

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelancaran ASI

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi esensial yang mengandung sel-sel darah putih, imunoglobulin, hormon dan protein spesifik serta zat gizi lainnya yang diperlukan untuk kelangsungan tumbuh bayi. Sumber nutrisi dengan kualitas dan kuantitas terbaik untuk bayi terdapat dalam kandungan ASI eksklusif. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat. Meskipun demikian, ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Pada saat melahirkan, hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI (Sulaeman et al., 2019).

2. Pengeluaran ASI

Pada saat payudara sudah memproduksi ASI, terdapat proses pengeluaran ASI yaitu ketika bayi mulai menghisap. Pada proses ini, terdapat beberapa hormone berbeda yang bekerja sama untuk pengeluaran air susu dan melepaskannya untuk di hisap. Gerakan isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak

untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormone oksitosin. Hormon prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu. Sedangkan hormon oksitosin merangsang kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dalam payudara, kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu ke dalam penampungan di bawah areola.

Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek let down/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada puting susu. Berikut ini penjelasan kedua reflek tersebut, yaitu :

a. Reflek Prolaktin

Pada saat akhir kehamilan, hormon prolaktin berperan untuk pembentukan kolostrum. Meskipun demikian, jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas hormon prolaktin terhambat oleh hormon estrogen dan hormon progesterone yang kadarnya masih tinggi. Akan tetapi, setelah melahirkan dan lepasnya plasenta, hormon estrogen dan hormon progesteron akan berkurang. Selain itu, isapan bayi dapat merangsang puting susu dan kalang payudara sehingga akan merangsang ujung-ujung saraf sensori yang mempunyai fungsi sebagai reseptor mekanik.

Rangsangan ini akan dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis sehingga hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya juga akan merangsang pengeluaran faktor-faktor yang akan memacu sekresi prolaktin. Faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofisis sehingga dapat dikeluarkannya prolaktin dan hormon prolaktin dapat merangsang sel-sel alveoli yang fungsinya untuk membuat air susu. Pada ibu menyusui, kadar hormon prolaktin akan mengalami peningkatan jika ibu bayi dalam keadaan stress (pengaruh psikis), anestesi, operasi, rangsangan puting susu, hubungan seksual dan obat-obatan.

b. Reflek Aliran/ Let Down

Proses pembentukan prolaktin oleh adenohipofisis, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini akan dibawa ke uterus sehingga menimbulkan kontraksi pada uterus dan dapat terjadi involusi dari organ tersebut.

Kontraksi yang terjadi akan merangsang diperasnya air susu yang telah diproses dan akan dikeluarkan melalui alveoli, masuk ke sistem ductus, dialirkan melalui duktus laktiferus, dan kemudian masuk pada mulut bayi. Pada reflek *let down* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya dan faktor-faktor yang dapat menghambat *let down* reflek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi reflek *let down* tersebut yaitu dengan melihat bayi, mendengar tangisan bayi, mencium bayi, dan mempunyai pikiran untuk menyusui. Sedangkan, faktor-faktor yang menghambat reflek tersebut adalah ibu bayi yang mengalami stress, kebingungan, pikiran kacau, dan takut untuk menyusui bayinya serta ibu bayi yang mengalami kecemasan (Fitriani, L., & Wahyuni, S. 2021).

Menurut stadium pembentukan laktasi, ASI terbagi menjadi tiga stadium, yaitu:

1) Kolostrum

Kolostrum adalah cairan kental dapat pula encer yang berwarna kekuningan yang diberikan pertama pada bayi yang mengandung sel hidup menyerupai sel darah putih yang dapat membunuh kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum juga melapisi usus pada bayi sehingga terlindung dari kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum yang disekresikan oleh kelenjar dari hari pertama sampai keempat—pada awal menyusui kira-kira sesendok teh. Pada keadaan normal, kolostrum dapat keluar sekitar 10cc –100cc dan akan meningkat setiap hari sampai

sekitar 150—300 ml setiap 24 jam. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, sedangkan kadar karbohidrat dan kadar lemak lebih rendah. Fungsi dari kolostrum adalah memberikan gizi dan proteksi, yang terdiri atas zat sebagai berikut:

a) Immunoglobulin

Immunoglobulin tersebut dapat melapisi dinding usus yang berfungsi mencegah terjadinya penyerapan protein yang menyebabkan alergi.

b) Laktoferin

Kadar laktoferin yang tinggi pada kolostrum dan air susu ibu terdapat pada hari ke-7 setelah melahirkan. Perkembangan bakteri patogen dapat di cegah dengan zat besi yang terkandung dalam kolostrum dan ASI.

c) Lisosom

Lisosom mempunyai fungsi sebagai antibakteri dan menghambat perkembangan virus, kadar lisosom pada kolostrum lebih tinggi dari pada susu sapi.

d) Faktor Antitrypsin

Faktor antitrypsin berfungsi sebagai penghambat kerja tripsin sehingga dapat menyebabkan immunoglobulin pelindung tidak akan pecah oleh tripsin.

e) Lactobasillus

Lactobasillus terdapat pada usus bayi dan menghasilkan asam yang dapat mencegah pertumbuhan bakteri patogen, pertumbuhan lactobasillus membutuhkan gula yang mengandung nitrogen berupa faktor bifidus yang terdapat dalam kolostrum

2) Air Susu Masa Peralihan

Air Susu Ibu (ASI) peralihan merupakan ASI yang keluar setelah keluarnya kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang/ matur. Adapun ciri-ciri dari air susu masa peralihan adalah sebagai berikut :

- a) Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.
- b) Di sekresikan pada hari ke-4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi.
- c) Kadar protein rendah tetapi kandungan karbohidrat dan lemak semakin tinggi.
- d) Produksi ASI semakin banyak dan pada waktu bayi berusia tiga bulan dapat diproduksi kurang lebih 800ml/hari.

3) Air Susu Matang (Matur)

Air susu matang adalah cairan susu yang keluar dari payudara ibusetelah masa ASI peralihan. ASI matur berwarna putih kekuningan. Ciri-ciri dari ASI matur adalah sebagai berikut:

- a) ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya.
- b) Pada ibu yang sehat, produksi ASI akan cukup untuk bayi.
- c) Cairan berwarna putih kekuninganyang diakibatkan oleh garam Ca-Casient, riboflavin, dan karotes yang terdapat di dalamnya.
- d) Tidak akan menggumpal jika dipanaskan.
- e) Mengandung faktor antimikrobal.
- f) Interferon producing cell.
- g) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah, dan adanya faktor bifidus.

4) Volume ASI Perhari

Produksi ASI selalu berkesinambungan. Setelah payudara disusukan, maka payudara akan kosong dan melunak. Pada keadaan ini, ibu tidak akan kekurangan ASI, karena ASI akan terus diproduksi melalui isapan bayi dan mempunyai keyakinan mampu memberi ASI pada bayinya.

Dengan demikian, ibu dapat menyusui secara eksklusif sampai 6 bulan, setelah itu bayi harus mendapat makanan tambahan. Dalam keadaan normal volume susu terbanyak dapat diperoleh pada lima menit pertama. Rata rata bayi menyusui selama 15 -25 menit.

Bayi normal memerlukan 160 -165 cc ASI per kilogram berat badan perhari. Secara ilmiah, bayi akan mengatur kebutuhannya sendiri. Semakin sering bayi menyusui, maka payudara akan memproduksi lebih banyak ASI. Begitu juga dengan bayi yang lapar atau bayi kembar, semakin kuat daya isapannya, maka payudara akan semakin banyak produksi ASI. Produksi asi berkisar 600 cc sampai 1 liter perhari

- a) Hari pertama :10-100 cc
- b) Usia 10 14 hari : 700-800 cc
- c) Usia 6 bulan : 400-700 cc
- d) Usia 1 tahun : 300-350 cc (Maryunani,2015)

3. Tanda Kelancaran ASI

Kelancaran pengeluaran ASI merupakan saat ASI keluar yang ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Pengeluaran ASI yang dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat dihisap bayi (Susanti, et al., 2023)

Menurut Sumiarti (2024) Pada hari pertama bayi lahir cukup di susukan selama 10-15 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan putting susu diisap oleh bayi. Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, beberapa kriteria yang dipakai sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI lancar atau tidak adalah:

- a. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui putting.
- b. Sebelum disusukan payudara terasa tegang.
- c. Berat badan bayi naik dengan memuaskan sesuai umur:

- 1) 1-3 bulan (kenaikan berat badan rata-rata 700 gr/bulan).
 - 2) 4-6 bulan (kenaikan berat badan rata-rata 600 gr/bulan).
 - 3) 7-9 bulan (kenaikan berat badan rata-rata 400 gr/bulan).
 - 4) 10-12 bulan (kenaikan berat badan rata-rata 300 gr/bulan).
- d. Jika ASI cukup, setelah menyusui bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam.
- e. Bayi kencing lebih sering, sekitar 8 kali sehari.

Bayi yang mendapatkan ASI memadai umumnya lebih tenang, tidak rewel dan dapat tidur pulas. Tanda pasti bahwa ASI memadai terlihat pada penambahan berat badan bayi yang baik. Dalam keadaan normal usia 0-5 hari biasanya berat badan bayi akan menurun. Setelah usia 10 hari berat badan bayi akan kembali seperti lahir. Secara alamiah ASI diproduksi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Salah satu penanganan ketidaklancaran produksi ASI diantaranya adalah dengan melakukan perawatan payudara secara rutin, makan makanan yang bergizi, pola hidup sehat, jauhkan dari stress berat. Selain itu pengetahuan yang adekuat bagi ibu tentang ASI dan perawatan payudara juga dapat mendukung kelancaran ASI.

4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelancaran ASI

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelancaran ASI Menurut (Walyani, 2017) yaitu:

- a. Faktor makanan ibu

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

b. Faktor isapan bayi

Isapan mulut bayi akan menstimulus kelenjar hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior. Hipofisis anterior menghasilkan rangsangan (rangsangan prolaktin) untuk meningkatkan sekresi (pengeluaran) hormon prolaktin. Hormon prolaktin bekerja pada kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi ASI. Isapan bayi tidak sempurna atau puting susu ibu sangat kecil akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus menurun dan ASI akan terhenti.

c. Frekuensi menyusui

Lama dan frekuensi menyusui diantaranya:

- 1) Sebaiknya bayi disusui non jadwal (on demand), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya.
- 2) Ibu sebaiknya menyusui anaknya setelah merasa sudah perlu untuk menyusui anaknya.
- 3) Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 15 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.
- 4) Pada awalnya bayi akan menyusui dengan jadwal yang tidak teratur dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.
- 5) Menyusui yang dijadwal akan berakibatkan kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi selanjutnya.
- 6) Khusus untuk ibu yang bekerja diluar rumah, dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari karena akan lebih memacu produksi keseimbangan ASI.
- 7) Untuk menjaga keseimbangan besarnya kedua payudara, maka sebaiknya dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.
- 8) Usahakan menyusui hingga merasa payudara terasa kosong agar produksi ASI lebih baik.

9) Setiap kali menyusui, dimulai dengan payudara yang terakhir disusukan. Pada studi 32 ibu dengan bayi prematur disimpulkan bahwa produksi ASI akan optimal dengan pemompaan 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan. Studi lain yang dilakukan pada ibu dengan bayi cukup bulan menunjukkan bahwa frekuensi penyusuan kurang lebih 10 kali per hari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan berhubungan dengan peningkatan produksi ASI. Berdasarkan hal ini direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali per hari pada periode awal setelah melahirkan. Penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

d. Perawatan Payudara

Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada duktus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar.

Mengingat pentingnya ASI, maka ibu menyusui harus benar-benar merawat payudara agar bisa menyusui bayi dengan nyaman. Tujuan perawatan payudara adalah memelihara kebersihan, memperlancar sirkulasi darah, memperlancar pengeluaran ASI, dan mengatasi puting susu dalam terbenam.

e. Faktor psikologis

Gangguan psikologis pada ibu menyebabkan berkurangnya produksi dan pengeluaran ASI. Menyusui memerlukan ketenangan, ketentraman, dan perasaan aman dari ibu. Kecemasan dan kesedihan dapat menyebabkan ketegangan yang mempengaruhi saraf, pembuluh darah dan sebagainya sehingga akan mengganggu produksi ASI.

f. Dukungan keluarga

Dukungan dari keluarga termasuk suami atau orang tua atau saudara lainnya sangat menentukan keberhasilan menyusui. Karena pengaruh keluarga berdampak pada kondisi emosi ibu sehingga secara tidak langsung mempengaruhi produksi ASI. 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.

Keluarga dan teman memberikan kontribusi yang besar terhadap keinginan ibu untuk menyusui bayi selain memberikan pengaruh yang kuat untuk pengambilan keputusan untuk tetap menyusui. Kenyataan yang ada dimasyarakat, ibu menyusui cenderung mendatangi kerabat atau teman saat mereka mengalami masalah menyusui.

B. Pengetahuan Perawatan Payudara

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang subjek yang didapat melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya. Pengetahuan sendiri merupakan tahap awal terjadinya perubahan perilaku. Artinya tanpa adanya pengetahuan yang baik maka seseorang tidak mungkin memiliki sikap dan tindakan yang sesuai. Begitu juga dengan ibu menyusui tanpa adanya pengetahuan tentang perawatan payudara maka ibu tidak akan mengerti tentang pentingnya perawatan payudara (Swarjana, I. K., 2022).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) tingkat pengetahuan dibagi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (know)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat diartikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

b. Memahami (comprehension)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

c. Aplikasi (application)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

d. Analisis (analysis)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

e. Sintesis (synthesis)

Adalah sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh.

f. Evaluasi (evaluation)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2018), ada faktor penyebab yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan ialah salah satu usaha untuk meningkatkan karakter seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik. Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran.

b. Informasi

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari-hari karena

informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

c. Lingkungan

Lingkungan ialah segala suatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

d. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2014), tingkat pengetahuan dibagi dalam 2 kategori yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut:

- a. Baik, bila responden menjawab benar $\geq 50\%$ dari seluruh pernyataan.
- b. Kurang, bila responden menjawab benar $< 50\%$ dari seluruh pernyataan.

5. Perawatan Payudara

a. Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Fatmawati, L et al., 2019).

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah

menyusui. Teknik pemijatan dan rangsangan pada puting susu yang dilakukan pada perawatan payudara merupakan latihan semacam efek hisapan bayi sebagai pemicu pengeluaran ASI (Rosita, E. 2019).

Perawatan payudara atau sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Mochtar, 2015).

b. Manfaat Perawatan Payudara

Menurut Kristiyanasari (2018), ada beberapa manfaat melakukan perawatan payudara adalah sebagai berikut:

- 1) Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi
- 2) Melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi dapat menyusui dengan baik
- 3) Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI lancar
- 4) Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya
- 5) Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui.

c. Tujuan Perawatan Payudara

Menurut Trisnawati (2019) tujuan dilakukannya perawatan payudara selama hamil antara lain sebagai berikut;

- 1) Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.
- 2) Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet.
- 3) Untuk menonjolkan puting susu.
- 4) Menjaga bentuk buah dada tetap bagus.
- 5) Untuk mencegah terjadinya penyumbatan.

- 6) Untuk memperbanyak produksi ASI.
- 7) Untuk mengetahui adanya kelainan.

d. Dampak Tidak Melakukan Perawatan Payudara

Menurut Kristiyanasari (2018), dampak yang dapat terjadi pada ibu jika tidak melakukan perawatan payudara adalah:

- 1) ASI tidak lancar
- 2) Puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap
- 3) Produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi
- 4) Infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah
- 5) Muncul benjolan di payudara

e. Teknik Melakukan Perawatan Payudara

Teknik melakukan perawatan payudara dilakukan agar payudara saat nifas yang diharapkan bisa meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu. Oleh karena itu berikut adalah teknik melakukan perawatan payudara menurut Trisnawati (2019) sebagai berikut;

1) Massage

Melakukan hal ini dengan memijat sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI tekan 2-4 jari ke dinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik di area payudara Setelah beberapa detik pindah ke area lain dari payudara, dapat mengikuti gerakan spiral. mengelilingi payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu.

2) Stroke

- a) Mengurut dari pangkal payudara sampai ke puting susu dengan jari-jari atau telapak tangan.
- b) Lanjutkan mengurut dari dinding dada ke arah payudara diseluruh bagian payudara.
- c) Ini akan membuat ibu lebih rileks dan merangsang pengaliran ASI (hormon oksitosin).

3) *Shake* (goyang)

Dengan posisi condong kedepan, goyangkan payudara dengan lembut, biarkan gaya tarik bumi meningkatkan stimulasi pengaliran.

Adapun teknik dalam pengurutan payudara yang di paparkan oleh prawirohardjo (2015), yang dapat dilakukan sebagai berikut;

1) Pengurutan Pertama

- a) Licinkan telapak tangan dengan sedikit minyak/baby oil.
- b) Kedua tangan diletakkan diantara kedua payudara ke arah atas, samping, bawah, dan melintang sehingga tangan menyangga payudara, lakukan 30 kali selama 5 menit.

2) Pengurutan Kedua

- a) Licinkan telapak tangan dengan minyak/baby oil.
- b) Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan saling dirapatkan Sisi kelingking tangan kanan memegang payudara kiri dari pangkal payudara kearah puting, demikian pula payudara kanan lakukan 30 kali selama 5 menit.

3) Pengurutan Ketiga

- a) Licinkan telapak tangan dengan minyak.
- b) Telapak tangan kiri menopang payudara kiri. Jari-jari tangan kanan dikepalkan, kemudian tulang kepalantangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting susu lakukan 30 kali selama 5 menit

4) Perawatan Buah Payudara pada Masa Nifas

- a) Menggunakan BH yang menyokong payudara
- b) Apabila puting susu lecet oleskan colostrum atau ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali.
- c) Selesai menyusui, menyusui tetap dilakukan dimulai dari puting susu yang tidak lecet.

- d) Apabila lecet sangat berat dapat di istirahatkan selama 24 jam ASI dikeluarkan dan diminumkan dengan menggunakan sendok.
- e) Untuk menghilangkan rasa nyeri ibu dapat minum paracetamol 1 tablet setiap 4-6 jam.
- f) Apabila payudara bengkak akibat bendungan ASI, lakukan: pengompresan payudara menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit, urut payudara dari arah pangkal menuju puting susu, keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak, susukan bayi setiap 2-3 jam, apabila tidak dapat menghisap ASI sisanya dikeluarkan dengan tangan letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui.

6. Masalah-masalah yang sering timbul dalam menyusui

Menurut Kristianasari (2018) masalah yang dapat ditimbulkan dalam proses menyusui antara lain:

a. Puting Susu Nyeri

Pada umumnya ibu akan mengalami sakit pada waktu awal menyusui. Rasa nyeri akan berkurang setelah ASI keluar. Bila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, perasan nyeri ini akan menghilang.

Cara menangani:

- 1) Pastikan posisi menyusui sudah benar.
- 2) Mulailah menyusui pada puting susu yang tidak sakit, guna membantu mengurangi sakit pada puting susu yang sedang sakit.
- 3) Segera setelah minum, keluarkan sedikit ASI, oleskan di puting susu dan biarkan payudara terbuka untuk beberapa waktu sampai puting susu kering.

b. Puting susu lecet

Puting susu yang nyeri, bila tidak segera ditangani dengan benar akan menjadi lecet, sehingga menyusui akan terasa

menyakitkan dan dapat mengeluarkan darah. Puting susu yang lecet dapat disebabkan oleh posisi menyusui yang salah, tapi dapat pula disebabkan oleh thrush (candidiasis) atau dermatitis. Hal ini dapat diatasi dengan cara:

- 1) Cari penyebab puting susu lecet (posisi menyusui salah, candidiasis atau dermatitis).
- 2) Mengobati puting susu yang lecet dan memperhatikan posisi menyusui. Apabila sangat menyakitkan, Posisi menyusui yang benar adalah bayi diletakkan menghadap ibu, perut bayi menempel ke perut ibu, telinga bayi segaris dengan lengan, mulut bayi terbuka lebar, bibir lengkung keluar, dagu menempel pada payudara, sebagian besar areola tak terlihat.
- 3) Berhenti menyusui pada payudara yang sakit untuk sementara memberikan kesempatan lukanya sembuh.
- 4) Mengeluarkan ASI dari payudara yang sakit dengan tangan (jangan dengan pompa ASI) untuk tetap mempertahankan kelancaran pembentukan ASI. Memberikan ASI perah dengan sendok atau gelas tetapi jangan dengan dot. Setelah terasa membaik, mulai menyusui kembali mula-mula dengan waktu yang lebih singkat. Puting susu lecet tidak sembuh dalam 1 minggu, rujuk ke Puskesmas.

c. Puting susu terbenam

Bayi akan mengalami kesulitan pada awal proses menyusui, tetapi setelah beberapa minggu dengan usaha yang ekstra, puting susu yang datar akan menonjol keluar sehingga bayi dapat menyusui dengan mudah. Usaha untuk mengeluarkan puting susu yang terbenam ini dapat dilakukan dengan cara menyusui bayi segera secepatnya setelah lahir bayi aktif dan ingin menyusui. Menyusui bayi sesering mungkin akan menghindarkan payudara terisi terlalu penuh dan memudahkan bayi untuk menyusui. Mengeluarkan ASI secara manual sebelum menyusui dapat membantu bila terdapat kandungan payudara dan puting susu tertarik ke dalam. Pompa ASI

yang efektif (bukan yang berbentuk 'terompet' atau bentuk squeeze dan bulb) dapat dipakai untuk mengeluarkan puting susu pada waktu menyusui.

d. Payudara Bengkak

Pada hari pertama (sekitar 2-4 jam), payudara sering terasa penuh dan nyeri disebabkan bertambahnya aliran darah ke payudara bersamaan dengan ASI mulai diproduksi dalam jumlah banyak. Penyebab payudara bengkak adalah:

- 1) Posisi mulut bayi dan puting susu ibu yang salah.
- 2) Produksi ASI berlebih,
- 3) Terlambat menyusui.
- 4) pengeluaran ASI yang jarang dan waktu menyusui yang terbatas.

Cara mengatasinya adalah dengan menyusui bayi sesering mungkin tanpa terjadwal atau tanpa batas waktu. Pompa Asi atau keluarkan ASI dengan bantuan tangan jika bayi sulit mengisap, kompres air dengan sebelum menyusui untuk mengurangi oedema.

e. Mastitis atau abses payudara

Mastitis adalah peradangan pada payudara, payudara menjadi merah, bengkak kadangkala diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat. Di dalam terasa ada masa padat (lump), dan diluarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut. tindakan yang dapat dilakukan:

- 1) Kompres hangat/panas dan pemijatan
- 2) Rangsangan oksitosis, dimulai pada payudara yang tidak sakit yaitu simulasi puting susu, pijat leher dan punggung.
- 3) Bila perlu bisa diberikan istirahat total dan obat untuk penghilang rasa nyeri
- 4) Kalau terjadi abses seharusnya tidak disusukan karena mungkin perlu tindakan bedah

C. Penelitian Terkait

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan skripsi ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sumarni, D. T., & Ratnasari, F., 2021
“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum: Literatur Review”

Hasil penelitian:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran ASI ibu postpartum. Terdapat hubungan kecemasan dengan pengeluaran ASI ibu postpartum. Terdapat hubungan asupan nutrisi ibu dengan pengeluaran ASI ibu postpartum. Terdapat hubungan faktor isapan bayi dengan pengeluaran ASI ibu postpartum.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah et al., 2022
“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perawatan Payudara pada Ibu Nifas”

Hasil penelitian:

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sembalun didapatkan bahwa terdapat 3 variabel yang mempengaruhi perawatan payudara pada ibu nifas yaitu pengetahuan, pendidikan dan dukungan tenaga kesehatan. Sedangkan faktor sikap tidak memiliki pengaruh terhadap perawatan payudara.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Septiani, R., & Sumiyati, S. 2022
“Efektivitas perawatan payudara (breast care) terhadap pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu menyusui”

Hasil penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perawatan payudara efektif untuk mengatasi pembengkakan payudara ditunjukkan dengan adanya penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan

intervensi perawatan payudara pada ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi R, et al., 2022

“Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui”

Hasil Penelitian:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kelancaran ASI. Pentingnya pengetahuan perawatan payudara agar ibu menyusui memiliki ASI yang banyak, senantiasa rutin merawat payudara dan berkonsultasi kepada bidan sehingga pengeluaran ASI menjadi lancar.

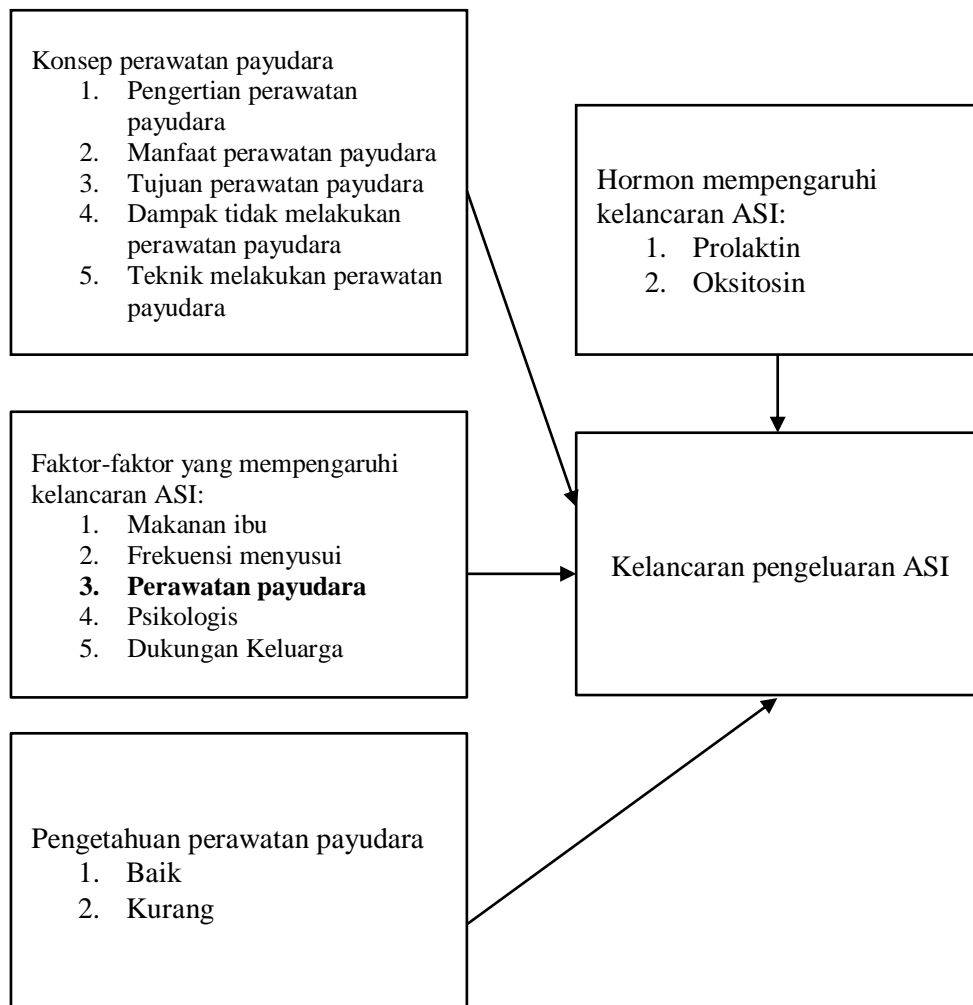
5. Penelitian yang dilakukan oleh Mutmaina R, et al., 2024

“Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif”

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan perawatan payudara terhadap keberhasilan ASI Eksklusif. Perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI ibu. hal ini meningkatkan keinginan ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif hingga usia 2 tahun. Ibu menyusui yang tidak melakukan perawatan payudara memiliki produksi ASI yang kurang, pekerjaan, kurangnya pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan tehnik menyusui, kurangnya dukungan keluarga, serta kondisi emosional yang dialami ibu setelah persalinan menjadi faktor penyebab dari tidak berhasilnya pemberian ASI Eksklusif.

D. Kerangka Teori

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan. Sehingga dalam penelitian ini kerangka teorinya adalah sebagai berikut.



Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber (Notoatmodjo, 2018)

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Oleh Karena itu konsep merupakan abstraksi maka konsep tidak dapat langsung diamati dan diukur. Konsep hanya dapat diamati melalui konstruk atau yang lebih dikenal dengan nama variabel (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan pada kerangka teori yang diambil dari tinjauan pustaka, maka kerangka konsep penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.

Kerangka Konsep

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Definisi lain mengatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki dan didapatkan oleh suatu penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2018).

a. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dapat dipengaruhi atau yang menjadi akibat Karena adanya variabel bebas. (Notoatmodjo, 2018). Variabel terikat pada penelitian ini adalah Kelancaran pengeluaran ASI.

b. Variabel Bebas (Independent)

Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Notoatmodjo, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Pengetahuan Perawatan Payudara.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah hasil suatu penelitian pada hakikatnya yaitu suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Hipotesis didalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ha: Ada hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Desa Trimulyo Kecamatan Gedung Surian Kabupaten Lampung Barat.

Ho: Tidak ada hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Desa Trimulyo Kecamatan Gedung Surian Kabupaten Lampung Barat.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel analisis ialah definisi pada variabel berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional, agar variabel berikut bisa diukur atau bahkan dapat diuji baik oleh peneliti maupun peneliti lain (Notoatmodjo, 2018)

Tabel 1.
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Dependen (Kelancaran Pengeluaran ASI)	Kelancaran pengeluaran ASI merupakan saat ASI keluar yang ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Pengeluaran ASI yang dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat dihisap bayi (Susanti, et al., 2023)	Wawancara /mengisi kuesioner	Kuesioner	1. Lancar, jika total jawaban skor responden 3-5 2. Tidak lancar: Jika total skor jawaban responden 0-2	Nominal
Independen Pengetahuan Perawatan Payudara	Pengetahuan Ibu terhadap perawatan payudara adalah segala sesuatu yang diketahui ibu mengenai pengertian perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, dampak tidak melakukan perawatan payudara serta penatalaksanaan perawatan payudara dalam merawat payudara untuk kelancaran produksi ASI (Bangun, A. B 2018).	Angket (tertulis)	Kuesioner	1. Baik: Jika skor jawaban responden benar $\geq 50\%$ 2. Kurang Jika skor jawaban responden $< 50\%$	Ordinal