

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Kelancaran ASI

Kelancaran ASI merupakan pengeluaran ASI yang dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat dihisap bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bayi (Hidup P 2014)

2. Manfaat Pemberian ASI

Menurut Kemenkes RI (2018) manfaat pemberian ASI antara lain :

a. Bagi Bayi

Sistem kekebalan tubuh bayi belum sepenuhnya sempurna samai sekitar usia 2 tahun. ASI mengandung banyak sel-sel darah putih yang ditransfer dari ibu ke bayi, yang dapat bekerja untuk melawan infeksi virus, bakteri, dan parasit usus. ASI mengandung faktor yang dapat meningkatkan respons imun terhadap inokulasi bakteri polio, difteri, dan influenza.

Bayi yang disusui memiliki resiko yang rendah untuk mengalami sindrom kematian bayi (SIDS). ASI eksklusif dapat menurunkan angka kejadian asma terutama pada keluarga yang beresiko tinggi mengalami alergi. Pemberian ASI eksklusif mendorong untuk meningkatkan kecerdasan melalui pertumbuhan otak yang optimal. Hal ini terjadi karena ASI mengandung nutrien khusus yang diperlukan otak bayi.

b. Bagi Ibu

Wanita yang menyusui akan mengalami peningkatan kadar hormon oksitosin dalam tubuhnya. Hormon ini akan membantu untuk merangsang kontraksi rahim sehingga dapat menurunkan resiko perdarahan selama masa postpartum. ASI eksklusif membantu menunda proses menstruasi dan ovulasi selama kira-kira 20 sampai 30 minggu atau lebih. Hal ini dapat dijadikan sebagai metode kontrasepsi alami, tentunya dengan frekuensi menyusui dan jumlah ASI yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku (on demand).

Menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Perasaan terlindung dan disayangi inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

3. Tahapan dalam ASI

Menurut Dewi (2015), ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu:

a. Kolostrum

Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar. Kolostrum ini disekresikan oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari ke empat pasca persalinan. Kolostrum merupakan cairan kental yang berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih, dan antibodi yang tinggi dari pada ASI matur. Selain itu, kolostrum masih mengandung rendah lemak dan laktosa. Protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA, dan IgM), yang digunakan sebagai zat antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur, dan parasit). Pengeluaran kolostrum dikatakan normal bila ASI sudah keluar < 36 jam setelah melahirkan dan dikatakan lambat bila setelah 48 jam belum juga keluar. Volume kolostrum antara 150-300 ml/24 jam. Kolostrum juga merupakan pencakar ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru lahir, dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bagi bayi.

b. ASI Transisi atau Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai ke-10. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya. Kadar imunoglobulin dan protein menurun sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c. ASI Matur

ASI matur disekresi pada hari ke sepuluh dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih. Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan.

4. Fisiologis Laktasi

Kemampuan laktasi setiap ibu berbeda-beda. Sebagian mempunyai kemampuan yang lebih besar dibanding dengan yang lain. Dari segi fisiologi, kemampuan laktasi mempunyai hubungan dengan makanan, dan faktor fisiologi. Laktasi mempunyai dua pengertian yaitu: pembentukan air susu, dan pengeluaran air susu.

Pada masa hamil terjadi perubahan besarnya payudara. Hal ini disebabkan oleh berkembangnya kelenjar payudara sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembuatan air susu ibu. Proses ini dipengaruhi oleh hormon yang dihasilkan plasenta yaitu laktogen, prolaktin, koriogonadotropin, esterogen, dan progesteron. Selain itu, perubahan tersebut juga disebabkan bertambah lancarnya peredaran darah pada payudara.

Setelah persalinan, kadar hormon progesteron, esterogen dan Human Placental Lactogen (HPL) menurun dengan lepasnya plasenta, akan tetapi kadar hormon prolaktin dan oksitosin tetap tinggi. Hal ini menyebabkan produksi ASI besar-besaran. Biasanya, pengeluaran air susu dimulai pada hari kedua atau ketiga setelah kelahiran. Setelah persalinan, segera susu-kan bayi karena akan memacu lepasnya prolaktin dari hipofise sehingga pengeluaran air susu bertambah lancar (Marmi, 2015).

5. Refleks pada Laktasi

Ada beberapa refleks yang berpengaruh terhadap kelancaran laktasi, adalah sebagai berikut:

a. Refleks Prolaktin

Sewaktu bayi menyusu, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut *afferent* dibawa ke hipotalamus di dasar otak, lalu dilanjutkan ke bagian depan kelenjar hipofise yang memacu pengeluaran hormon prolaktin ke dalam darah. Melalui sirkulasi, prolaktin memacu sel kelenjar memproduksi air susu. Jadi semakin sering bayi menyusu, semakin banyak prolaktin yang dilepas oleh hipofise, sehinggasemakin banyak air susu yang diproduksi oleh sel kelenjar (Puspita Sari, 2016).

b. Refleksi Aliran

Rangsangan yang ditimbulkan bayi saat menyusui diantar sampai bagian belakang kelenjar hipofise yang akan melepas hormon oksitosin masuk ke dalam darah. Oksitosin akan memacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktuli berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli. Refleksi aliran dipengaruhi oleh keadaan kejiwaan ibu, rasa khawatir, dan rasa sakit (misalnya luka jahitan), yang dirasakan ibu dapat menghambat refleksi tersebut. Diduga, hal tersebut menyebabkan lepasnya adrenalin yang menghambat oksitosin tidak dapat mencapai otot polos. Dengan demikian, tidak ada rangsangan kontraksi dari otot polos refleksi mencari

Bayi akan menoleh apabila pipinya tersentuh. Refleksi ini timbul saat bayi baru lahir. Rangsangan ini dapat dilakukan dengan cara menempelkan payudara ibu pada pipi atau daerah sekeliling mulut bayi. Kepala bayi akan mencari menuju puting susu yang menempel diikuti dengan membuka mulut. Setelah itu bayi akan berusaha menangkap dan menarik puting susu ibu ke dalam mulutnya (Puspita Sari, 2016).

c. Refleksi menghisap

Refleksi ini terjadi saat langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting, kemudian akan ditarik lebih jauh dengan bantuan lidah dan rahang akan menekan aerola. Tekanan bibir dan gerakan rahang bayi secara berirama akan menyebabkan gusi menjepit aerola sehingga air susu akan mengalir ke puting susu (Puspita Sari, 2016).

d. Refleksi menelan

Refleksi ini terjadi saat mulut bayi terisi oleh ASI. Gerakan menghisap yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi terjadi setelah air susu keluar dari puting susu, sehingga pengeluaran air susu akan bertambah dan diteruskan masuk ke lambung dengan mekanisme menelan (Puspita Sari, 2016).

6. Kriteria ASI Cukup/Tidak

Ada beberapa kriteria yang bisa digunakan untuk mengetahui bayi mendapat cukup ASI, diantaranya sebagai berikut (Astutik RY, 2017):

- a. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting susu terutama

padasaat ibu memikirkan untuk menyusui bayi atau ingat pada bayi.

- b. Sebelum disusukan pada bayi, payudara terasa tegang.
- c. Bayi menyusui dengan kuat, kemudian melemah dan tertidur pulas.
- d. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama
- e. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis.
- f. Jika ASI cukup, maka bayi akan tidur atau tenang selama 3-4 jam setelah menyusui.
- g. Bayi akan berkemih sekitar 6-8 kali sehari.
- h. Bayi cukup dengan ASI yang diberikan dan tidak diberikan makanan tambahan seperti susu formula.
- i. Berat badan bayi naik sesuai dengan pertambahan usia.

Tanda yang menunjukkan bahwa bayi kurang mendapat cukup ASI adalah sebagai berikut (Walyani ES, 2017):

- a. Urine bayi berwarna kekuningan pekat, berbau tajam, dan jumlahnya sedikit (bayi buang air kecil kurang dari enam kali sehari).
- b. Pada bulan kedua sampai keenam kurang dari 500 gram per bulan atau bayi belum mencapai berat lahirnya pada usia dua minggu. Ini menunjukkan bayi kurang mendapat asupan yang baik selama satu bulan terakhir.

7. Upaya Melancarkan ASI

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI, diantaranya sebagai berikut (Walyani ES, 2017):

- a. Pada minggu-minggu pertama harus lebih sering menyusui untuk merangsang produksinya.
- b. Berikan bayi, kedua belah dada ibu tiap kali menyusui, juga untuk merangsang produksinya.
- c. Biarkan bayi mengisap lama pada tiap buah dada. Makin banyak dihisap makin banyak rangsangannya.
- d. Jangan terburu-buru memberi susu formula bayi sebagai makanan tambahan. Perlahan-lahan ASI akan cukup diproduksi.
- e. Ibu dianjurkan minum yang banyak (8-10 gelas/hari) baik berupa susu

maupun air putih, karena ASI yang diberikan pada bayi mengandung banyak air.

- f. Makanan ibu sehari-hari harus cukup dan berkualitas, baik untuk menunjang pertumbuhan dan menjaga kesehatan bayinya. Ibu yang sedang menyusui harus dapat tambahan energi, protein, maupun vitamin dan mineral.
- g. Ibu harus banyak istirahat dan banyak tidur, keadaan tegang dan kurang tidur dapat menurunkan produksi ASI.
- h. Jika jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup, maka dapat dicoba dengan pemberian obat pada ibu, seperti tablet Moloco B12 untuk menambah produksi ASInya.

2. Faktor yang memengaruhi Kelancaran ASI

Pada dasarnya, kebutuhan bayi terhadap ASI dan Produksi ASI sangat bervariasi. Oleh karena itu, ibu sulit memprediksi tercukupinya kebutuhan ASI pada bayi. Terkait hal ini, ibu perlu memperhatikan tanda-tanda kelaparan atau kepuasan yang ditunjukkan oleh bayi, serta penambahan berat badan bayi sebagai indikator kecukupan bayi terhadap ASI (Prasetyono, 2017). Menurut Nugroho (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah:

1. Faktor internal

a. Usia dan Paritas

Umur ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI daripada ibu yang lebih tua sedangkan ibu yang berumur 19-23 tahun pada umumnya dapat menghasilkan cukup ASI dibandingkan yang berumur tiga puluhan. Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya memiliki produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak pertama. Ibu multipara menunjukkan produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan primipara pada hari keempat pos partum.

b. Bentuk dan kondisi puting susu

Kelainan bentuk puting seperti puting yang datar dan masuk akan membuat bayi kesulitan untuk menyusui sehingga menghambat produksi ASI. Puting susu lecet juga akan mempengaruhi pemberian ASI kepada bayi, karena para ibu akan menghentikan menyusui karena putingnya lecet.

c. Asupan Nutrisi dan Asupan Cairan

Jumlah dan kualitas ASI dipengaruhi oleh nutrisi dan masukan cairan pada ibu. Ibu menyusui membutuhkan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Jumlah kalori yang dibutuhkan ibu menyusui pada enam bulan pertama yaitu + 700 kalori per hari. Sedangkan cairan yang dibutuhkan ibu sebanyak 8-12 gelas per hari. ketika menyusui, Salah satu nutrisi yang dibutuhkan adalah protein kebutuhan protein yang diperlukan ibu menyusui sebanyak 76-80 gram per hari. Nutrisi ini merupakan makronutrien penting untuk diet sehat bagi ibu menyusui. mengonsumsi protein dalam jumlah yang cukup dapat memberikan nutrisi yang optimal untuk menjaga jaringan tubuh, memastikan suplai ASI, serta menyediakan protein untuk jaringan tubuh bayi yang sedang tumbuh. Selama menyusui, tubuh menggunakan protein untuk memproduksi ASI dan menopang pertumbuhan bayi. Nutrisi ini membantu bayi menumbuhkan sel-sel baru di organ, otot, dan otaknya. Terdapat dua jenis protein yaitu protein hewani dan nabati. Protein hewani bisa diperoleh dari daging, ikan, dan telur. Sedangkan, protein nabati bisa diperoleh dari kacang-kacangan.

d. Kondisi Psikologis Ibu

Kondisi psikologis ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI, b Kondisi kecemasan ibu dengan post seksio sesarea lebih tinggi ibandingan ibu dengan melahirkan normal. Hal itu dikarenakan ibu post seksio sesarea mengalami masa pemulihan yang lebih lama sehinga ibu akan merasa kesusahan dalam mengurus bayinya. Kondisi tersebut dapat memicu pelepasan adrenalin yang mneyebabkan vasokonstriksi di dalam darah. Akibatnya, terjadi hambatan let down refleks sehingga air susu tidak mengalir dan dapat memicu terjadinya bendungan ASI. Keinginan dan motivasi yang kuat untuk menyusui bayinya merupakan faktor utama dalam kesuksesan pemberian ASI Eksklusif. Motivasi yang kuat akan membuat ibu selalu bersemangat dalam memberikan ASI sehingga rangasangan pada payudara akan mempengaruhi pengeluaran let down refleks dan aliran ASI lancar.

e. Pengetahuan Teknik Menyusui

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut. Ada beberapa macam posisi menyusui. Posisi yang tergolong dilakukan adalah dengan duduk atau berbaring. Bila duduk, lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak tergantung dan punggung ibu dapat bersandar pada sandaran kursi (Astuti S, 2015). Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat menyebabkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal, sehingga mempengaruhi kelancaran produksi ASI selanjutnya, atau bayi enggan menyusu. Oleh karena itu, langkah menyusui yang benar yaitu (Astuti S, 2015):

1. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir.
2. Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan areola sekitarnya. Manfaatnya adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
3. Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung.
4. Posisikan bayi dengan benar, ialah :
 - 1) Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - 2) Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
 - 3) Mulut bayi berada di depan puting ibu.
 - 4) Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang di atas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
 - 5) Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus.
 - 6) Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi.
5. Cek apakah perlekatan sudah benar, ialah :
 - 1) Daggu menempel ke payudara ibu.
 - 2) Mulut terbuka lebar.
 - 3) Sebagian besar areola terutama yang berada di bawah, masuk ke dalam mulut bayi.

- 4) Bibir bayi terlipat keluar.
- 5) Pipi bayi tidak boleh kempot (karena tidak menghisap, tetapi memerah ASI).
- 6) Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunyi menelan.
- 7) Ibu tidak kesakitan
- 8) Puting tidak terasa nyeri.
- 9) Bayi tenang.

6. Melepas isapan bayi

menyusui pada satu payudara sampai terasa kosong, sebaiknya ganti menyusui pada payudara yang lain. Cara melepas isapan bayi yaitu dengan jari kelingking dimasukan kemulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan kebawah.

7. Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah mengeluarkan udara dari lam bung supaya bayi tidak muntah (gumoh) setelah menyusu. Cara menyendawakan bayi yaitu sebagai berikut : bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan atau dengan bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan. Gerakan dilakukan secara lembut dan tekanan juga diberikan secara lembut pada bagian perut bayi.

b. Faktor eksternal

1. Dukungan Keluarga

Dukungan dari keluarga termasuk suami, orang tua atau saudara lainnya sangat menentukan keberhasilan menyusui. Kerena pengaruh keluarga berdampak pada kondisi emosi ibu sehingga secara tidak langsung mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Pengaliran ASI dikendalikan oleh hormon oksitosin atau disebut juga hormon cinta, jika seorang ibu kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya perasaan sedih, cemas, dan khawatir yang timbul dapat mengurangi hormon oksitosin hal inilah yang menyebabkan ASI menjadi tidak lancar. Seorang ibu yang mendapatkan dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya akan

meningkatkan pemberian ASI pada bayinya. Sebaliknya dukungan yang kurang maka pemberian ASI menurun. Berikut ini merupakan beberapa peran yang bisa dilakukan keluarga atau suami untuk mendukung sukses menyusui :

- a. Sedapat mungkin selalu berada disamping ibu dan menjadi orang pertama yang memberikan dorongan ketika ibu sedang dalam proses persalinan, pasca persalinan, maupun saat menyusui.
- b. Menemani saat ibu menyusui, atau memompa ASI saat tengah malam, atau memberikan ASI saat bayi terjaga dan membiarkan ibu tetap tidur/istirahat.
- c. Memberi dukungan pada ibu untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayi. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi. Dukungan dari ayah dan keluarga akan sangat membantu menguatkan tekad untuk menyusui.
- d. Memanjakan ibu. Jika ibu menyusui bahagia, maka ASI akan lancar. Memanjakan ibu dapat dilakukan dengan cara yang paling sederhana seperti memijatnya, membelikan makanannya, atau dengan membelikan barang- barang kesenangannya.
- e. Keluarga memberikan kontribusi yang besar terhadap keinginan ibu untuk menyusui bayi selain memberikan pengaruh yang kuat untuk pengambilan keputusan untuk tetap menyusui.

Ada beberapa bagian yang terdapat dalam Dukungan Keluarga yaitu :

- a. Dukungan informasional

Pemberian informasi terkait dengan hal yang di butuhkan individu. Sebagai manusia sosial, manusia tidak bsa menghindari dari berhubungan dengan orang lain. Dalam berhubungan dengan orang lain, manusia mengikuti sistem komunikasi dan informasi mencakup pemberian nasihat, saran serta umpan balik mengenai keadaan individu. Jenis informasi yang dapat di berikan seperti menolong individu untuk untuk mengenali dan mengatasi masalah yang sedang di hadapi. Contohnya adalah keluarga memberikan informasi kepada ibu mengenai pentingnya memberikan ASI kepada bayi dan keluarga mencari informasi dari luar seperti dari buku,

majalah, iklan, internet, dan lainnya tentang cara memperbanyak ASI agar tetap lancar.

b. Dukungan Penghargaan

Bertindak sebagai penengah dalam pemecahan masalah dan juga sebagai fasilitator dalam pemecahan masalah yang sedang di hadapi. Dukungan dan perhatian dari keluarga merupakan bentuk penghargaan positif yang di berikan kepada individu. Contohnya adalah keluarga memberikan tanggapan positif ketika ibu memberikan ASI dan keluarga memotivasi ibu untuk tetap memberikan ASI.

c. Dukungan instrumental

Merupakan bentuk dukungan langsung dan nyata. Dukungan yang di berikan dapat berupa penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung. Dukungan ini dapat membantu individu mengurangi tekanan karena dapat langsung di gunakan untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan materi. Contohnya adalah keluarga menyediakan makanan yang bergizi untuk kelancaran ASI ibu, keluarga membantu ibu apabila memerlukan sesuatu saat ibu menyusui seperti mengambikan pakaian bayi dan mengambikan ibu minum serta keluarga membantu ibu dalam mengerjakan tugas rumah.

d. Dukungan emosional

Dukungan yang dapat di berikan seperti ekspresi empati dan perhatian terhadap individu. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, dan di cintai agar agar individu dapat menghadapi masalah dengan baik. Dukungan ini sangat penting di berikan pada individu dalam menghadapi keadaan yang di anggap tidak dapat di kontrol. Sumber terdekat dukungan emosional adalah keluarga. Contohnya adalah keluarga memperlakukan ibu dengan nyaman saat ibu menyusui serta memberikan penuh perhatian kepada ibu.

2. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Inisiasi menyusu dini mempunyai arti permulaan kegiatan menyusu dalam satu jam pertama setelah bayi lahir. Bayi menyusu pada ibunya, kontak kulit- ke-kulit dengan diletakkan di atas perut ibu atau dada ibu, bukan disusui ibunya ketika

bayi baru saja lahir, yang dapat diartikan juga sebagai cara bayi menyusui satu jam pertama setelah lahir dengan usaha sendiri (bayi mencari sendiri puting susu ibunya) bukan disusui. Cara bayi melakukan inisiasi menyusui dini ini dinamakan “*the breast crawl*” atau merangkak mencari payudara (kemampuan alami yang ajaib) (Astuti S, 2015).

Teori yang menyatakan bahwa inisiasi menyusui dini dapat memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, yaitu menurut buku Monica tahun 2015, yang berjudul “Buku Pintar ASI dan Menyusui”, menyatakan bahwa didalam proses pembentukan ASI terdapat hormon oksitosin. Hormon oksitosin diproduksi di hipotalamus dan disimpan di kelenjar pituitary belakang di otak. Saat bayi menghisap di puting susu ibu, rangsangan tersebut dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di saluran ASI. Hormon oksitosin juga membuat saluran ASI lebih lebar sehingga merangsang ASI mengalir lebih mudah (Monica F, 2015).

Inisiasi Menyusui Dini yang telah memiliki banyak manfaat, salah satunya kelangsungan pemberian ASI untuk tumbuh kembang anak, dan upaya untuk memperlancar keluarnya ASI. Agar proses menyusui berhasil maka harus dilatih dan membutuhkan perlekatan alami antara bayi dengan ibunya (Maryunani, 2012)

3. Frekuensi Menyusui

Rentang yang optimal adalah antara 8 hingga 12 kali setiap hari. Meskipun mudah untuk membagi 24 jam menjadi 8 hingga 12 kali menyusui dan menghasilkan perkiraan jadwal, cara ini bukan merupakan cara makan sebagian besar bayi. Banyak baik. dalam rentang beberapa jam menyusui sebagai respon isyarat bayi dan berhenti menyusui bila bayi tampak kenyang (isyarat kenyang meliputi relaksasi seluruh tubuh, tidur saat menyusui dan melepaskan puting (Nina, Siti 2016). Pada bayi menyusui lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusui tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar lima sampai tujuh menit, sedangkan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu dua jam.

Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan

mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.(Reni Yuli 2016). Sehingga semakin sering bayi menyusu ASI, rata-rata 12-15 kali dalam 24 jam dan semakin lama waktunya, maka akan semakin banyak produksi ASI dan pengeluaran ASI berjalan dengan lancar. Jika seorang ibu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dia akan berusaha untuk menyusukan payudaranya sedini mungkin, sesering mungkin dan selama mungkin pada bayinya sehingga produksi ASInya berlimpah dan pengeluarannya lancar. Sebaliknya jika ibu memiliki persepsi bahwa ASInya tidak banyak atau tidak cukup, maka ASI yang keluar juga sedikit (Dwi Sartika 2017).

4. Perawatan Payudara

Perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan bertujuan agar pada produksi ASI pada proses menyusui tercukupi. Perawatan payudara meliputi: pemakaian bra yang tepat, latihan otot-otot yang menopang payudara dan hygiene payudara. Breast care dapat membuat ibu lebih nyaman akan payudaranya dan siap untuk menyusui bayinya.

C. Hasil penelitian yang relevan

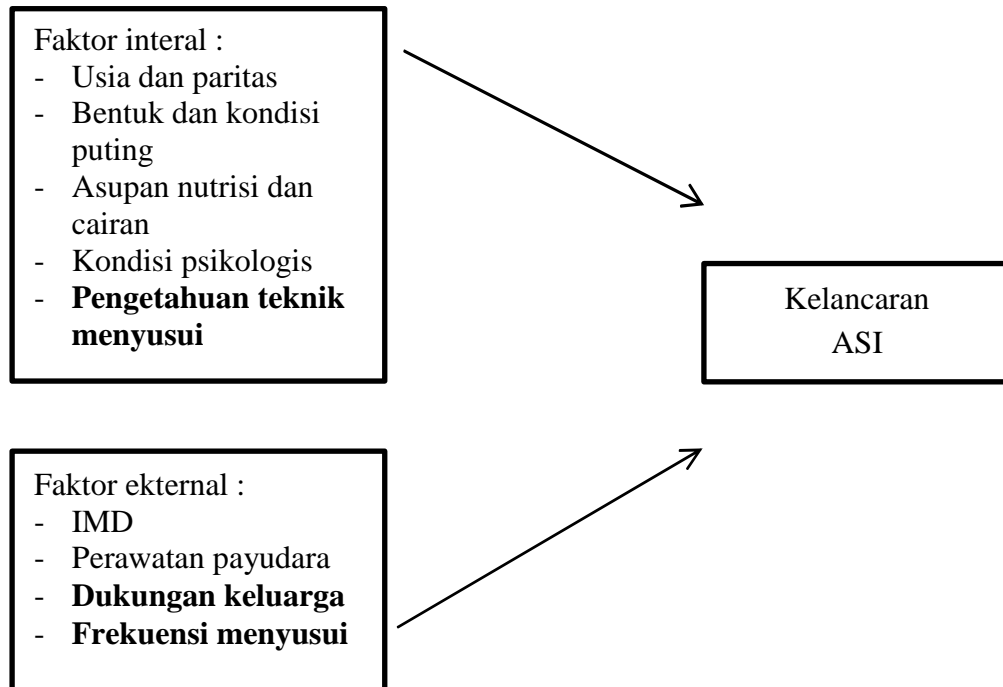
1. Penelitian yang dilakukan Saraung, Rompas dan Bataha tahun 2017 dengan judul “Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ranotana Weru Tahun 2017”. Berdasarkan analisa yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik chi-square maka didapatkan hasil penelitian dukungan keluarga dengan produksi ASI nilai *p-value* 0,00 atau $p < \alpha = 0.05$ yang artinya terdapat antara hubungan dukungan keluarga dengan produksi ASI.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Marlina tahun 2014 dengan judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Mongal Kecamatan Bebesen Aceh Tengah Tahun 2014”. Berdasarkan analisa yang dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* maka diperoleh hasil penelitian dukungan keluarga dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan *p-value* = 0,00 atau $p < \alpha 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui, pada kecukupan nutrisi dan cairan dengan kelancaran

pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan $p\text{-value} = 0,00$ atau $p < \alpha 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara kecukupan nutrisi dan cairan terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui dan pada perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan $p\text{-value} = 0,00$ atau $p < \alpha 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

3. Penelitian Romiyati tahun 2015 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui Dengan Perilaku Pemberian ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Pakualaman Yogyakarta Tahun 2015”. Berdasarkan hasil uji Kendal maka diperoleh hasil penelitian $p\text{-value} 0,003$ atau $p < \alpha 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan perilaku pemberian asi pada bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Pakualaman Yogyakarta Tahun 2015.
4. Penelitian yang dilakukan Sulistiyah tahun 2016 dengan judul “Hubungan Antara Frekuensi Ibu Menyusui Pada Bayi 0-6 Bulan Dengan Kelancaran ASI” menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi menyusui berkategori cukup kelancaran ASI lancar sebanyak 72%. sedangkan sebagian kecil frekuensi menyusui berkategori cukup, kelancaran ASI tidak lancar sebanyak 6%. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* maka diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,00$ atau $p < \alpha 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui.
5. Penelitian yang dilakukan Saras Wati tahun 2015 dengan judul “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum di RSUD Tegal Tahun 2015”. Berdasarkan analisa yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi-square* maka didapatkan hasil penelitian dukungan keluarga dengan produksi ASI nilai $p\text{-value} 0.001 < \alpha = 0.05$ yang artinya terdapat antara hubungan dukungan keluargadengan produksi ASI.

D. Kerangka teori

Kerangka teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

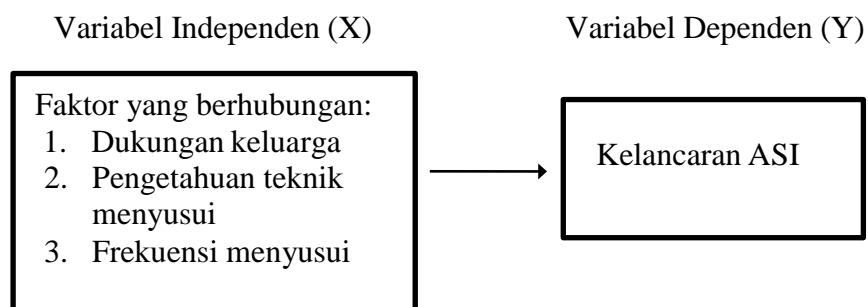


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Nugroho, Taufan (2011) *Faktor yang memengaruhi Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum*. Yogyakarta : Nuha Medika

E. Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan alur penelitian yang memperlihatkan variabel-variabel yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini :



Gambar 2.2 kerangka konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian. Biasanya hipotesis dirumuskan dalam hubungan antara dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat. Hipotesis berfungsi untuk menentukan ke arah pembuktian artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Nursalam, 2013). Sedangkan hipotesis penelitian ini ialah:

1. Hipotesis alternatif (H_a) adalah sebagai berikut:
 - a. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kelancaraan ASI pada pasien post seksio sesarea di RSIA Anugerah Medical Center provinsi Lampung tahun 2023.
 - b. Ada hubungan pengetahuan teknik menyusui dengan kelancaraan ASI pada pasien post seksio sesarea di RSIA Anugerah Medical Center provinsi Lampung tahun 2023.
 - c. Ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaraan ASI pada pasien post seksio sesarea di RSIA Anugerah Medical Center provinsi Lampung tahun 2023.