

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar

1. Nifas

a. Pengertian

Masa nifas atau puerperium adalah periode pemulihan yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika kondisi alat-alat reproduksi kembali ke keadaan semula sebelum hamil. Durasi masa nifas ini biasanya berlangsung antara 6 hingga 8 minggu (Khasanah et al., 2017).

Menurut H Kara pada tahun 2018, masa nifas adalah periode yang dilalui oleh ibu setelah melahirkan, dimulai dari saat kelahiran bayi dan plasenta, yaitu setelah berakhirnya kala IV dalam proses persalinan, dan berlangsung hingga 6 minggu (42 hari), yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Istilah nifas berasal dari bahasa Latin; kata “*puer*” berarti bayi, dan “*paros*” berarti melahirkan, yang merujuk pada masa pemulihan tubuh, dari proses persalinan hingga organ-organ reproduksi kembali normal seperti sebelum kehamilan (Azizah & Rosyidah, 2019).

b. Tahapan Masa Nifas

Masa Nifas terdiri dari tiga tahap, yang meliputi puerperium dini (*immediate puerperium*), *puerperium intermedial (early puerperium)*, dan *remote puerperium (later puerperium)* (Khasanah et al., 2017). Berikut adalah penjelasannya:

- 1) *Puerperium dini (immediate puerperium)* adalah tahap pemulihan di mana ibu sudah diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan, biasanya berlangsung dalam waktu 0-24 jam setelah melahirkan. Dalam pandangan agama Islam, ibu dianggap telah bersih dan boleh kembali beraktivitas setelah 40 hari.

- 2) *Puerperium intermedial (early puerperium)* merupakan periode pemulihan yang meliputi proses pemulihan organ-organ reproduksi secara menyeluruh, berlangsung kira-kira selama 6-8 minggu.
- 3) *Remote puerperium (later puerperium)* merupakan periode yang dibutuhkan untuk pemulihan dan kembali sehat sepenuhnya secara bertahap, terutama jika selama masa kehamilan dan persalinan, ibu menghadapi berbagai komplikasi.

c. Penatalaksanaan dan Perawatan Ibu Nifas

Berikut perawatan dan penatalaksanaan ibu nifas yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama bidan berdasarkan buku Kesehatan Ibu dan Anak meliputi :

1. Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas
 - Pertama : 6 jam – 2 hari setelah persalinan
 - Kedua ; 3 – 7 hari setelah persalinan
 - Ketiga ; 8 – 28 hari setelah persalinan
 - Keempat : 29 – 42 hari setelah persalinan
2. Penatalaksanaan ibu nifas meliputi :
 - a. Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum
 - b. Pemeriksaan tanda – tanda vital ibu
 - c. Pemeriksaan lochea dan perdarahan
 - d. Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi
 - e. Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif
 - f. Konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah kekurangan darah (anemia)
 - g. Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul) yaitu : 1 (satu) kapsul Vitamin A diminum segera setelah saat persalinan 1 (satu) kapsul Vitamin A kedua diminum 24 jam sesudah pemberian kapsul pertama
 - h. Pelayanan kontrasepsi pasca persalinan
 - i. Konseling

- j. Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi
- k. Memberikan nasihat yaitu :
 - 1) Kenali dan cek tanda bahaya setelah melahirkan seperti : demam lebih dari 2 hari, ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab, keluar cairan berbau dari jalan lahir, nyeri ulu hati, mual muntah, sakit kepala, pandangan kabur, kejang. Segera ke fasilitas pelayanan kesehatan, jika merasakan tanda bahaya tersebut.
 - 2) Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan.
 - 3) Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari.
 - 4) Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.
 - 5) Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat
 - 6) Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 menit, frekuensi 3-5 kali dalam seminggu
 - 7) Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi
 - 8) Cara menyusui yang benar dan hanya memberi ASI saja selama 6 bulan
 - 9) Perawatan bayi yang benar
 - 10) Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama, karena akan membuat bayi stress
 - 11) Lakukan stimulasi komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga
 - 12) Untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk pelayanan KB setelah persalinan.

2. ASI

a. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif merupakan pemberian ASI yang dilakukan tanpa menambah makanan atau minuman lain, kecuali jika ada kebutuhan untuk memberikan obat. Pemberian ASI Eksklusif berlangsung selama enam bulan pertama, setelah itu ASI saja tidak dapat memenuhi kebutuhan mineral, sehingga perlu dilengkapi dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) (The et al., 2023).

Pemberian makanan padat atau tambahan yang dilakukan terlalu awal dapat menghambat pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan potensi risiko penyakit pada bayi. Selain itu, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa pemberian makanan padat atau tambahan pada usia 4 atau 5 bulan memberikan keuntungan yang lebih. Sebaliknya, hal tersebut dapat berdampak buruk pada kesehatan bayi dan tidak menunjukkan efek positif terhadap perkembangan pertumbuhannya.

b. Manfaat Pemberian ASI

Terdapat beberapa manfaat dari pemberian ASI yang dijabarkan pada buku Asuhan Kebidanan Post Partum (Nurjannah, S.N et al., 2020), karena bukan hanya bayi saja, tetapi juga untuk ibu, keluarga, dan negara.

1) Manfaat ASI untuk Bayi

- a. Pemberian ASI adalah metode terbaik untuk memberikan makanan kepada bayi, terutama bagi mereka yang berusia di bawah 6 bulan, sekaligus memberikan manfaat bagi sang ibu. ASI mengandung semua nutrisi dan cairan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya.
- b. Pada usia 6 hingga 12 bulan, ASI masih menjadi makanan utama bagi bayi karena menyediakan lebih dari 60% kebutuhan mereka. Untuk memenuhi semua kebutuhan gizi bayi, perlu ditambahkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).
- c. Setelah bayi berusia 1 tahun, meskipun ASI hanya dapat memenuhi 30% dari kebutuhan mereka, tetap disarankan untuk memberikan ASI karena masih memberikan berbagai manfaat.

- d. ASI memiliki komposisi yang secara unik disesuaikan untuk bayi manusia, sama halnya dengan susu sapi yang terbaik untuk sapi, di mana ASI merupakan komposisi ideal bagi bayi.
- e. ASI dapat mengurangi risiko infeksi lambung-usus, sembelit, dan alergi.
- f. ASI memberikan kekebalan yang lebih tinggi terhadap berbagai penyakit. Misalnya, apabila ibu terinfeksi suatu penyakit (seperti gastroenteritis atau polio melalui makanan), kekebalan yang dimiliki ibu akan diteruskan kepada bayi melalui ASI.
- g. Bayi yang diberikan ASI lebih mampu menghadapi efek kuning (*jaundice*). Tingkat bilirubin dalam darah bayi berkurang seiring dengan pemberian kolostrum, yang membantu mengatasi kekuningan, asalkan bayi disusui sesering mungkin tanpa ada pengganti ASI.
- h. ASI selalu tersedia setiap saat sesuai keinginan bayi, dalam keadaan steril dan dengan suhu yang tepat.
- i. Dengan dilakukannya kontak mata dan fisik, pemberian ASI juga menciptakan kedekatan antara ibu dan anak. Bayi merasa aman, nyaman, dan terlindungi, yang berdampak positif pada kestabilan emosional anak di masa depan.
- j. Jika bayi sakit, ASI adalah makanan terbaik yang dapat diberikan karena mudah dicerna. Dengan ini, bayi dapat sembuh lebih cepat.
- k. Bayi akan tumbuh lebih cepat apabila diberikan ASI perah. Komposisi ASI akan beradaptasi sesuai kebutuhan bayi dan memberikan manfaat dalam meningkatkan berat badan serta perkembangan sel otak pada bayi.
- l. Beberapa penyakit lebih jarang terjadi pada bayi yang menerima ASI, seperti kolik, SIDS (kematian mendadak pada bayi), eksim, penyakit Crohn, dan lain-lain.
- m. IQ bayi yang menerima ASI cenderung lebih tinggi sekitar 7-9 poin dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI. Berdasarkan penelitian pada tahun 1997, kecerdasan anak yang meminum ASI di

usia 9 1/2 tahun mencapai 12,9 poin lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang mengonsumsi susu formula.

- n. Menyusui bukan hanya sekedar memberi makan, melainkan juga merupakan bentuk pendidikan bagi anak. Saat menyusui, eluslah tubuh bayi dan dekaplah dengan hangat. Tindakan ini dapat menimbulkan rasa aman dan nyaman pada bayi, sehingga kelak ia akan memiliki tingkat emosi dan spiritual yang tinggi. Ini menjadi fondasi bagi perkembangan manusia menuju sumber daya manusia yang baik dan lebih mudah untuk mencintai orang lain.

2) Manfaat ASI untuk Ibu

- a. Menyusui bayi membantu uterus untuk berkontraksi atau mengecil, mempercepat proses pemulihan ibu ke keadaan sebelum hamil dan mengurangi kemungkinan terjadinya perdarahan.
- b. Lemak di area panggul dan paha selama kehamilan akan beralih ke dalam ASI, sehingga ibu dapat kembali dengan cepat ke bentuk tubuh yang lebih langsing.
- c. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menyusui memiliki risiko lebih rendah terkena kanker serviks dan kanker payudara.
- d. Menyusui lebih hemat waktu karena tidak diperlukan persiapan dan sterilisasi botol susu, dot, dan perangkat lainnya.
- e. Menyusui juga lebih praktis, karena ibu dapat bepergian tanpa harus membawa banyak perlengkapan untuk menyusui.
- f. ASI lebih ekonomis, karena ibu tidak perlu selalu membeli susu kalengan dan peralatannya.
- g. ASI selalu bebas dari kuman, sementara susu formula yang dicampur belum tentu steril.
- h. Penelitian medis menunjukkan bahwa wanita yang menyusui bayinya memperoleh manfaat secara fisik dan emosional.
- i. ASI tidak akan basi. ASI selalu diproduksi oleh “pabrik” di dalam payudara. Ketika penyimpanan ASI telah kosong, ASI yang tidak dikeluarkan akan diserap kembali oleh tubuh ibu. Dengan demikian,

ASI di dalam payudara tidak pernah basi dan ibu tidak perlu memerah serta membuang ASI sebelum menyusui.

3) Manfaat ASI untuk Keluarga

- a. Tidak diperlukan uang untuk membeli susu formula, botol susu, kayu bakar, minyak untuk merebus air susu, atau peralatan lainnya.
- b. Bayi yang sehat akan membantu keluarga mengeluarkan biaya lebih sedikit untuk perawatan kesehatan dan mengurangi kekhawatiran keluarga terhadap kesehatan bayi.
- c. Penjarangan kelahiran terjadi karena efek kontrasepsi alami dari asi eksklusif, yang menghemat waktu bagi keluarga ketika bayi lebih sehat.
- d. Memberikan ASI langsung kepada bayi, berarti menghemat tenaga bagi keluarga karena ASI selalu siap tersedia.
- e. Lebih praktis saat bepergian, karena tidak perlu membawa botol, susu, air panas, dan sebagainya.

4) Manfaat ASI untuk Negara

- a. Menghemat devisa negara dengan mengurangi ketergantungan pada impor susu formula dan peralatan lainnya yang diperlukan untuk persiapannya.
- b. Mengurangi subsidi yang dialokasikan untuk rumah sakit.
- c. Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.
- d. Terjadi penghematan di bidang kesehatan akibat jumlah bayi yang sakit menjadi lebih sedikit.
- e. Meningkatkan kelangsungan hidup anak dengan menurunkan angka kematian.
- f. ASI merupakan sumber daya yang diproduksi secara berkelanjutan dan selalu baru.

c. **Stadium Laktasi**

Perubahan kolostrum menjadi air susu yang matang (matur) terjadi secara bertahap selama 14 hari pertama kehidupan bayi. Variasi dalam keadaan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengaktifan

jaringan kelenjar mammae dan efektivitas bayi dalam belajar menghisap. ASI disusun sebagai emulsi lemak yang terlarut dalam protein, laktosa, dan garam-garam yang diseikresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu, berfungsi sebagai makanan tambahan utama bagi bayi. Bahkan ASI yang sudah matur juga menunjukkan variasi dalam komposisi dan nilai kalori dari air susu, tergantung pada masing-masing individu. Dalam memberikan ASI, tidak ada batasan jumlah takaran. Berikut adalah penjelasan tentang ASI menurut stadium laktasi (Azizah & Rosyidah, 2019).

1) Kolostrum

Kolostrum (IgG) berasal dari bahasa Latin “*colostrum*,” merupakan susu yang diproduksi oleh kelenjar susu pada tahap akhir kehamilan serta beberapa hari setelah bayi lahir. Kolostrum muncul sebagai cairan kental berwarna kuning yang keluar pada hari pertama hingga hari ketiga setelah bayi dilahirkan. Kolostrum berfungsi sebagai pencahar untuk membantu mengeluarkan kotoran pertama bayi (*meconium*) dari ususnya dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi untuk makanan yang akan datang.

Pemberian nutrisi yang tepat pada masa neonatus sangat penting dalam mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi. Menurut Badan Kesehatan Dunia, World Health Organization (WHO) salah satu cara menurunkan angka kematian bayi adalah dengan memberikan ASI, terutama kolostrum. Roesli menyatakan bahwa jika semua bayi di dunia diberi kesempatan untuk mendapatkan ASI (kolostrum) segera setelah lahir, maka satu juta bayi bisa diselamatkan.

Kolostrum juga memberikan perlindungan tambahan terhadap kuman yang menyerang saluran cerna bayi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ASI melindungi bayi dari berbagai penyakit, termasuk diare, otitis media, infeksi saluran pernapasan akut bagian bawah, infeksi telinga, batuk, pilek, dan penyakit alergi. ASI yang kaya akan antibodi (kolostrum) sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selama enam bulan pertama, kandungan ASI menjadi

sumber gizi utama yang sangat sesuai bagi bayi dan dapat membantu mengatasi jumlah kuman yang tinggi. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif terutama kolostrum pada bayi, dapat mengurangi risiko kematian bayi (Kemenkes RI, 2019).

Beberapa keunggulan dari kolostrum, yaitu:

- a. Kolostrum adalah pencahar yang sangat sesuai untuk membersihkan mekonium dari usus bayi pada bayi baru lahir serta mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi.
- b. Protein utama dalam kolostrum adalah globulin.
- c. Kolostrum mengandung lebih banyak antibodi dibandingkan ASI yang matang (matur), sehingga dapat memberikan perlindungan bagi bayi hingga umur 6 bulan. Kadar karbohidrat dan lemaknya lebih rendah jika dibandingkan dengan ASI yang matang.
- d. Mineral, terutama natrium, kalium, dan klorida, terdapat dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu matang (matur). Total energinya lebih rendah dibandingkan dengan susu matur, hanya 58 Kal/100 ml kolostrum.
- e. Kandungan vitamin yang larut dalam lemak lebih tinggi dibandingkan dengan ASI yang matang (matur), sedangkan vitamin yang larut dalam air mungkin memiliki kadar yang lebih tinggi atau lebih rendah. Ketika dipanaskan, kolostrum akan mengalami penggumpalan, sementara ASI matang (matur) tidak akan menggumpal.
- f. Ph (keasaman) kolostrum lebih alkalis dibandingkan dengan ASI yang matang.
- g. Lipid dalam kolostrum mengandung lebih banyak kolesterol dan lesitin dibandingkan dengan ASI yang matang. Terdapat juga inhibitor tripsin, sehingga proses hidrolisis protein dalam usus bayi menjadi kurang sempurna. Hal ini akan lebih meningkatkan kadar antibodi pada bayi. Volume kolostrum berkisar antara 150-300 ml dalam 24 jam.

2) Air Susu Transisi/Peralihan

Air susu masa peralihan (masa transisi) adalah ASI yang berfungsi sebagai peralihan dari kolostrum menuju ASI matang. Proses sekresi terjadi antara hari keempat hingga kesepuluh masa laktasi, meskipun ada juga yang berpendapat bahwa ASI matang baru akan terbentuk pada minggu ketiga hingga kelima. Pada fase ini, kadar protein dalam air susu peralihan semakin menurun, sementara kadar karbohidrat dan lemak mengalami peningkatan, dan volume ASI cenderung semakin banyak.

3) Air Susu Matur (Matang)

Air susu matur adalah ASI yang diproduksi mulai hari kesepuluh dan seterusnya. Komposisinya cenderung konsisten, meskipun ada pendapat yang menyatakan bahwa stabilitas komposisi ASI baru tercapai pada minggu ketiga hingga kelima.



Gambar 1 Stadium Laktasi

(Sumber: Azizah & Rosyidah, 2019)

d. **Komposisi Gizi dalam ASI**

Adapun beberapa kandungan gizi dalam ASI (Wijaya et al., 2018), yaitu:

1. Karbohidrat

Laktosa, yang dikenal sebagai gula susu, merupakan bentuk utama karbohidrat dalam ASI dan keberadaannya secara proporsional lebih banyak dibandingkan dengan susu sapi. Laktosa berperan penting dalam mempermudah metabolisme menjadi dua jenis gula biasa, yaitu galaktosa dan glukosa, serta membantu penyerapan kalsium yang diperlukan untuk pertumbuhan otak yang cepat pada masa bayi.

2. Protein

ASI memiliki kandungan protein yang lebih rendah dibandingkan dengan Air Susu Sapi (ASS), namun protein dalam ASI memiliki nilai gizi yang tinggi dan lebih mudah dicerna. Keistimewaan protein dalam ASI meliputi:

- a. ASI mengandung alfa-laktalbumin, sementara ASS juga mengandung betalaktoglobulin dan bovine serum albumin yang seringkali menyebabkan alergi.
- b. ASI kaya akan asam amino esensial taurin yang penting untuk perkembangan retina dan konjugasi bilirubin.
- c. Kadar 19ocus19stic dalam ASI lebih rendah dibandingkan dengan ASS, sedangkan sistin lebih tinggi. Ini memiliki keuntungan yang besar karena enzim sistationase, yang bertanggung jawab untuk mengubah methionin menjadi sistin pada bayi, berada pada tingkat yang sangat rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. Sistin merupakan asam amino yang sangat penting untuk perkembangan otak bayi.
- d. Kadar tirosin dan fenilalanin dalam ASI relatif rendah, yang sangat menguntungkan bagi bayi, terutama bayi prematur, karena tingginya kadar tirosin dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan otak pada bayi prematur.
- e. Kadar poliamin dan nukleotid yang penting untuk sintesis protein dalam ASI jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ASS.

3. Lemak

Lemak menyumbang sekitar setengah dari total kalori dalam ASI. Salah satu jenis lemak, kolesterol, diperlukan untuk perkembangan normal sistem saraf bayi, termasuk otak. Kolesterol berperan dalam meningkatkan pertumbuhan lapisan khusus pada saraf saat mereka berkembang dan menjadi sempurna. ASI juga mengandung asam lemak yang cukup melimpah, yang berkontribusi pada pertumbuhan otak dan sistem saraf yang sehat. Asam lemak polisaturasi, seperti *asam*

dekosaheksaoat (DHA), yang terdapat dalam ASI, mendukung perkembangan otak serta penglihatan.

4. Mineral

Kandungan mineral dalam ASI memiliki kualitas yang lebih unggul dan lebih mudah diserap dibandingkan dengan mineral yang ada dalam susu sapi. Salah satu mineral utama yang ada dalam susu sapi adalah kalsium, yang memiliki peran penting dalam pertumbuhan jaringan otot rangka, transmisi jaringan saraf, dan proses pembekuan darah. Meskipun kadar kalsium dalam ASI lebih rendah daripada dalam susu sapi, tingkat penyerapan kalsium dari ASI jauh lebih tinggi. Selain itu, ASI juga mengandung selenium dalam kadar yang cukup tinggi dibandingkan dengan susu sapi dan susu formula, yang memiliki peranan penting dalam mempercepat proses pertumbuhan anak.

5. Air

Sekitar 87-88% dari ASI terdiri dari air. Air ini berfungsi untuk melarutkan berbagai zat yang terkandung di dalamnya. ASI menjadi sumber air yang aman secara metabolik. Kandungan air yang cukup tinggi dalam ASI ini akan membantu mengatasi rasa haus pada bayi.

6. Vitamin

a. Vitamin A

ASI mengandung betakaroten dan vitamin A yang memiliki kadar cukup tinggi. Selain berperan penting dalam kesehatan mata, vitamin A juga mendukung proses pembelahan sel, meningkatkan kekebalan tubuh, dan berkontribusi pada pertumbuhan. Inilah sebabnya mengapa bayi yang menerima ASI memiliki tumbuh kembang yang baik serta daya tahan tubuh yang kuat.

b. Vitamin D

ASI mengandung vitamin D dalam jumlah yang sedikit. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif yang dikombinasikan dengan paparan sinar matahari pagi untuk bayi dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan pada tulang akibat kekurangan vitamin D.

c. Vitamin E

Salah satu manfaat luar biasa dari ASI adalah kandungan vitamin E yang cukup tinggi, terutama terdapat pada kolostrum dan ASI transisi awal. Vitamin E memiliki peran penting dalam tubuh, yaitu menjaga ketahanan dinding sel darah merah.

d. Vitamin K

Jumlah vitamin K yang terdapat dalam ASI sangat sedikit, sehingga diperlukan suplementasi vitamin K, yang sering disediakan dalam bentuk suntikan. Vitamin K ini berfungsi sebagai faktor dalam proses pembekuan darah.

e. Vitamin yang larut dalam air

Hampir semua jenis vitamin yang larut dalam air terdapat dalam ASI, termasuk vitamin B, vitamin C, dan asam folat. Kadar vitamin B1 dan B2 dalam ASI tergolong tinggi, sementara kandungan vitamin B6, B12, dan asam folat cenderung rendah, terutama pada ibu yang mengalami masalah gizi. Oleh karena itu, ibu yang menyusui disarankan untuk mendapatkan tambahan vitamin ini.

7. Kalori

Kalori yang terkandung dalam ASI adalah sekitar 77 kalori/100 ml. Dari jumlah tersebut, 90% berasal dari karbohidrat dan lemak, sedangkan 10% lainnya berasal dari protein.

e. **Tanda Bayi Cukup ASI**

Terdapat beberapa cara untuk menilai apakah ASI yang diberikan ibu kepada bayinya sudah cukup (Yulizawati., et al, 2019), yaitu sebagai berikut.

1. Setelah menyusu, payudara ibu yang sebelumnya terasa kencang biasanya akan menjadi kempes atau lembek. Ini menunjukkan bahwa bayi telah mendapatkan cukup ASI.
2. Setelah sesi menyusu, bayi tampak lebih santai, tenang, dan puas. Sebaliknya, sebelum menyusu, ia biasanya tampak rewel dan tidak nyaman.

3. Bayi akan kembali mendapatkan berat badan lahirnya secara bertahap. Dalam minggu-minggu awal setelah kelahiran, sebagian besar bayi mengalami penurunan berat badan sekitar 5 hingga 9 persen dari berat lahir mereka. Namun, berat badan ini seharusnya kembali normal saat bayi berusia sekitar dua minggu. Sebagai panduan kasar, berikut adalah perkiraan pertambahan berat badan bayi: pada bulan pertama, seharusnya ada peningkatan antara 5 hingga 10 ons per minggu; pada bulan kedua dan ketiga, kenaikan berat badan yang ideal berkisar antara 5 hingga 8 ons per minggu; dari bulan ketiga hingga keenam, pertambahan berat badan sebesar 2,5 hingga 4,5 ons per minggu adalah normal; dan dari usia enam hingga dua belas bulan, kenaikan berat badan seharusnya berada di antara 1 hingga 3 ons per minggu.
4. Perhatikan frekuensi buang air kecil bayi. Dalam beberapa hari pertama setelah lahir, saat bayi mengonsumsi ASI pertama (colostrum), biasanya ia hanya dapat membasahi satu atau dua popok dalam sehari. Namun, saat produksi ASI meningkat dan bayi menyusu dengan baik, frekuensi buang air kecilnya akan bertambah, sehingga dapat membasahi enam hingga delapan popok per hari. Frekuensi ini dapat menjadi indikasi bahwa bayi cukup mendapatkan ASI.
5. Amati pola buang air besar bayi. Seperti poin sebelumnya, pola buang air besar juga dapat menjadi tanda bahwa bayi mendapatkan cukup ASI. Pada bulan pertama, bayi sebaiknya buang air besar setidaknya tiga kali sehari, dan warna tinja mulai berubah menjadi kekuningan pada hari kelima setelah lahir. Setelah bayi berusia satu bulan, frekuensi buang air besar cenderung menjadi lebih jarang, terutama setelah ia mulai mengonsumsi makanan padat pada usia enam bulan.

f. Kelancaran ASI

Kelancaran Pengeluaran ASI merupakan saat ASI keluar yang ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI yang tidak lancar akan memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Selanjutnya, pengeluaran

ASI dapat dikatakan lancar apabila produksi ASI nya baik yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi. (Susanti., et al, 2023)

Tanda kelancaran maupun ketidaklancaran ASI dapat dinilai melalui indikator ibu dan juga bayi. Indikator ibu meliputi payudara terasa tegang sebelum disusui karena terisi ASI, ibu merasa rileks, let down refleks baik, frekuensi menyusui >8 kali sehari, ibu menyusui di kedua payudara secara bergantian, posisi perlekatan benar, putting tidak lecet, ibu menyusui tanpa jadwal (on demand), ibu terlihat memerah payudara karena payudara penuh, payudara terasa kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tidur. Jika score penilaian indikator pada ibu <5 berarti ASI dikatakan tidak lancar namun jika penilaian pada indikator ibu ≥ 5 berarti ASI lancar. (Utari., et al, 2024)

Kemudian untuk indikator penilaian kelancaran ASI pada bayi meliputi, frekuensi BAK minimal 6-8 kali dalam sehari, warna urine kuning jernih, frekuensi BAB minimal 2-5 kali dalam sehari, warna dan karakteristik BAB, pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB berwarna hijau pekat, kental dan lengket, disebut dengan meconium, selanjutnya adalah berwarna kuning keemasan tidak terlalu encer dan tidak terlalu pekat, bayi tenang, tidur nyenyak setelah disusui selama 2-4 jam, penurunan berat badan bayi pada minggu pertama tidak lebih dari 10%. Untuk score pada inikator bayi ini jika nilai <4 maka pengeluaran ASI tidak lancar, namun jika score nilai ≥ 4 maka pengeluaran ASI lancar. Penilaian melalui indikator ibu dan bayi inilah yang akan digunakan penulis untuk menilai kelancaran pengeluaran ASI pada Ny. I. (Utari., et al, 2024)

g. Cara Menyusui yang Benar

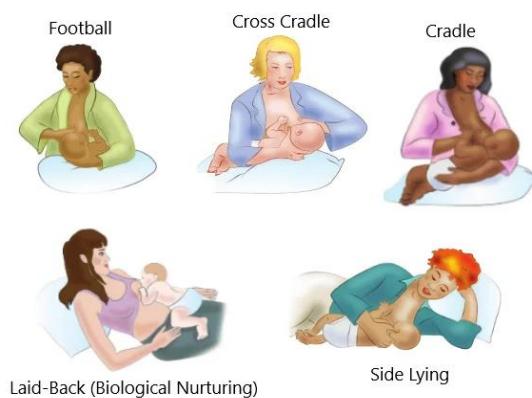
1. Posisi dan perlekatan

Beberapa langkah yang tepat dalam menyusui adalah sebagai berikut:

- 1) Cuci tangan terlebih dahulu dengan air bersih yang mengalir.

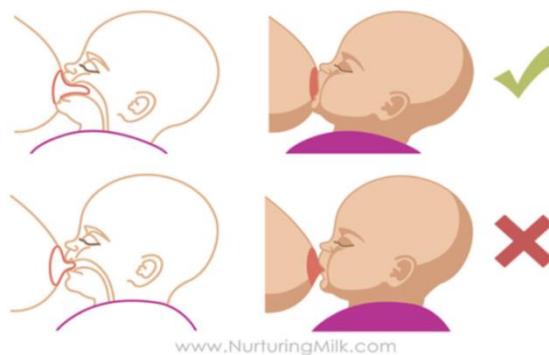
- 2) Peras sedikit ASI dan oleskan ke putting serta areola di sekitarnya. Ini berfungsi sebagai desinfektan sekaligus menjaga kelembapan putting susu.
- 3) Ibu sebaiknya duduk dengan nyaman, dengan kaki tidak menggantung.
- 4) Pastikan posisi bayi benar:
 - a. Pegang bayi dengan satu lengan, letakkan kepala bayi dekat lengkungan siku Anda, dan menahan bokongnya dengan telapak tangan.
 - b. Pastikan perut bayi menempel pada tubuh ibu.
 - c. Posisi mulut bayi harus berada tepat di depan putting susu ibu.
 - d. Lengan yang di bawah harus merangkul tubuh ibu, jangan diletakkan di antara tubuh ibu dan bayi. Lengan yang di atas bisa ibu pegang atau diletakkan di atas dada.
- 5) Pastikan telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus.
- 6) Rangsang bibir bayi dengan putting susu ibu agar mulutnya terbuka lebar. Segera dekatkan kepala bayi ke payudara ibu sehingga putting dan areola bias masuk ke dalam mulutnya.
- 7) Periksa apakah perlekatan sudah benar:
 - a. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
 - b. Mulutnya terbuka lebar.
 - c. Sebagian besar areola, terutama yang di bawah, masuk ke dalam mulut bayi.
 - d. Bibir bayi terlipat ke arah luar.
 - e. Pipi bayi tidak boleh kempot, agar ia dapat menghisap ASI dengan baik.
 - f. Hindari suara decak; seharusnya hanya terdengar suara menelan.
 - g. Ibu tidak merasa nyeri.
 - h. Bayi dalam keadaan tenang.

- i. Jika posisi dan perlekatan sudah benar, diharapkan produksi ASI tetap melimpah.
 - 8) Susui bayi secara bergantian, dimulai dari payudara kiri dan kemudian beralih ke payudara kanan, hingga bayi merasa kenyang.
 - 9) Untuk melepaskan putting susu dari mulut bayi, tekan dagu bayi ke bawah atau masukkan jari ibu antara mulut bayi dan payudara.
- (Khasanah et al., 2017)



Gambar 2 Posisi Menyusui yang Benar

(Sumber: <https://www.gooddoctor.co.id/parenting/6-posisi-menyusui-bayi/>)



Gambar 3 Perlekatan Menyusu yang Benar

(Sumber: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/tips-menyusui-bayi-kembar/>)

2. Cara Menyendawakan Bayi
 - a. Peganglah bayi dalam posisi tegak, bersandar pada bahu ibu, lalu tepuklah punggung bayi dengan lembut.

- b. Letakkan bayi dalam posisi tengkurap di pangkuan ibu, kemudian tepuklah punggungnya dengan perlahan.
- c. Dudukan bayi di pangkuan ibu, lalu tepuklah punggungnya dengan lembut. (Nurjannah, N.S., 2020)

3. Faktor Yang Memperlancar Pengeluaran ASI

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI (Try Sumarni, 2021), yaitu:

1. Perawatan Payudara

a. Definisi

Perawatan payudara setelah melahirkan adalah langkah penting untuk memastikan payudara dalam kondisi optimal saat menyusui bayi. Proses ini melibatkan menjaga kebersihan payudara sebelum dan sesudah menyusui. Selain itu, perhatian khusus juga diberikan kepada putting susu yang mungkin mengalami lecet, dengan tujuan agar tetap lembut, tidak keras, dan tidak kering. Dengan perawatan yang baik, bentuk payudara dapat terjaga, serta kelancaran aliran ASI pun dapat ditingkatkan (Arlenti et al., 2022).

Perawatan payudara memiliki tujuan penting dalam menjaga kebersihan, terutama pada putting susu, guna mencegah infeksi. Selain itu, perawatan ini juga berfungsi untuk melenturkan dan menguatkan putting, sehingga bayi dapat menyusu dengan mudah dan efektif. Di samping itu, perawatan ini membantu mengurangi risiko luka pada putting saat bayi menyusu, merangsang kelenjar air susu untuk memastikan produksi ASI berjalan lancar, serta memungkinkan deteksi dini terhadap kelainan pada putting susu agar dapat ditangani dengan baik. Lebih lanjut, perawatan ini juga mempersiapkan psikologis ibu menyusui, menjaga bentuk payudara, dan mencegah terjadinya penyumbatan pada payudara (Arlenti et al., 2022).

Merawat payudara selama periode menyusui sangat penting untuk mencegah dan mengelola potensi masalah yang mungkin muncul. Dengan perawatan yang baik, momen menyusui akan

menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan bagi ibu dan buah hati mereka. Perawatan payudara sangat penting untuk keberhasilan pemberian ASI dan mendukung program ASI Eksklusif. Selama kehamilan, banyak ibu mengalami ketidaknyamanan pada payudara, seperti nyeri, sensitivitas saat disentuh, pembengkakan, dan tampak membesar (Arlenti et al., 2022).

b. Cara Melakukan Perawatan Payudara

Langkah-langkah perawatan payudara dimulai dengan memasangkan handuk dari bahu hingga daerah ketiak, sementara handuk lainnya diletakkan di pangkuan ibu. Gunakan penitik untuk memastikan handuk tidak menutupi payudara. Selanjutnya, kompres dengan kapas yang telah dibasahi *baby oil* atau minyak kelapa selama 3-5 menit. Setelah itu, angkat kapas dengan cara memutar. Periksa apakah putting dalam keadaan bersih; jika kotor, bersihkan kembali menggunakan kapas yang sama. Oleskan minyak kelapa atau *baby oil* pada kedua tangan, lalu lakukan gerakan perlahan mengurut payudara sebanyak 20-30 kali untuk masing-masing payudara, dilakukan dua kali sehari. Jika ibu sudah memahami, perawatan ini bias dilakukan di rumah sebelum mandi (Arlenti et al., 2022).

Terdapat berbagai teknik pengurutan yang dapat digunakan dalam perawatan payudara (Arlenti et al., 2022), di antaranya:

1. Pengurutan pertama dimulai dengan meletakkan kedua telapak tangan di atas payudara. Arahkan gerakan tangan ke atas, lalu ke samping (telapak tangan kiri bergerak ke sisi kiri dan telapak tangan kanan ke sisi kanan). Akhiri dengan gerakan melintang dan lepaskan perlahan.
2. Pada pengurutan kedua, satu telapak tangan menopang payudara, sementara tangan yang lain melakukan gerakan mengurut dari pangkal payudara menuju putting susu.
3. Untuk pengurutan ketiga, berikan stimulasi pada payudara dengan cara mengompresnya menggunakan air hangat, diikuti oleh air dingin, dan kembali lagi ke air hangat.

4. Bersihkan minyak atau *baby oil* yang mungkin menempel di sekitar payudara dengan air hangat, lalu keringkan menggunakan handuk lembut.
5. Stimulasi refleks oksitosin dengan memijat lembut bagian punggung ibu.
6. Kenakan bra khusus untuk menyusui yang dirancang untuk menyokong payudara ibu.

c. Pijat Laktasi

Perawatan payudara bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah penyumbatan saluran susu, sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Salah satu metode yang dapat dilakukan dalam perawatan payudara adalah pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan teknik perawatan yang dilakukan di area kepala atau leher, bahu, punggung, dan payudara, dengan tujuan merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam produksi ASI, karena saat sel-sel alveoli pada kelenjar payudara terstimulasi, mereka akan berkontraksi. Kontraksi ini membantu mengeluarkan air susu dan mengalirkannya ke dalam saluran kecil payudara, sehingga menghasilkan tetesan susu yang keluar dari putting dan siap masuk ke mulut bayi, proses ini dikenal dengan refleks *let down* (Hanubun et al., 2023)

Refleks *let down* dalam proses menyusui sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis ibu. Pikiran tentang bayi, momen mencium dan melihat sang buah hati, serta mendengar suaranya dapat merangsang refleks ini. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat refleks *let down*, salah satunya adalah perasaan stress. Rasa gelisah, kurang percaya diri, ketakutan, dan kecemasan dapat menghalangi proses menyusui yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami kebingungan, depresi, kecemasan, atau sakit yang berkepanjangan, tingkat hormone oksitosin dalam tubuh dapat menurun. Ketika stress menghampiri, refleks *let down* pun menjadi kurang efektif. Akibatnya, ASI dapat terjebak di payudara

dan tidak dapat diproduksi dengan baik, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada payudara (Muawanah, Siti., et al, 2021).

Setelah sesi pemijatan laktasi, diharapkan ibu akan merasa lebih rileks, yang memungkinkan produksi hormone prolaktin dan oksitosin berlanjut dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa perasaan bingung, depresi, cemas, dan nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kadar hormone oksitosin dalam tubuh. Saat mengalami stress, reflex '*let down*' juga dapat terpengaruh, sehingga ASI cenderung tersumbat di dalam payudara. Akibatnya, tidak hanya produksi ASI yang terganggu, tetapi ibu juga akan merasakan ketidaknyamanan saat payudara menjadi sakit (Rahmawati, 2022).

Oleh karena itu, pijat laktasi sangat penting untuk mencegah pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan bayi yang kurang efektif (Rahmawati, 2022).

Manfaat pijat laktasi menurut Septi Indah P, dkk, 2021, diantaranya:

- a. Membuat pikiran tenang dan nyaman
- b. Merelaksasikan otot tubuh
- c. Mengembalikan keseimbangan aliran darah
- d. Mengurangi pembengkakan
- e. Membantu meningkatkan produksi dan kelancaran ASI
- f. Mencegah terjadinya sumbatan pada payudara.

Teknik untuk melakukan pijat laktasi (S.I.P. Sari et al., 2021) (W.I.P.E, Sari, 2022), sebagai berikut:

1) Langkah-langkah Sebelum Melakukan Pijatan

Langkah-langkah yang perlu dilakukan sebelum memulai pijatan adalah sebagai berikut:

- a. Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan (waskom, handuk, waslap, *baby oil* atau *lotion*)
- b. Melakukan persetujuan yang diinformasikan (informed consent)

- c. Pastikan privasi klien terjaga
- d. Mencuci tangan

Pemberian intervensi pijat laktasi ini dilakukan selama seminggu, 2x sehari sebelum menyusui atau pada pagi dan sore hari, dengan durasi memijat selama 15-30 menit. (Hasanah, Indria Uswatun et al., 2023)

2) Teknik pijat laktasi

- a. Leher

Menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, pijat leher membentuk huruf C dari pangkal leher kearah bawah. Lakukan pijatan dengan tangan kanan di leher sementara tangan kiri menopang kepala. Gerakan jari dari atas ke bawah dengan memberikan tekanan, dan dari bawah ke atas dengan usapan ringan tanpa tekanan. Lakukan sebanyak 5-6 kali.



Gambar 4 Pemijatan Area Leher

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

b. Bahu

Lakukan pemijatan pada kedua bahu menggunakan kedua tangan dengan menggerakkannya dari luar ke dalam dengan tekanan, dan dari dalam ke luar dengan usapan yang ringan. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-6 kali. Setelah itu, bentuk huruf C dengan menekan secara bersamaan dari dalam ke luar.



Gambar 5 Pemijatan Area Bahu
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

c. Scapula

Lakukan pemijatan pada sela tulang scapula kiri sebanyak 5-6 kali gerakan, lalu lakukan gerakan yang sama pada scapula kanan.



Gambar 6 Pemijatan Area Scapula
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

d. Punggung

Gerakan yang dilakukan pada punggung terdiri dari empat tahap, yaitu:

- 1) Melakukan usapan dengan relaksasi yang mirip dengan teknik effleurage.
- 2) Mengaplikasikan pemijatan menggunakan telapak tangan serta kelima jari dari bagian atas ke bawah.
- 3) Menggerakkan jari-jari dengan cara memutar dan membentuk lingkaran kecil di antara ruas-ruas tulang belakang.
- 4) Melakukan usapan dari leher menuju scapula, kemudian mengarah ke payudara.

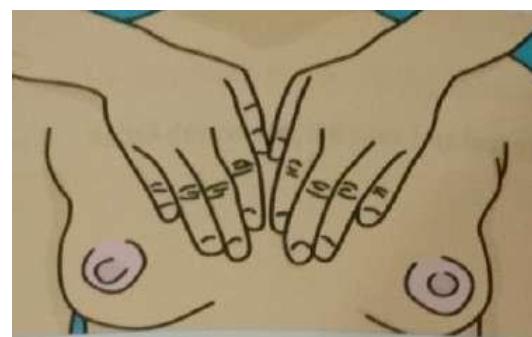


Gambar 7 Pemijatan Area Punggung
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

e. Payudara

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan seperti:

- 1) Gerakan seperti kupu-kupu besar



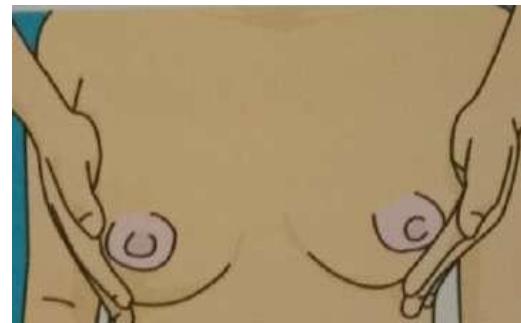
Gambar 8 Pemijatan Seperti Kupu-Kupu Besar
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 2) Gerakan seperti kupu-kupu kecil



Gambar 9 Pemijatan Seperti Kupu-Kupu Kecil
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 3) Gerakan seperti sayap



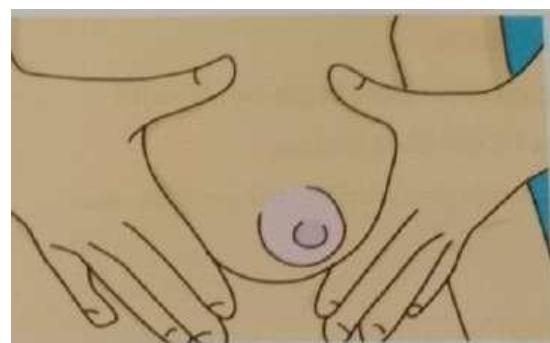
Gambar 10 Pemijatan Seperti Sayap
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 4) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil



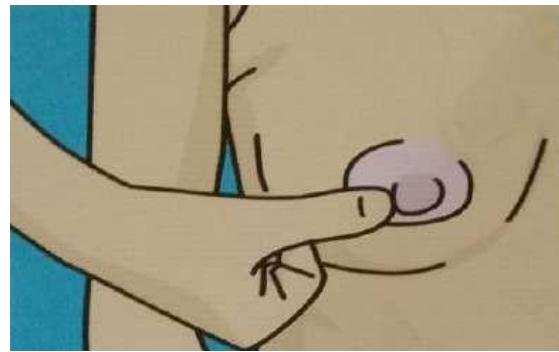
Gambar 11 Pemijatan Jari Membentuk Lingkaran Kecil
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 5) Gerakan segitiga, dimana kedua jari di satukan membentuk segitiga di payudara



Gambar 12 Pemijatan Membentuk Segitiga
(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

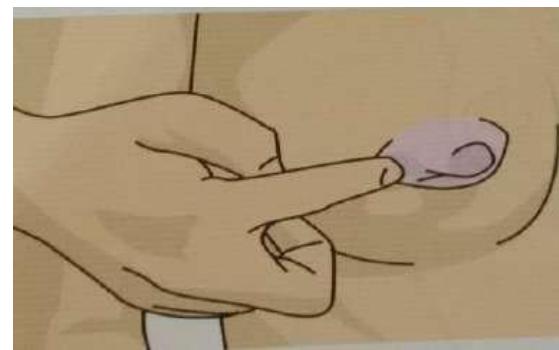
- f. Penekanan Pada Titik Pressur di Payudara
 - 1) Lakukan pengukuran menggunakan 1 ruas jari tangan ibu menuju ketiak



Gambar 13 Pengukuran Titik Pressur

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 2) Lakukan gerakan melingkar kecil pada area yang diukur, lalu tekan



Gambar 14 Titik Pressur Gerakan Melingkar

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

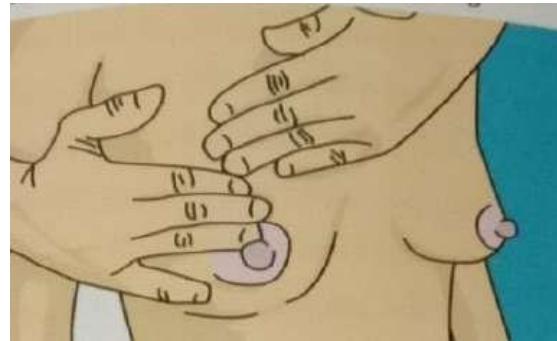
- 3) Letakkan tiga jari pada titik pressur di bagian atas putting, kemudian berikan penekanan



Gambar 15 Titik Pressur Bagian Atas Putting

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 4) Lakukan titik penekanan pada 6 jari di bagian atas putting kemudian dorong kearah depan.



Gambar 16 Titik Pressur 6 Jari Diatas Putting

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

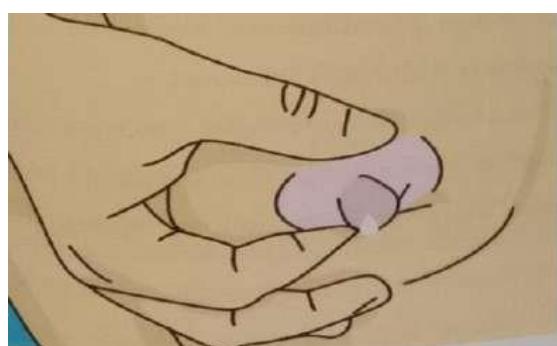
- 5) Membentuk huruf C dengan menggunakan tangan kanan untuk menyangga payudara ibu, sementara tangan kiri berfungsi untuk menekan bagian atas putting.



Gambar 17 Titik Pressur Membentuk Huruf C Diatas Putting

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 6) Bentuk huruf C dibagian areola kemudian tekan



Gambar 18 Titik Pressur Huruf C Dibagian Areola

(Sumber: W. I. P. E. Sari et al., 2022)

- 7) Letakkan jari telunjuk tangan kanan dan kiri di samping putting, lalu tarik secara naik turun.
- 8) Selanjutnya memerah ASI

2. Kecemasan (Ketenangan Jiwa dan Pikiran)

Agar dapat memproduksi ASI yang berkualitas, penting untuk menjaga kondisi kejiwaan dan pikiran dalam keadaan tenang. Keadaan psikologis ibu yang mengalami tekanan, kesedihan, atau ketegangan dapat berdampak negatif pada volume ASI yang dihasilkan.

3. Asupan Nutrisi Ibu

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui memiliki dampak besar terhadap produksi ASI. Jika ibu mengonsumsi makanan yang bergizi dan menjalani pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

4. Factor Isapan Bayi atau Frekuensi Menyusui

Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering bayi menghisap putting susu ibu, semakin banyak ASI yang diproduksi. Sebaliknya, jika bayi berhenti menyusu, produksi ASI akan menurun. Saat bayi mulai menyusui, dua reflex penting diaktifkan untuk memastikan ASI dapat keluar dengan tepat. Yang pertama adalah refleks pembentukan atau produksi ASI, yang dipicu oleh hormon prolaktin. Hormon ini berfungsi untuk mengatur sel-sel di alveoli agar memproduksi air susu. Air susu yang dihasilkan kemudian disimpan dalam saluran air susu.

Refleks kedua adalah *let down reflex* atau reflex pengaliran ASI. Ketika bayi menghisap putting payudara, stimulasi ini juga memicu produksi hormon oksitosin. Hormon ini menyebabkan sel-sel otot di sekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu terdorong ke putting payudara. Dengan kata lain, semakin sering bayi menghisap, semakin banyak ASI yang diproduksi (Prihatini et al., 2023).

4. Cara Memerah ASI dengan Teknik Marmet (ASIP)

a. Pengertian

ASI Perah merupakan ASI yang diperoleh melalui proses pemerasan yang diambil dengan cara diperas dari payudara, baik dengan cara diperah menggunakan tangan maupun alat, susu tersebut kemudian disimpan dan akan diberikan kepada bayi. Kemampuan memerah ASI adalah salah satu keterampilan yang sebaiknya dikenalkan kepada semua ibu. Keterampilan ini dapat mendukung kita dalam proses menyusui dan tidak hanya bertujuan untuk mengeluarkan ASI yang kemudian diberikan kepada anak saat kita tidak berada di dekatnya (Sareng, Nur AM et al.,2023).

b. Cara Memerah ASI Menggunakan Teknik Marmet

Teknik marmet adalah metode yang menggabungkan cara memerah ASI dengan memijat payudara, sehingga dapat memaksimalkan refleks pengeluaran ASI. Prinsip utama dari teknik ini adalah mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola. Dengan mengosongkan area tersebut, proses ini dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin, yang sangat penting untuk produksi ASI (Damanik et al., 2023).

Teknik marmet adalah metode yang dapat membantu mengosongkan payudara secara manual, berfungsi sebagai pelengkap atau alternatif bagi pompa ASI. Berikut adalah cara melakukannya dengan tepat (Damanik et al., 2024):

1. Tempatkan ibu jari di atas areola, sementara jari telunjuk dan jari tengah diletakkan di bawah areola, sehingga membentuk huruf C.
2. Lakukan tekanan lembut ke arah dinding dada, kemudian rapatkan jari-jari untuk mendorong susu ke arah puting. Pastikan untuk tidak menarik puting.
3. Lepaskan tekanan, kemudian ulangi gerakan ini. Lanjutkan pijatan ini selama 5-10 menit untuk masing-masing payudara.

c. Prosedur Penyimpanan ASIP

ASI	Suhu Ruangan	Lemari Es/Kulkas	Freezer
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	6-8 jam	24 jam. Jangan simpan di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas - paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu.	1 minggu dalam freezer yang terdapat di dalam lemari es/kulkas (1 pintu) 2 minggu dalam freezer yang terpisah dari lemari es/kulkas (2 pintu) 4-6 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin (<18°C)
ASIP beku-dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	Jangan masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASIP berikutnya	Jangan masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

Tabel 1 Prosedur Penyimpanan ASIP

(Sumber: Nurjannah, Nunung Siti; Maemunah, Siti Ade; Badriah, 2020)

d. Cara Memberikan ASIP

Langkah-langkah untuk memberikan ASIP pada bayi (Ningsih, Dewi.A et al., 2021) , sebagai berikut:

1. Mencairkan ASIP beku secara bertahap dengan memindahkan ASIP dari *freezer* ke lemari es.
2. Ambil ASIP secukupnya agar bisa langsung habis saat diberikan.

3. Hangatkan ASIP menggunakan cara merendam botol pada wadah berisi air dalam suhu ruangan, kemudian ganti menggunakan air yang lebih hangat.
4. Hindari menghangatkan ASIP dengan merebus atau menggunakan microwave karena suhu yang terlalu panas dapat merusak kandungan gizi ASI.
5. Siapkan gelas dan sendok untuk memberikan ASI kepada bayi, atau bisa juga menggunakan dot bayi.
6. Kocok perlahan agar ASI tercampur dengan baik, ASIP sudah siap diberikan pada bayi.

B. Wewenang Bidan

1. Kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada ibu nifas tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia undang-undang no. 21 tahun 2021 pada BAB V tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sesudah Melahirkan, meliputi:
Pelayanan Pascapersalinan bagi Ibu:
 - a. Anamnesis
 - b. Pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu
 - c. Pemeriksaan tanda-tanda anemia
 - d. Pemeriksaan tinggi fundus uteri
 - e. Pemeriksaan kontraksi uteri
 - f. Pemeriksaan kandung kemih dan saluran kencing
 - g. Pemeriksaan lochia dan perdarahan
 - h. Pemeriksaan jalan lahir
 - i. **Pemeriksaan payudara dan pendampingan pemberian ASI Eksklusif**
 - j. Identifikasi risiko tinggi dan komplikasi pada masa nifas
 - k. Pemeriksaan status mental ibu
 - l. Pelayanan kontrasepsi pascapersalinan
 - m. Pemberian KIE dan konseling
 - n. Pemberian kapsul vitamin A

2. Dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023, BAB V, Upaya Kesehatan, bagian keempat paragraf 1 tentang Kesehatan Ibu:
Pasal 40
 - (2) Upaya kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, **dan pasca persalinan.**
 - (3) Setiap ibu berhak memperoleh akses ke fasilitas pelayanan kesehatan dan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
 - (5) Upaya kesehatan ibu menjadi tanggung jawab dan kewajiban bersama bagi keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah pusat.
3. Serta Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 bagian kesebelas tentang Penyelenggaraan Praktik pasal 739:
 - (2) Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertanggung jawab secara moral untuk:
 - a. mengabdikan diri sesuai dengan bidang keilmuan yang dimiliki;
 - b. bersikap dan berperilaku sesuai dengan etika profesi;
 - c. mengutamakan kepentingan Pasien dan masyarakat di atas kepentingan pribadi atau kelompok; dan
 - d. menambah ilmu pengetahuan dan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
 - (3) Dalam menjalankan praktik, Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang memberikan Pelayanan Kesehatan kepada Pasien harus melaksanakan upaya terbaik sesuai dengan norma, standar pelayanan, dan standar profesi, serta kebutuhan Kesehatan Pasien.
 - (4) Praktik Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan diselenggarakan berdasarkan kesepakatan antara Tenaga Medis atau Tenaga Kesehatan dan Pasien berdasarkan prinsip kesetaraan dan transparansi.Kemudian pada paragraph 2 tentang Kewenangan Praktik Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan, pasal 742:

- (1) Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik harus dilakukan sesuai dengan kewenangan yang didasarkan pada kompetensi yang dimilikinya.
4. Kewenangan bidan sesuai dengan kasus diatas yaitu terdapat pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan dalam daftar keterampilan yang berlaku sampai dengan tahun 2026, dikatakan bahwa Ahli Madya Kebidanan mampu memahami, menjelaskan, dan melaksanakan secara mandiri beberapa keterampilan dalam lingkup Asuhan Kebidanan Masa Nifas berikut:
- 1) KIE Tanda bahaya nifas
 - 2) Melakukan edukasi tentang menyusui**
 - 3) Tatalaksana pada ibu menyusui**
 - 4) Pemeriksaan involusi
 - 5) Perawatan luka jalan lahir
 - 6) Pijat oksitosin
 - 7) Perawatan payudara (Kompres dan massase payudara)**
 - 8) Perah ASI /pumping
 - 9) Tata Laksana Pengelolaan ASI
 - 10) Senam nifas
- 11) Pemeriksaan pada kunjungan nifas sesuai standar dan kebutuhan ibu nifas**
- 12) Serta kunjungan nifas**

Daftar keterampilan Ahli Madya Kebidanan diatas terindeks tingkat kemampuan 4 (Does) : Terampil melakukan secara mandiri.

C. Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis merujuk dan terinspirasi dari berbagai penelitian sebelumnya yang relevan dengan latar belakang masalah yang dibahas.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Indria Uswatun Hasanah dan Annisa Andriyani (2023) yang berjudul *Penerapan Pijat Laktasi Untuk*

Meningkatkan Kelancaran ASI Pada Ibu Post partum yang diterbitkan oleh Jurnal Indogenius 2023.

Hasil : Ada perbedaan kelancaran ASI sesudah dan sebelum dilakukan penerapan pijat laktasi pada Ny. M Sebelum dilakukan pijat laktasi, ASI keluar 50 ml, ASI keluar dari puting ibu saat dipumping, payudara kosong. Sesudah dilakukan pijat laktasi selama 7 hari, ASI keluar meningkat 250 ml, memancar banyak saat dipumping, dan payudara sudah tidak bengkak. Sedangkan pada Ny.L sebelum dilakukan ASI keluar 50 ml ASI keluar dari puting ibu saat dipumping, payudara kosong, dan sesudah dilakukan ASI keluar meningkat 200 ml dan memancar banyak saat dipumping.

2. Penilitian yang dilakukan oleh Jihan El Arief Hanubun, Triana Indrayani, Retno Widiowati (2023) yang berjudul *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas* yang diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal 2023.

Hasil: Hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon tersebut berperan dalam menstimulasi Metode perawatan payudara seperti pijat laktasi, memiliki tujuan untuk merangsang sel-sel alveoli pada kelenjar payudara, menyebabkan kontraksi yang memicu keluarnya air susu. Proses ini memungkinkan air susu mengalir ke saluran kecil di dalam payudara, sehingga ibu dapat menghasilkan tetesan air susu. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pijat laktasi, sebagian besar responden mengalami produksi ASI yang rendah, yakni 17 orang (85%) dengan jumlah 0-3 ml. Namun, setelah pijat laktasi, hampir semua responden menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 19 orang (95%) menghasilkan ASI dalam jumlah lebih banyak, yaitu 7-12 ml. Rata-rata produksi ASI sebelum pijat laktasi tercatat sebesar 2,45 ml, sementara setelah pijat laktasi, rata-ratanya meningkat menjadi 9,80 ml. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan produksi ASI sebesar 7,35 ml.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Melinda Rosa Lubis, Dian Juni Eka Sari, T. Marzila Fahnawal (2024) yang berjudul *Pijat Laktasi Untuk*

Memperlancar ASI Pada Ibu Post Partum yang diterbitkan oleh jurnal ZONA KEBIDANAN 2024.

Hasil: Penulis melakukan kunjungan kepada Ibu A sebanyak enam kali untuk memberikan perawatan tambahan, termasuk pijat laktasi guna mendukung proses menyusui. Empat hari setelah memulai terapi pijat laktasi, penulis kembali memeriksa Ibu A dan menemukan bahwa ASI-nya mulai mengalir dengan baik dari puting, payudaranya terasa penuh, serta bayi terlihat kenyang saat menyusu. Ibu juga melaporkan bahwa urine bayinya jernih, dan bayi telah buang air besar serta buang air kecil dengan lancar. Setelah menyusui, ASI Ibu A juga terlihat menetes, dan bayi dapat tidur dengan nyenyak. Berdasarkan pelayanan kebidanan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat laktasi efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Katmini dan Nazilatul Maulinda Sholichah yang berjudul *Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers* dalam jurnal Internasional Journal of Quality in Public Health 2020.

Hasil: Berdasarkan analisis yang dilakukan penulis didapatkan data bahwa percepatan pengeluaran ASI pada ibu dengan intervensi pijat laktasi lebih cepat yaitu 35,05 jam dibandingkan dengan pijat oksitosin yaitu 2-3 hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa produksi ASI responden setelah dilakukan pijat laktasi terjadi peningkatan produksi ASI.

D. Kerangka Teori Berupa Pathway

