecil sehingga pada akhirnya minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gram dan salah satu masalah selama masa Nifas adalah perdarahan post partum (Victoria & Yanti, 2021). Reaksi seorang ibu yang telah melahirkan akan memengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional (Nova & Zagoto, 2020)

###### 2) Tahapan masa nifas

- a. Puerperium dini, yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
- b. Puerperium intermedial, yaitu kepulihan menyeluruh alat alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu
- c. Remote puerperium, yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih kembali dan sehat sempurna berminggu-minggu, berbulan-bulan atau tahunan

###### 3) Kebutuhan nutrisi ibu nifas

Kebutuhan nutrisi ibu masa nifas terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-20% protein, dan 20-30% lemak. Kebutuhan energi ibu meningkat menjadi 500-700 kkal, dengan demikian ibu harus banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan kalori tinggi. Dan kebutuhan ibu masa nifas yang paling penting

adalah cairan, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Agar kebutuhan ini terpenuhi ibu dianjurkan minum 8 gelas air per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

## **b. Laktasi**

Manajemen laktasi merupakan segala daya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu:

### **1. Produksi ASI (Reflek Prolaktin)**

Hormon prolaktin meningkat selama masa kehamilan, tetapi ASI belum keluar karena kadar hormon estrogen dan progesteron mencegah laktasi dengan cara menghambat efek stimulatorik prolaktin pada sekresi susu. Hormon estrogen dan progesteron tersebut masih bekerja sesuai perannya untuk mengembangkan duktus dan berusaha menghambat kinerja prolaktin sampai bayi lahir dan benar benar memerlukan ASI. Rangsangan payudara sampai pengeluaran ASI disebut reflek produksi ASI (reflek prolaktin). Semakin sering ibu menyusui, semakin banyak pula produksi ASI, begitu pula berlaku sebaliknya. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada hisapan bayi. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3, sedangkan ibu menyusui meningkatnya prolaktin.

#### **a. Faktor meningkatnya prolaktin**

1. Stres/pengaruh psikis
2. Anestesi
3. Operasi
4. Rangsangan puting susu
5. Hubungan kelamin

#### **b. Faktor penghambat prolaktin**

1. Gizi buruk pada ibu
2. Konsumsi obat-obatan seperti ergot(jamur)



Gambar 1 Reflek Prolaktin

## 2. Pengeluaran ASI (Oksitosin) atau Refleks Aliran (Let Down Reflect)

Pengeluaran ASI (Oksitosin) adalah refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Bersamaan dengan mekanisme pembentukan prolaktin pada hipofisis anterior yang telah dijelaskan sebelumnya, rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveolus akan berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus kemudian masuk ke mulut bayi. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh hisapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus laktiferus. Bila duktus laktiferus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

### a. Faktor-faktor peningkatan let down reflect:

1. Melihat bayi
2. Mendengarkan suara bayi
3. Mencium bayi
4. Memikirkan untuk menyusui bayi.

### b. Faktor-faktor yang menghambat let down reflect

1. Stress, seperti keadaan bingung atau pikiran kacau
2. Takut dan cemas.



Gambar 2 Reflek Oksitosin

### c. Air Susu Ibu (ASI)

Air susu ibu adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air susu ibu diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Adapun manfaat ASI bagi bayi antara lain mengandung zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, garam dan mineral serta vitamin) yang cukup dan sesuai untuk bayi mengandung zat pelindung terhadap infeksi oleh berbagai kuman penyakit; melindungi bayi dari diare; tidak menimbulkan alergi; mengurangi kejadian gigi keropos; mengurangi kejadian pertumbuhan gigi yang kurang baik serta memberikan keuntungan psikologi karena bayi berhubungan erat dengan ibu sehingga timbul rasa aman dan kepercayaan pada bayi (Humas Sardjito, 2019). ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Beberapa hal berikut adalah pengetahuan mengenai kandungan ASI yang ada didalamnya.

#### 1. Macam macam asi

##### a. Kolostrum

- 1) Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar
- 2) Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali 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.

- 3) Kolostrum ini disekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari ke empat pasca persalinan.
- 4) Kolostrum merupakan cairan dengan viskositas kental, lengket dan berwarna kekuningan.
- 5) Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar, berwarna kekuning-kuningan. Banyak mengandung protein, antibody (kekebalan tubuh), immunoglobulin.
- 6) Kolostrum berfungsi sebagai perlindungan terhadap infeksi pada bayi, dapat dijelaskan sebagai berikut;
  - i. Apabila ibu terinfeksi, maka
  - ii. Sel darah putih dalam tubuh ibu membuat perlindungan terhadap ibu.
  - iii. Sebagian sel darah putih menuju payudara dan membentuk antibody.
  - iv. Antibody yang terbentuk, keluar melalui ASI sehingga melindungi bayi
- 7) Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dari pada ASI matur
- 8) Kolostrum mengandung protein, vitamin A yang tinggi dan mengandung karbohidrat dan lemak rendah, sevitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi hingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahiran.
- 9) Selain itu, kolostrum masih mengandung rendah lemak dan laktosa.
- 10) Protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA dan IgM), yang digunakan sebagai zat antibody untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit.
- 11) Kolostrum mengandung zat kekebalan terutama Iga untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare.
- 12) Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran.

- 13) Walaupun sedikit namun cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Oleh karena itu kolostrum harus diberikan pada bayi.
- 14) Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Volume kolostrum antara 150-300 ml/24 jam
- 15) Kolostrum juga merupakan pencahar ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan na-kanan bagi bayi, makanan yang akan datang
- 16) Artinya, membantu mengeluarkan mekonium yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan.

Komposisi Kolostrum	Kegunaan
Kaya Anti Body	Melindungi terhadap infeksi dan alergi
Sel darah putih	Melindungi terhadap infeksi
Laksatif/pencahar	Membersihkan mekonium
Kaya vitamin A	Mencegah berbagai infeksi, mencegah penyakit mata

Tabel 1.1 Komposisi ASI

b. Air susu Transisi/ Peralihan

- 1) ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10
- 2) Merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur. Terjadi pada hari ke 4-10, berisi karbohidrat dan lemak dan volume Asi meningkat.
- 3) Kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat semakin tinggi.
- 4) Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya.
- 5) Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c. Air susu matur

- 1) ASI matur disekresi pada hari ke sepuluh dan seterusnya
- 2) ASI matur tampak berwarna putih kekuning-kuningan, karena mengandung casein, riboflavin dan karotin.
- 3) Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan.
- 4) 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.
- 5) Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk.
  - i. Foremilk lebih encer.
  - ii. Foremilk mempunyai kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral dan air.
- 6) Selanjutnya, air susu berubah menjadi hindmilk
  - i. Hindmilk kaya akan lemak dan nutrisi.
  - ii. Hindmilk membuat bayi akan lebih cepat kenyang.
- 7) Dengan demikian, bayi akan membutuhkan keduanya, baik foremilk maupun hindmilk.
- 8) Dengan demikian, bayi akan membutuhkan keduanya, baik foremilk maupun hindmilk.
- 9) Komposisi Foremilk (ASI permulaan) berbeda dengan Hindmilk (ASI paling akhir).
- 10) ASI mature tidak menggumpal jika dipanaskan.
- 11) Volume 300-850ml/24 jam

**d. Manfaat pemberian ASI**

**1. Bagi bayi**

- a. Membantu Memulai Kehidupannya dengan Baik

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir. Pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi kemungkinan obesitas. Ibu-ibu diberi penyuluhan tentang

ASI dan laktasi. Umumnya, berat badan bayinya (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu-ibu yang tidak diberi penyuluhan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit

b. Mengandung Antibodi Mekanisme Pembentukan Antibodi Pada Bayi.

Apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit. Antibodi di payudara disebut Mammae Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernapasan yang ditransfer disebut Bronchus Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui Gut Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue (GALT). Di ASI terdapat antibodi terhadap bakteri E. Coli dalam konsentrasi yang tinggi, sehingga jumlah bakteri E.Coli dalam tinja bayi tersebut juga rendah.

c. ASI Mengandung Komposisi Tepat

Komposisi yang tepat, yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama. ASI mengandung laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan. Di dalam usus laktosa akan difermentasi menjadi asam laktat yang bermanfaat untuk:

1. Menghambat pertumbuhan bakteri yang bersifat patogen
2. Merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menghasilkan asam organik dan mensintesa beberapa jenis vitamin.
3. Memudahkan terjadinya pengendapan calsium-cassienat.
4. Memudahkan penyerahan berbagai jenis mineral, seperti calsium, magnesium.

d. Mengurangi Kejadian Karises Dentis

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI. Biasanya disebabkan

kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

- e. Memberi Rasa Nyaman dan Aman Pada Bayi (Adanya Ikatan Antara Ibu dan Bayi)

Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi. Kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.

- f. Terhindar dari Alergi

ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi. Pada bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

- g. ASI Meningkatkan Kecerdasan Bagi Bayi

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak Efeknya, jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak

- h. Membantu Perkembangan Rahang dan Merangsang Pertumbuhan gigi bayi

Manfaat pemberian ASI yang terakhir adalah membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara.

## **2. Bagi ibu**

- a. Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi

anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding yang tidak menyusui.

b. Aspek keluarga berencana

Menyusui secara murni (eksklusif) dapat menjarangkan kehamilan. Ditemukan rerata jarak kelahiran ibu yang menyusui adalah 24 bulan, sedangkan yang tidak menyusui 11 bulan. Hormon yang mempertahankan laktasi bekerja menekan hormon untuk ovulasi, sehingga dapat menunda kembalinya kesuburan. Ibu yang sering hamil kecuali menjadi beban bagi ibu sendiri, juga merupakan risiko tersendiri bagi ibu untuk mendapatkan penyakit seperti anemia, risiko kesakitan dan kematian akibat persalinan.

c. Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia.

### 3. Bagi keluarga

a. Aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Kecuali itu, penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.

b. Aspek psikologis

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.

c. Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus selalu dibersihkan. Tidak perlu minta pertolongan orang lain.

#### **d. Faktor Faktor yang memperngaruhi ASI**

Pengetahuan ibu dapat menjadi salah satu penghambat pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu dapat menyebabkan buruknya pola asuh terutama dalam memberikan ASI Eksklusif. Ibu dengan tingkat pengetahuan baik kemungkinan besar akan dapat mengasuh anaknya dengan baik, khususnya pada pemberian asupan gizi.<sup>(7)</sup> Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dengan tingkat pendidikan yang tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi akan lebih baik. Mengenai faktor-faktor yang paling nyata menyebabkan kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah faktor pengetahuan, salah satu alasan mengapa ibu tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya karena ibu tidak mengetahui tentang pemberian ASI Eksklusif (Permana, 2022).

#### **e. Upaya memperbanyak ASI**

Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran ASI adalah dengan mengusahakan agar setiap kali menyusui payudara benar-benar telah menjadi kosong. Hal itu menyebabkan pengosongan payudara yang akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Selama menyusui eksklusif ibu harus mendapat 700 kalori pada 0-4 bulan pertama, 500 kalori pada 6 bulan berikutnya, dan di tahun kedua sebanyak 400 kalori.

##### **1. Upaya untuk memperbanyak ASI**

- a. Pada minggu pertama, harus lebih sering menyusui guna merangsang produksi ASI. Tingkatkan frekuensi menyusui/memompa/memas ASI. Jika anak belum mau menyusui karena masih kenyang, lalu perahlah/ pompalah ASI. Produksi ASI prinsipnya based on demand. Jika makin sering diminta (disusui/diperas/dipompa), maka makin banyak yang ASI yg diproduksi.
- b. Motivasi untuk pemberian ASI sedini mungkin yaitu 30 menit segera setelah bayi lahir.
- c. Membina ikatan batin antara ibu dan bayi dengan cara membiarkan bayi bersama ibunya segera setelah bayi dilahirkan.

- d. Bidan mengajari cara perawatan payudara.
  - e. Berikan bayi, kedua payudara setiap kali menyusui
  - f. Biarkan bayi menghisap lama pada tiap payudara
  - g. Jangan terburu-buru memberi susu formula sebagai tambahan.
  - h. Ibu dianjurkan untuk minum banyak baik berupa susu maupun air putih (8-10 gelas/hari) atau 1 liter susu perhari untuk meningkatkan kualitas ASI
  - i. Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas untuk menunjang pertumbuhan bayi serta menjaga kesehatannya
  - j. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur
  - k. Bila jumlah ASI masih tidak cukup dapat mencoba untuk menggunakan tablet Moloco B12 atau obat lain sesuai petunjuk dokter. Tablet itu difungsikan demi menambah produksi ASI. Pucuk daun katuk dan sayuran asin membuat air susu lebih banyak keluar
  - l. Menghindari makanan yang menimbulkan kembung (ubi, singkong, kol, sawidan daun bawang), makanan yang merangsang (cabe, merica, jahe, kopi, alkohol), makanan yang mengandung banyak gula dan lemak
  - m. Ibu harus dalam keadaan relaks. Kondisi psikologis ibu menyusui sangat menentukan keberhasilan ASI eksklusif
  - n. Datang ke klinik laktasi
  - o. Pijat oksitosin
2. Pijat Oksitosin

Demi memperlancar pengaliran ASI, Ibu dapat melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis dalam merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin.

- a. Manfaat pijat oksitosin
  - 1. Merangsang Oksitosin
  - 2. Meningkatkan kenyamanan

3. Meningkatkan gerak ASI ke payudara
  4. Menambah pengisian ASI kepayudara
  5. Memperlancar pengeluaran ASI
  6. Mempercepat proses involusi uterus
- b. Langkah pijat oksitosin
1. Memberitahukan kepada ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kejanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.
  2. Menyiapkan peralatan dan ibu dianjurkan membuka pakaian atas, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien.
  3. Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depanLetakan tangan yang dilipat di meja yang ada di depannya, dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan.
  4. Melakukan pemijatan dengan meletakkan kedua ibu jari sisi kanan dan kiri dengan jarak satu jari tulang belakang. Gerakan tersebut dapat merangsang keluarnya oksitosin yang dihasilkan oleh hipofisis posterior
  5. Menarik kedua jari yang berada di costa 5-6 menyusuri tulang belakang dengan membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya.
  6. Gerakan pemijatan dengan menyusuri garis tulang belakang ke atas kemudian kembali ke bawah.
  7. Melakukan pemijatan selama 2-3 menit

## PIJATAN OKSITOSIN

1. Ibu duduk rileks bersandar, tangan dilipat, kepala diatasnya
2. Payudara tergantung lepas, tanpa bra
3. Suami pijat di sepanjang sisi tulang belakang
4. Gunakan 2 kepalan tangan, ibu jari menunjuk ke depan
5. Tekan kuat membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil
6. Pijatan hingga sebatas tali bra
7. Lakukan 3-5 menit



Gambar 3 Pijat Oksitosin

### 3. Perawatan Payudara

Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur dapat memperlancar produksi ASI serta mengurangi resiko luka saat menyusui. Gerakan dalam perawatan payudara akan merangsang sel syaraf yang memicu produksi dari hormon Prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memaksimalkan produksi dan pengeluaran ASI. Keberhasilan ibu dalam melakukan perawatan payudara dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang manfaat perawatan payudara yang baik, kepatuhan ibu dalam melakukan perawatan payudara selama kehamilan, dan peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi (Ahmad, dkk, 2021)

### 4. Persiapan Psikologis

Psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berarti, karena keputusan atau sikap ibu yang positif harus sudah terjadi pada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya. Sikap ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: adat / kebiasaan / kepercayaan menyusui di daerah masing-masing, pengalaman menyusui sebelumnya atau pengalaman menyusui dalam keluarga kerabat, pengetahuan tentang manfaat ASI, kehamilan diinginkan atau tidak. Dukungan dari dokter / petugas kesehatan, teman atau kerabat dekat sangat dibutuhkan terutama pada ibu yang baru pertama hamil.

Penyuluhan, siaran radio, televisi / video, artikel di majalah / surat kabar dapat meningkatkan pengetahuan ibu, tapi tidak selalu dapat

mengubah apa yang dilakukan oleh ibu. Banyak ibu yang mempunyai masalah yang kadang tidak dapat diutarakan, atau bahkan tidak dapat diselesaikan oleh dokter/petugas kesehatan, karenanya seorang petugas kesehatan harus dapat membuat ibu tertarik dan simpati dan juga berusaha mencari seseorang yang dekat atau berperan dalam kehidupan ibu, suami atau anggota keluarga/ kerabat yang lain.

Petugas kesehatan dapat memberikan perhatian dan memperlihatkan simpatinya. Langkah-langkah yang harus diambil dalam mempersiapkan ibu secara kejiwaan untuk menyusui adalah:

- a. Mendorong setiap ibu untuk percaya dan yakin bahwa ia dapat sukses dalam menyusui bayinya; menjelaskan pada ibu bahwa persalinan dan menyusui adalah proses alamiah yang hampir semua ibu berhasil menjalaninya; bila ada masalah, petugas kesehatan akan menolong dengan senang hati
- b. Meyakinkan ibu akan keuntungan ASI dan kerugian susu formula
- c. Memecahkan masalah yang timbul pada ibu yang mempunyai pengalaman menyusui sebelumnya, pengalaman kerabat atau keluarga lain
- d. Mengikutsertakan suami atau anggota keluarga lain yang berperan dalam keluarga, ibu harus dapat beristirahat cukup untuk kesehatannya dan bayinya sehingga perlu adanya pembagian tugas dalam keluarga
- e. Pembagian tugas dalam keluarga. Memberi kesempatan ibu setiap saat untuk bertanya dan dokter / petugas kesehatan harus dapat perhatian dan kemauannya dalam membantu ibu sehingga hilang keraguan atau ketakutan untuk bertanya tentang masalah yang tengah dihadapinya

##### 5. Galaktagogum

Galaktagogum adalah makanan atau obat-obatan yang digunakan untuk merangsang, mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Pertimbangan penggunaan galaktagogum sendiri meliputi efektivitas, keamanan dan waktu penggunaan. Beberapa

macam galaktagog yang diketahui hingga saat ini dibagi menjadi dua macam, yaitu obat kimia dan herbal (Wulandari et al., 2020). Hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan produksi ASI yaitu dengan meningkatkan asupan laktagogum. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis belumbanyak dikenal dan harganya relatif mahal.

Hal inilah yang menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogu alternatif. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum. Buah pepaya dapat ditanam pada suhu rendah sehingga cocok ditanam di daerah tropis seperti di Indonesia. Masyarakat juga bisa mendapatkan buah pepaya untuk dapat dikonsumsi sehari-hari dengan mudah. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pepaya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui (Istiqomah, 2015).

#### **f. Teknik Menyusui**

Teknik menyusui yang benar sering kali terabaikan, ibu kurang memahami tata laksana yang benar, misalnya pentingnya ASI, bagaimana ASI keluar (fisiologis menyusui), bagaimana posisi menyusui dan perlekatan yang baik sehingga bayi dapat menghisap secara efektif. Jika hal ini tidak ditindaklanjuti akan berdampak pada pertumbuhan menjadi terhambat (Andriyani, 2023). Payudara akan semakin keras dan nyeri apabila tidak dihisap bayi dan ibu akan mengeluh putingnya terasa perih saat awal-awal mulai menyusui. Hal ini disebabkan karena ibu belum terbiasa menyusui, padahal menyusui bayi akan membuat puting lunak, sehingga nantinya akan menjadi suatu bentuk kenyamanan bagi ibu ketika menyusui (Andina, 2022)

Teknik menyusui yang baik dan benar dengan volume ASI dipengaruhi oleh waktu awal menyusui, frekuensi menyusui, kelengkapan pengosongan payudara pada setiap menyusui, posisi dari

bayi saat menyusui, dan kemampuan bayi untuk menyusui efektif. Kecukupan ASI dapat diukur melalui respon bayi setelah disusui, frekuensi buang air kecil, buang air besar dan penurunan berat badan tidak lebih dari 7% dari berat lahir. Tidak maksimalnya proses menyusui akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya (Andriyani, 2023)

Ibu postpartum terutama primipara sering mengalami masalah pada proses menyusui. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu. Antara lain kurangnya informasi yang diperoleh ibu dari tenaga kesehatan dan kurangnya kemampuan ibu dalam memahami informasi yang diperoleh, dan juga belum mempunyai pengalaman melahirkan (Nurhayati dan Nurlatifah, 2018). Namun sering kali ibu-ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat menyusui yang benar. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Menyusui dengan teknik yang salah akan menimbulkan dampak seperti puting susu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI, selanjutnya ibu enggan untuk menyusui bayinya. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak sepenuhnya tercukupi. Kesalahan lain juga bisa disebabkan saat ibu menghentikan proses menyusui kurang hati-hati. tersebut menunjukkan masih banyak ibu menyusui yang belum dapat menggunakan Keadaan teknik yang benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik menyusui dengan benar. Ibu dapat melakukan tindakan menyusui dengan benar jika dibekali dengan pengetahuan dan mempunyai sikap yang positif dari petugas kesehatan (Rinata, 2019).

Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking) (Agustina, 2022). Melihat adanya beberapa akibat dari teknik menyusui yang salah, maka erat

hubungannya dengan situasi-situasi ibu yang kurang atau tidak mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan menyusui. Kurang informasi atau sama sekali tidak mempunyai pengalaman tentang teknik menyusui yang baik dan benar

1. Tanda bayi menyusu dengan posisi dan pelekatan yang benar
  - a. Dagu bayi menyentuh/menempel payudara ibu
  - b. Aerola ibu diatas mulut bayi lebih terlihat dari luar dari pada aerola bawah mulut ibu.
  - c. Bibir bayi terlipat keluar, terutama bibir bawah
  - d. Mulut bayi sangat membuka lebar

Aerola ibu diatas mulut bayi lebih terlihat dari luar dari pada aerola bawah mulut bayi. Ini menandakan bahwa posisi leher bayi agak ekstensi, suatu posisi yang memudahkan aliran ASI ke oesphangus bayi. Bibir terlipat keluar berarti memberi kesempatan lidah akan keluar untuk “memerah” payudara. Mulut sangat terbuka berarti payudara ibu masuk sebanyak banyaknya memenuhi ruang mulut bayi.

Kita singkat CALM and Cheeks

1. C= Chin (Dagu) menempel pada payudara
2. A= Aerola dibagian atas lebih lebar terlihat
3. L= Lips (bibir) terlipat keluar, terutama bibir bawah
4. M= Mount (mulut) terbuka lebar
5. Cheek= pipi tidak kempot dan tidak ada suara kecapan menghisap.



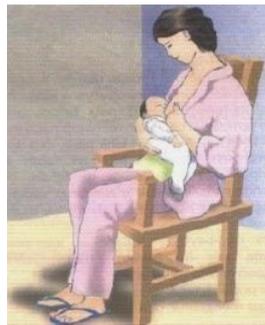
Gambar 4 Pelekatan yang Benar dan Salah

2. Macam macam posisi menyusui
- a. Posisi berbaring miring, posisi ini baik dilakukan pada saat pertama kali atau ibu dalam keadaan lelah atau nyeri



Gambar 5 Posisi Berbaring

- b. Posisi duduk. Pada saat pemberian ASI dengan posisi duduk untuk memberikan tompangan atau sandaran pada punggung ibu dalam posisi tegak lurus (90%) terhadap pangkuannya. Posisi ini dapat dilakukan dengan bersila diatas temoat tidur atau lantai, ataupun duduk kursi



Gambar 6 Posisi Duduk

- c. Apabila ASI ibu melimpah dan alirannya deras, terdapat posisi khusus untuk menghindari agar bayi tidak tersedak. Tidur terlentang, seperti halnya pada saat dilakukan inisiasi menyusui dini, maka posisi ini dapat dilakukan oleh ibu. Posisi bayi berada diatas dada ibu diantara payudara ibu.



Gambar 7 Posisi Terlentang

### **g. Permasalahan Laktasi**

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap permasalahan pada anak saja. Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (periode antenatal), masa pasca persalinan dini, dan pasca masa persalinan lanjut. Masalah menyusui dapat pula diakibatkan karena keadaan khusus. Selain itu, ibu sering benar mengeluhkan bayinya sering menangis bahwa ASInya tidak cukup, atau ASInya tidak enak, tidak baik atau apapun pendapatnya sehingga sering menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. Masalah pada bayi umumnya berkaitan dengan manajemen laktasi sebagai berikut

#### **1. Kurang atau Kesalahan Informasi**

- a. Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI, sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas kesehatan pun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau saat memulangkan bayi.
- b. ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain. Padahal bayi yang baru lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankan tanpa minuman selama beberapa hari. Di samping itu, pemberian minuman sebelum ASI keluar akan memperlambat pengeluaran ASI oleh bayi menjadi kenyang dan malas menyusui.
- c. Payudara berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI. Padahal ukuran payudara tidak menentukan apakah produksi ASI cukup atau kurang, karena ukuran ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara, sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara kecil dan produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar.

## 2. Puting susu datar dan terbenam

Puting yang kurang menguntungkan seperti ini sebenarnya tidak selalu menjadi masalah. Secara umum, ibu tetap masih dapat menyusui bayinya dan upaya selama antenatal umumnya kurang berfaedah. Misalnya, dengan memanipulasi hofman, menarik-narik puting, ataupun penggunaan brestshield, danbreast shell. Hal penting dan efisien untuk memperbaiki keadaan ini adalah hisapan langsung bayi yang kuat.

## 3. Puting Susu Lecet (Abraded or Cracked Nipple)

Puting susu lecet dapat disebabkan trauma pada puting susu saat menyusui. Selain itu, dapat pula terjadi retak dan pembentukan celah-celah. Retakan pada puting susu bisa sembuh sendiri dalam waktu 48 jam.

### a. Penyebab puting lecet

1. Teknik menyusui yang tidak benar
2. Puting susu terpapar oleh sabun, krim, alkohol ataupun zat iritan lain saat ibu membersihkan puting susu.
3. Moniliasis pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu.
4. Bayi dengan tali lidah pendek (frenulum lingue).
5. Cara menghentikan menyusui yang kurang tepat

### b. Penatalaksanaan

1. Cari penyebab puting susu lecet.
2. Bayi disusukan lebih dulu pada puting susu yang normal atau lecetnya sedikit.
3. Tidak menggunakan sabun, krim, alkohol ataupun zat iritan lain saat membersihkan payudara.
4. Menyusui lebih sering (8-12 kali dalam 24 jam).
5. Posisi menyusui harus benar, bayi menyusu sampai ke kalang payudara dan susukan secara bergantian diantara kedua payudara.
6. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan ke puting yang lecet dan biarkan kering

7. Pergunakan BH yang menyangga.
8. Bila terasa sangat sakit boleh minum obat pengurang rasa sakit

#### 4. Payudara Bengkak (Engorgement)

Payudara bengkak adalah keadaan di mana payudara terasa lebih penuh (tegang) dari nyeri sekitar hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Biasanya disebabkan oleh statis di vena dan pembuluh limfe, tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi pembekakan sering terjadi pada payudara dengan elastisitas yang kurang. Namun jika payudara bengkak dan ibu tidak mengeluarkan ASI maka ASI akan menumpuk dalam payudara. Lalu, menyebabkan areola menjadi lebih menonjol, puting lebih datar dan sulit untuk dihisap bayi.

Cara paling aman agar payudara tidak membengkak adalah dengan menyusukan bayi segera setelah lahir. Jika payudara masih terasa berat, maka keluarkan ASI dengan cara manual atau menggunakan pompa. Perlunya perawatan pasca melahirkan sebelum menyusui agar payudara tidak lembek serta mudah ditangkap oleh bayi.

#### 5. Mastitis

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Mastitis ini dapat terjadi kapan saja saat ibu menyusui. Namun, paling sering terjadi antara hari ke-10 dan hari ke-28 setelah kelahiran.

##### a. Penyebab Mastitis

1. Asupan gizi kurang
2. Istirahat tidak cukup dan terjadi anemia
3. Puting susu lecet, sehingga terjadi infeksi
4. Bra dengan ukuran yang salah dan terlalu ketat
5. Payudara bengkak yang tidak disusukan secara adekuat.

##### b. Gejala Mastitis

1. Bengkak disertai rasa nyeri
2. Pada titik tertentu atau keseluruhan, payudara tampak merah.
3. Payudara terasa keras dan berbenjol-benjol.
4. Demam

c. Penanganan

1. Konsumsi makanan yang bergizi serta istirahat yang cukup.
2. Bayi dianjurkan mulai menyusui saat payudara mengalami peradangan.
3. Berikan antibiotik untuk mengatasi infeksi
4. Berikan pengobatan analgetik untuk mengurangi rasa sakit.
5. Lakukan pengompresan dengan air hangat pada payudara.

**h. Tanda bayi cukup ASI dan menyusui yang benar**

1. Bayi tampak tenang
2. Badan bayi menempel pada perut ibu.
3. Mulut bayi terbuka lebar.
4. Dagunya menempel pada payudara ibu.
5. Sebagian besar areola payudara masuk ke mulut bayi.
6. Bayi tampak mengisap kuat dengan irama perlahan.
7. Puting susu ibu tidak terasa nyeri.
8. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
9. Kepala tidak menengadah.
10. Jumlah buang air kecilnya dalam satu hari paling sedikit 6kali.
11. Warna BAB tidak kuning pucat.
12. Bayi sering BAB berwarna kekuningan berbiji.
13. Bayi kelihatan puas sewaktu-waktu merasa lapar bangun dan tidur dengan cukup.
14. Bayi paling sedikit menyusui 10 kali dalam 24 jam.
15. Payudara ibu terasa lembut setiap kali selesai menyusui.
16. Ibu dapat merasakan geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui.
17. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.
18. Bayi bertambah berat badannya.
19. Sesudah menyusui tidak memberikan reaksi apabila dirangsang atau disentuh pipinya bayi tidak mencari arah sentuhan.
20. Bayi tumbuh dengan baik dengan kriteria:

- a. Setelah 2 minggu setelah kelahiran berat badan lahir tercapai kembali.
- b. Bayi tidak mengalami dehidrasi dengan kriteria: kulit lembab dan kenyal, turgor kulit negatif.
- c. Penurunan BB selama 2 minggu tidak melebihi 10% BB waktu lahir.
- d. Usia 5-6 bulan  $BB = 2X BBL$ . Usia 1 tahun  $BB=3X BBL$ . Usia 2 Tahun  $BB= 4XBBL$ . Selanjutnya, mengalami kenaikan? kg/tahun (sesuai dengan kurva dalam KMS).
- e.  $BB \text{ usia } 3 \text{ bulan} + 20\% BBL = BB \text{ Usia } 1 \text{ tahun} + 50\% BBL$ .

## **B. Kewenangan Bidan Pada 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 berkewenangan 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; Penyuluhan dan konseling
  - 7) Bimbingan pada kelompok ibu hamil; dan i) 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

### **C. Hasil Penelitian Terkait**

Berdasarkan hasil penelitian Mujenah, Endah wahyutri, Nilam Noorma tahun 2023 menunjukkan bahwa Distribusi responden berdasarkan teknik menyusui, sebagian besar responden memiliki teknik menyusui salah sebanyak 26 orang (68,4%) dan teknik menyusui benar sebanyak 12 orang (31,6%). Distribusi responden berdasarkan kejadian puting lecet sebagian besar responden menyatakan ada kejadian puting lecet sebanyak 22 orang (57,9%) dan tidak ada puting lecet sebanyak 16 orang (42,1%).

Adanya hubungan antara teknik menyusui dengan kejadian puting lecet pada ibu postpartum di RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  (uji chi square) dan nilai Odds ratio sebesar 46,2.

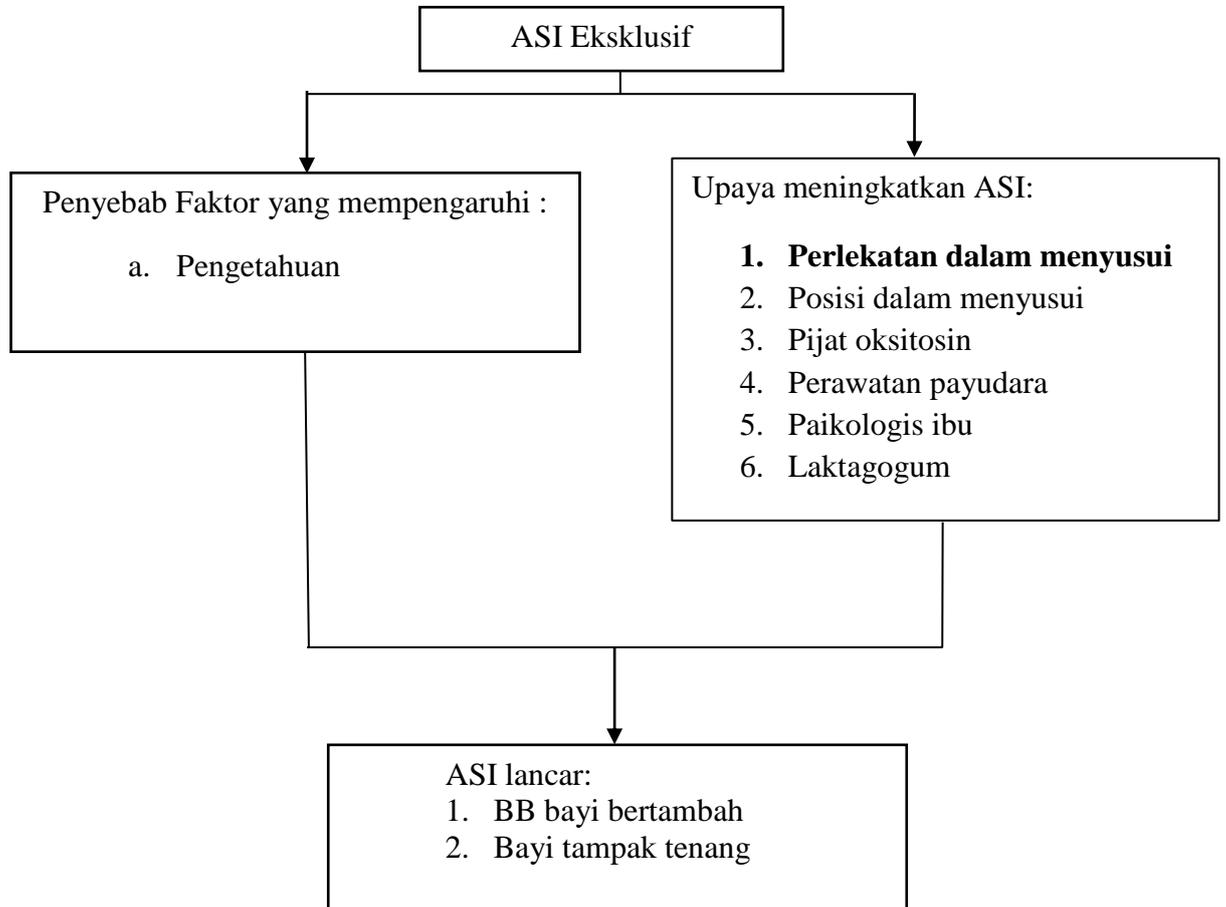
Hasil penelitian Andian, Rika Sri Wahyuni tahun 2023 Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan mayoritas ibu yang tidak melakukan tindakan tentang teknik menyusui yang baik dan benar, hal ini dikarenakan faktor pengetahuan ibu yang rendah sebanyak 55 responden (56,1%) yang mana ibu mendengarkan tetapi tidak memahami dan tidak mengerti tentang teknik menyusui yang benar. Dan pengaruh budaya seperti pengaruh keluarga. Keluarga tidak melakukan tindakan teknik menyusui yang benar, hal ini dapat menjadi kebiasaan turun menurun. Sehingga mereka beranggapan hal itu tidak penting dan tidak diterapkannya dalam teknik menyusui.

Hasil penelitian Ni Made Rai Widiastuti tahun 2023 Hasil didapatkan adanya ibu yang tidak dapat melakukan teknik menyusui dengan benar sebanyak 26,7 %. Banyak hal yang ditemukan tidak tepat saat ibu menyusui. Pelaksanaan teknik menyusui tidak benar yang dilakukan ibu di antaranya 1) tidak ada kontak mata antara ibu dengan bayi saat menyusui, 2) perlekatan mulut bayi dengan areola mammae kurang tepat, 3) leher dan badan bayi tidak pada satu garis lurus, 4) ibu tidak nyaman dan tegang. Hal tersebut akan mengakibatkan proses menyusui menjadi tidak optimal, sehingga muncul ketidaknyaman dan berlanjut pada perasaan enggan dan tidak semangat untuk menyusui. Keengganan tersebut menyebabkan produksi ASI semakin sedikit dan akhirnya pemberian ASI eksklusif tidak tercapai.

Hasil penelitian Okviani Siswatiningsih tahun 2023 yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Antara Posisi Menyusui, Frekuensi Menyusui Dan Perilaku Pemberian Asi Terhadap Bendungan Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Petir Tahun 2022,dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Distribusi Frekuensi menyusui ibu Sering di Puskesmas Petir sebesar 38 responden (63,3%), jumlah Posisi menyusui tidak tepat sebanyak 37 responden (61,7%) dan jumlah Perilaku ibu menyusui yg kurang baik di Puskesmas Petir sebesar 34 responden (56,7%) .
- 2) Ada Hubungan Antara Posisi Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI p-value  $0,017 < 0,05$  .
- 3) Ada Hubungan Antara Frekuensi Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI dengan p-value  $0,003 < 0,05$ .

## D. Kerangka Teori



(sumber: Andini, 2022 dan Siagian, dkk 2023)