

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Teori**

##### **2.1.1 Inisiasi Menyusu Dini (IMD)**

###### **a. Pengertian IMD**

Inisiasi menyusu dini mempunyai arti permulaan kegiatan menyusu dalam satu jam pertama setelah bayi lahir. Bayi menyusu pada ibunya, bukan disusui ibunya ketika bayi baru saja lahir, yang dapat diartikan juga sebagai cara bayi menyusu satu jam pertama setelah lahir dengan usaha sendiri bukan disusui. Cara bayi melakukan inisiasi menyusu dini ini dinamakan “*the breast crawl*” atau merangkak mencari payudara. (Astuti, 2015)

###### **b. Manfaat IMD**

Beberapa penelitian membuktikan manfaat inisiasi menyusu dini:

- 1) Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat. Kulit ibu akan menyesuaikan suhunya dengan kebutuhan bayi. Kehangatan saat menyusu menurunkan risiko kematian karena hipotermia (keedinginan).
- 2) Ibu dan bayi merasa lebih tenang, sehingga membantu pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Dengan demikian, bayi akan lebih jarang rewel sehingga mengurangi pemakaian energi.

- 3) Bayi memperoleh bakteri. yang tidak berbahaya (bakteri baik) dari ASI ibu. Bakteri baik ini akan membuat koloni di usus dan kulit bayi untuk menyaingi bakteri yang lebih ganas dari lingkungan.
- 4) Bayi mendapatkan kolostrum (ASI pertama), yaitu cairan berharga yang kaya antibodi zat kekebalan tubuh) dan faktor pertumbuhan sel usus. Usus bayi ketika dilahirkan masih mudah dilalui oleh kuman dan antigen lainnya. ASI merupakan makanan separuh cerna sehingga mudah dicerna dan diserap oleh usus.
- 5) Antibodi dalam ASI penting untuk ketahanan terhadap infeksi, sehingga menjamin kelangsungan hidup sang bayi. Bayi memperoleh ASI (makanan awal) yang tidak menyebabkan alergi. Makanan lain selain ASI mengandung protein yang bukan protein manusia (misalnya susu hewan), yang tidak dapat dicerna dengan baik oleh usus bayi.
- 6) Bayi yang menyusu dini akan lebih berhasil menyusu ASI eksklusif dan mempertahankan menyusu setelah 6 bulan.
- 7) Sentuhan, kuluman, dan jilatan bayi pada puting ibu akan merangsang keluarnya hormon oksitosin. Hormon ini penting karena perannya dalam:
  - a) Mengurangi perdarahan pascapersalinan dan mempercepat pengecilan uterus.
  - b) Merupakan hormon yang membuat ibu menjadi tenang, relaks, dan mencintai bayi, lebih kuat menahan sakit/nyeri (karena

hormon meningkatkan ambang nyeri), dan menimbulkan rasa sukacita/bahagia.

- c) Mengontraksikan otot-otot di sekeliling kelenjar ASI sehingga ASI dapat terpecar keluar.
- 8) Pada menit-menit ketika bayi merayap di perut dan dada ibunya, bayi mulai mengecap-ngecapkan bibir dan menjilati permukaan kulit ibunya. sebelum akhirnya berhasil mengisap area puting dan areola. Mengecap dan menjilati permukaan kulit ibu sebelum mulai mengisap puting adalah cara alami bayi mengumpulkan bakteri-bakteri baik yang ia perlukan untuk membangun sistem kekebalan tubuhnya layaknya suatu imunisasi alami
- 9) Memelihara kemampuan mempertahankan diri (*survival*). Manfaat lain inisiasi menyusui dini membantu spesies manusia menjaga kemampuan survival (bertahan hidup) alaminya. Jika kita tidak memberi kesempatan pada bayi baru lahir untuk melakukan inisiasi menyusui dini, maka kita sebenarnya sedang menghilangkan kemampuan survival alami pada satu generasi spesies manusia. Akan tetapi, bayi-bayi itu tidak pernah mendapat kesempatan menguji kemampuan *survival* untuk menemukan sendiri sumber kehidupan mereka, yaitu air susu ibu (Astuti, 2015).

## 2.1.2 Fisiologi Laktasi

### a. Pengertian

- 1) Menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI (Maryunani, 2017).
- 2) Menyusui adalah suatu cara yang tidak ada duanya dalam pemberian makanan (ASI) untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi (Anggraini, 2010).

### b. Mekanisme Proses Laktasi

Mekanisme proses laktasi ada dua refleks pada ibu sangat penting, refleks prolaktin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi, diuraikan berikut ini:

- 1) Refleks Prolaktin
  - a) Dalam puting susu terdapat banyak ujung syaraf sensoris.
  - b) Bila ini dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar hipofisis bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan hormone prolaktin.
  - c) Hormone inilah yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli
  - d) Dengan demikian mudah dipahami bahwa makin Sering rangsangan penyusuan, makin banyak pula produksi ASI (Maryunani, 2017).

Kesimpulan refleks prolaktin:

- (1) Ujung syaraf sensoris pada puting susu
  - (2) Rangsangan ke kelenjar hipofise depan
  - (3) Hormon prolaktin merangsang produksi ASI (Maryunani, 2017)
- 2) Refleks Aliran (*let down reflex*)
- a) Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis depan, tetapi juga ke kelenjar hipofisis bagian belakang yang mengeluarkan hormone oksitosin.
  - b) Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI dipompa keluar.
  - c) Makin sering menyusui, pengosongan alveolus dan saluran makin baik sehingga kemungkinan terjadinya bendungan susu makin kecil, dan menyusui akan makin lancar.
  - d) Saluran ASI yang mengalami bendungan tidak hanya mengganggu penyusuan, tetapi juga berakibat mudah terkena infeksi (Maryunani, 2017).

Kesimpulan Refleks aliran (*let down*):

- (1) Hipofise posterior mengeluarkan oksitosin
  - (2) Kontraksi otot polos, ASI terperas keluar
  - (3) Oksitosin merangsang involusi uterus (Maryunani, 2017)
- 3) Oksitosin juga memacu kontraksi otot rahim sehingga involusi

rahim makin cepat dan baik. Tidak jarang perut ibu terasa mulas yang sangat pada hari-hari pertama menyusui dan ini adalah mekanisme alamiah untuk kembalinya rahim ke bentuk semula.

(Maryunani, 2017)

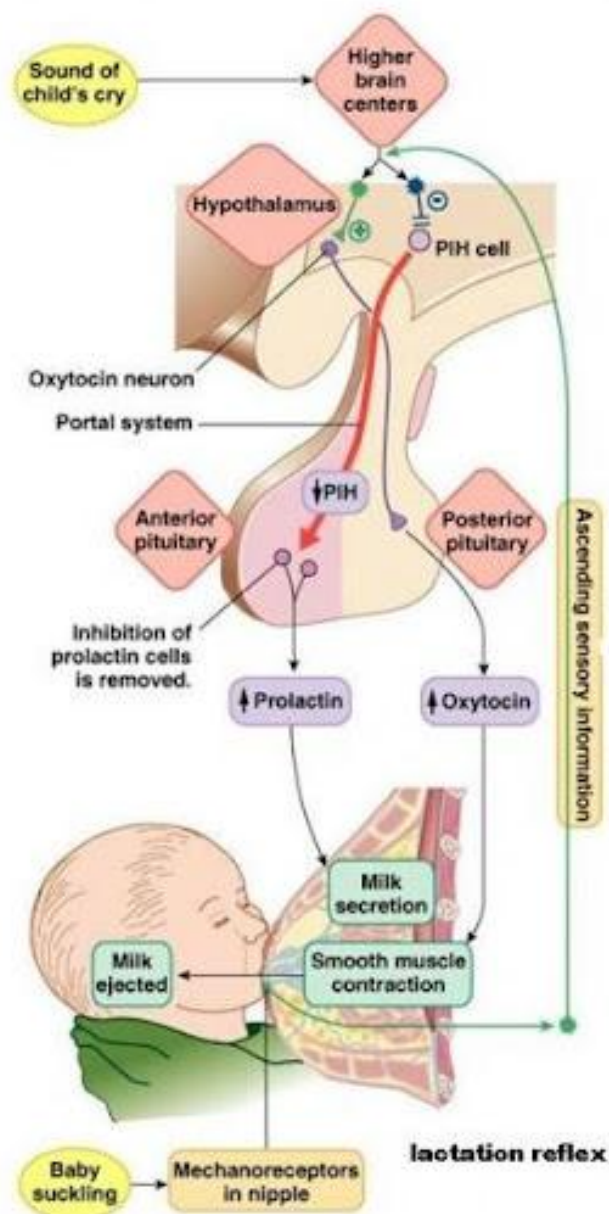
#### c. Mekanisme Hisapan Bayi

mekanisme hisapan bayi ada tiga refleksi, adalah refleks menangkap (*rooting reflex*), refleks menghisap dan refleks menelan, yang diuraikan berikut ini:

- 1) Refleks menangkap (*rooting reflex*)
  - a) Timbul bila bayi baru lahir tersentuh pipinya, bayi akan menoleh ke arah sentuhan.
  - b) Bila bibirnya dirangsang dengan papilla mammae, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha untuk menangkap puting susu.
- 2) Refleks menghisap:
  - a) Refleks ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh, biasanya oleh puting.
  - b) Supaya puting mencapai bagian belakang palatum, maka sebagian besar areola harus tertangkap mulut bayi.
  - c) Dengan demikian, maka sinus laktiferus yang berada di bawah areola akan tertekan antara gusi, lidah dan palatum, sehingga ASI terperas keluar.

3) Refleks menelan: Bila mulut bayi terisi ASI, ia akan menelannya  
(Maryunani, 2017)

Untuk selanjutnya, gambar fisiologi laktasi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.1 Fisiologi Laktasi

(Sumber: (Maryunani, 2017))

### 2.1.3 Air Susu Ibu (ASI)

#### a. Pengertian

- 1) ASI adalah minuman dianjurkan untuk semua neonatus, termasuk bayi prematur. ASI memiliki manfaat nutrisi, imunologis dan fisiologis dibandingkan dengan susu formula atau susu jenis lainnya (Maryunani, 2017).
- 2) ASI adalah jenis susu alamiah, dan susu formula tidak dapat menyaingi ASI, komposisi ASI sangat ideal dengan kebutuhan nutrisi bayi baru lahir (Kelly, 2010).

#### b. Manfaat ASI

- 1) Manfaat ASI bagi Bayi
  - a) Manfaat ASI bagi bayi secara umum:
    - (1) Sebagai nutrisi, karena mengandung campuran yang tepat dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi.
    - (2) Meningkatkan kecerdasan
    - (3) Meningkatkan jalinan kasih sayang
    - (4) Meningkatkan daya tahan tubuh, karena mengandung antibody yang kuat untuk mencegah infeksi dan membuat bayi menjadi kuat.
  - b) Manfaat ASI bagi Bayi Menurut Penelitian:
    - (1) ASI dapat mencegah obesitas, diare, infeksi saluran pernapasan, otitis media, asma, diabetes, leukemia



- (2) ASI mengoptimalkan perkembangan motorik, intelektual dan emosi
  - (3) ASI melindungi terhadap gizi kurang
  - (4) ASI mengurangi tingkah laku brutal
- c) Manfaat Menyusui ASI bagi Neonatus (Bayi Baru Lahir):
- (1) ASI merupakan minuman yang dipilih untuk semua neonatus, termasuk bayi prematur.
  - (2) ASI memiliki keuntungan nutrisi, imunologis dan psikologis dibandingkan dengan susu bayi komersial dan jenis susu lainnya, seperti berikut ini:
    - (a) ASI selalu dalam kondisi hangat, siap tersedia, steril dan mengandung protein, karbohidrat, lemak dan vitamin dalam jumlah yang seimbang.
    - (b) ASI lebih mudah dicerna daripada susu sapi.
    - (c) Menyusui bayi (dengan ASI) membuat bayi memiliki imunitas yang lebih besar terhadap penyakit anak tertentu, seperti infeksi dada dan telinga, karena akan memberikan faktor-faktor imunologik terhadap penyakit-penyakit tertentu.
    - (d) Bayi yang diberi ASI lebih sedikit mengalami masalah gastrointestinal, anemia dan defisiensi vitamin.

- (e) Disamping itu, bayi yang diberikan ASI juga tidak gampang mendapatkan infeksi di rumah dimana kebersihan lingkungan seringkali menjadi problematik
- (f) ASI penting untuk otak dan sistem syaraf pusat maupun memperbaiki penglihatan mata, terutama jika bayi lahir premature.
- (g) Bayi yang tidak mendapatkan ASI sekurang-kurangnya selama 2 bulan memiliki risiko terjadi diabetes (*IDM/insulin dependent diabetes*).
- (h) Menyusui ASI dapat melindungi bayi dari alergi, seperti eksim dan asma.
  - i. Hal ini dapat membantu membuat alergi berkurang pada bayi yang menyusui dengan ASI.
  - ii. Oleh karena itu, menyusui dengan ASI direkomendasikan pada bayi yang dari keluarga dengan riwayat alergi agar menyusui bayinya secara eksklusif sekurang-kurangnya enam bulan.
- (i) ASI tersedia setiap saat
- (j) Bayi merasa aman karena kontak langsung dengan ibunya secara konstan dan hal ini memberikan efek positif bagi perkembangan psikologis anak.

(k) Bidan/perawat harus membantu ibu untuk menginisiasi menyusui setengah jam setelah bayi lahir dan mendemonstrasikan pada ibu bagaimana praktik menyusui yang berhasil, misalnya teknik menyusui, yang meliputi posisi dan pelekatan yang tepat.

(3) ASI dari ibu dengan bayi prematur telah dibuktikan memiliki jumlah protein, antibodi IgA, kolesterol dan asam lemak yang lebih tinggi dibandingkan ASI dari ibu yang bayinya cukup bulan meskipun kadang-kadang memerlukan fortifikasi.

d) Manfaat Menyusui ASI dengan Segera:

(1) Pengisapan bayi pada payudara merangsang pelepasan oksitosin sehingga membantu involusi uterus dan membantu mengendalikan perdarahan.

(2) Memfasilitasi kedekatan hubungan ibu dan neonatus.

(3) Mengoptimalkan produksi ASI.

(4) Mudah dan ekonomis bagi ibu (Maryunani, 2017).

2) Manfaat ASI bagi Ibu

a) Membantu ibu memulihkan diri dari persalinannya.

b) Mengurangi jumlah darah yang keluar setelah melahirkan (hisapan pada puting susu merangsang dikeluarkannya oksitosin alami yang akan membantu kontraksi rahim).

- c) Kandungan dan perut bagian bawah juga lebih cepat menyusut kembali ke bentuk normalnya
- d) Ibu yang menyusui bisa menguras kalori lebih banyak, maka akan lebih cepat pulih ke berat tubuh sebelum hamil. (Dalam hal ini, ibu yang menyusui bayinya akan lebih cepat pulih/turun berat badanya dari berat badan yang bertambah selama kehamilan).
- e) Mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan. (Dalam hal ini, ibu yang menyusui, yang haidnya belum muncul kembali akan kecil kemungkinannya untuk menjadi hamil/kadar prolaktin yang tinggi menekan FSH dan ovulasi). Mengurangi kemungkinan menderita osteoporosis (keropos tulang) Mengurangi kemungkinan terkena kanker indung telur dan kanker payudara Dalam hal ini manfaat positif ASI bagi ibu juga dapat ditambahkan berikut ini:
  - (1) Dengan pemberian ASI eksklusif jangka lama, ibu dapat terhindar Ca Mamae
  - (2) Aspek KB dapat terjadi sekitar 98% bila ASI eksklusif diberikan.
  - (3) Aspek Psikologis, ibu merasa dibutuhkan.
  - (4) Pemberian ASI adalah cara yang penting bagi ibu untuk mencurahkan kasih sayangnya pada bayi dan membuat bayi merasa nyaman.

- 3) Manfaat ASI bagi Lingkungan
    - a) mengurangi pemborosan bahan bakar
    - b) mengurangi penebangan pohon guna membuka lahan untuk memelihara sapi perah
    - c) mengurangi sampah botol dan kaleng susu yang dibuang
  - 4) Manfaat ASI bagi Ayah
    - a) Mempunyai istri dan anak yang sehat
    - b) Cukup beristirahat pada malam hari dan tidak banyak yang harus dipersiapkan
    - c) Dapat melakukan penghematan
  - 5) Manfaat ASI bagi keluarga
    - a) Aspek ekonomi
    - b) Aspek kemudahan
    - c) Aspek psikologis (Maryunani, 2017)
- c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keberhasilan ASI

1) Pengetahuan ibu tentang ASI

Peran petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen laktasi kepada ibu yang melahirkan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dengan menempelkan poster menyusui di rumah sakit dan Puskesmas dan membagikan selebaran bagi pasien agar membantu masyarakat untuk selalu ingat akan pesan yang benar tentang ASI.

## 2) Informasi dan promosi

Informasi dan promosi tentang ASI yang baik akan memberikan ibu rasa percaya diri dan nyaman dalam memberikan ASI.

## 3) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga berhubungan dengan keberhasilan pemberian ASI karena keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat di mana ibu menghabiskan waktu terbanyak untuk merawat bayinya.

## 4) Sosial Budaya

budaya yang masih berkembang di masyarakat tentang kebiasaan membuang kolostrum (susu pertama) karena anggapan kolostrum tersebut menyebabkan penyakit bagi si bayi.

## 5) Peran Petugas Kesehatan

Peran petugas meliputi komunikasi, informasi dan edukasi yang cukup dan baik selama proses menyusui memberikan dampak yang baik terhadap keberhasilan pemberian ASI.

## 6) Anatomi Fisiologi Payudara

Pada proses penyusuan bayi, puting menonjol kedepan dan masuk dalam mulut bayi oleh tekanan bibir bayi pada aerolanya dan akan lebih masuk ke dalam mulut bayi oleh hisapannya. Jika puting ke dalam dan tidak tampak atau disebut inversi, keadaan ini dapat mengganggu keberhasilan ASI (Kusumaningrum et al., 2010)

#### d. Komposisi ASI

##### 1) Karbohidrat

Karbohidrat yang menjadi penyusun utama ASI adalah laktosa dan berfungsi sebagai salah satu sumber energi untuk otak. Kadar laktosa yang terdapat dalam ASI hampir dua kali lipat dibandingkan laktosa yang ditemukan pada susu sapi atau susu formula. Namun demikian, angka kejadian diare yang disebabkan karena tidak dapat mencerna laktosa (*intoleransi laktosa*) jarang ditemukan pada bayi yang mengonsumsi ASI. Hal ini disebabkan karena penyerapan laktosa ASI lebih baik dibandingkan laktosa susu sapi atau susu formula. Manfaat lain dari laktosa yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*. Kadar karbohidrat dalam kolostrum tidak terlalu tinggi, tetapi jumlahnya meningkat terutama laktosa pada ASI transisi (7-14 hari setelah melahirkan). Sesudah melewati masa ini, maka kadar karbohidrat ASI relatif stabil.

##### 2) Protein

Protein dalam ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dengan protein yang terdapat dalam susu sapi. Protein dalam ASI lebih banyak terdiri dari protein whey yang lebih mudah diserap oleh usus bayi, sedangkan susu sapi lebih banyak mengandung protein kasein yang lebih sulit dicerna oleh usus bayi. Jumlah protein kasein yang terdapat dalam ASI hanya 30x dibandingkan susu sapi yang

mengandung protein ini dalam jumlah tinggi (80%). Selain itu, *betalaktoglobulin* yaitu fraksi dari *protein whey* yang berpotensi menyebabkan alergi banyak terdapat pada susu sapi.

### 3) Lemak

Kadar lemak dalam ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu sapi dan susu formula. Kadar lemak yang tinggi ini dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi. Terdapat beberapa perbedaan antara profil lemak yang ditemukan dalam ASI dengan susu sapi atau susu formula. Lemak omega-3 dan omega-6 yang berperan pada perkembangan otak bayi banyak ditemukan dalam ASI. Selain itu, ASI juga mengandung banyak asam lemak rantai panjang, di antaranya asam dokosaheksanoat (*docosahexaenoic acid, DHA*) dan asam arakidonat (*arachidonic acid, ARA*) yang berperan terhadap perkembangan jaringan saraf dan retina mata. Susu sapi tidak mengandung kedua komponen ini. Oleh karena itu, hampir semua susu formula ditambahkan DHA dan ARA ini. Akan tetapi, perlu diingat bahwa sumber DHA & ARA yang ditambahkan ke dalam susu formula tentunya tidak sebaik yang terdapat dalam ASI. Jumlah lemak total di dalam kolostrum lebih sedikit dibandingkan ASI matang, tetapi mempunyai persentase asam lemak rantai panjang yang tinggi.



#### 4) Karnitin

Karnitin berperan dalam membantu proses pembentukan energi yang diperlukan untuk mempertahankan metabolisme tubuh. ASI mengandung kadar karnitin yang tinggi terutama pada tiga minggu pertama menyusui, bahkan di dalam kolostrum, kadar karnitin ini lebih tinggi lagi. Konsentrasi karnitin bayi yang mengonsumsi ASI lebih tinggi dibandingkan bayi yang mengonsumsi susu formula.

#### 5) Vitamin

Vitamin yang ada dalam ASI jenisnya beragam, tetapi terdapat dalam jumlah yang relatif sedikit. Vitamin K yang berfungsi sebagai faktor pembekuan jumlahnya sekitar seperempat jika dibandingkan dengan kadar dalam susu formula. Dengan demikian, untuk mencegah terjadinya perdarahan, maka perlu diberikan vitamin K pada bayi baru lahir yang diberikan dalam bentuk suntikan. Demikian pula dengan vitamin D, karena jumlahnya yang juga sedikit, maka bayi tetap membutuhkan tambahan vitamin D yang berasal dari cahaya matahari. Hal inilah yang menjadi alasan pentingnya bayi baru lahir untuk berjemur pada pagi hari.

#### 6) Mineral

Mineral pada ASI tinggi dan rendahnya mineral dalam ASI tidak dipengaruhi oleh status gizi ataupun oleh makanan yang di

konsumsi oleh ibu. Mineral yang terkandung dalam ASI adalah kalsium, fosfor, magnesium, vitamin D, dan lemak. Komposisi fosfor, magnesium, dan vitamin D ini mengakibatkan kalsium dalam ASI bisa diserap dengan baik oleh bayi.

Kandungan zat besi di dalam ASI maupun susu formula keduanya rendah serta bervariasi. Namun, bayi yang mengonsumsi ASI mempunyai risiko yang lebih kecil untuk mengalami kekurangan zat besi dibandingkan dengan bayi yang mengonsumsi susu formula. Hal ini disebabkan karena zat besi yang berasal dari ASI lebih mudah diserap, yaitu sebanyak 20-50% dibandingkan dengan susu formula yang hanya 4-7%.

Mineral lainnya yang juga terkandung di dalam ASI adalah zinc yang berguna untuk membantu proses metabolisme, dan selenium yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan. (Astuti, 2015)

#### d. Tahapan ASI

Tabel 2.1 Perbedaan Kolostrum, ASI Transisi, dan ASI Matang (Tahapan ASI)

	<b>Kolostrum</b>	<b>ASI Transisi</b>	<b>ASI Matang</b>
<b>Definisi</b>	Kolostrum merupakan susu pertama yang keluar berbentuk kekuning-kuningan yang lebih kental dari ASI Matang.	ASI peralihan dari kolostrum ke ASI yang warnanya mulai memutih.	ASI yang berwarna putih merupakan makanan lengkap untuk bayi.
<b>Produksi</b>	Produksi kolostrum	Diproduksi mulai dari	<i>Foremilk</i> merupakan ASI

	dimulai pada masa kehamilan sampai beberapa hari setelah kelahiran.	berhentinya produksi kolostrum sampai kurang lebih dua minggu setelah melahirkan.	yang keluar pada awal bayi menyusu dan <i>hindmilk</i> keluar setelah permulaan <i>let-down</i>
<b>Kandungan</b>	Mengandung kadar tinggi immunoglobulin A (Ig A) sebagai sumber imun pasif bagi bayi. Kolostrum juga berfungsi sebagai pencahar untuk membersihkan saluran pencernaan bayi baru lahir.	Kandungan protein dalam ASI transisi semakin menurun, namun kandungan lemak, laktosa, dan vitamin larut air semakin meningkat.	<i>Foremilk</i> mengandung vitamin, protein, dan tinggi akan air, sedangkan <i>hindmilk</i> mengandung lemak empat sampai lima kali lebih banyak dari <i>foremilk</i>

(Astuti, 2015)

## e. Volume ASI

Keluarnya ASI menurut Cadwell (2015) mulai melimpah pada hari ke-3 dan ke-4 sehingga volume ASI meningkat menyebabkan perubahan pada payudara. Berikut adalah produksi ASI dalam volume :

Produksi ASI berkisar 600 cc sampai 1 liter perhari

Hari-hari pertama : 10 – 100 cc

Usia 10-14 hari : 700 – 800 cc

Usia 6 bulan : 400 – 700 cc

Usia 1 tahun : 300 – 350 cc

(Sumber : Perinasia, 2007 ; Soetjningsih, 1987; Referensi Kesehatan,2008 dalam (Astuti, 2015))

#### 2.1.4 Teknik Menyusui

Ada 10 faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah membantu ibu untuk melakukan teknik menyusui (IDAI, 2013) . Berikut adalah materi tentang Teknik menyusui.

##### a. Langkah-langkah Menyusui

Untuk menyusui yang benar, terdapat langkah-langkah yang perlu dilakukan, yaitu apa yang perlu diperhatikan ibu sebelum menyusui, bagaimana cara memegang bayi, bagaimana cara menyangga payudara, dan bagaimana perlekatan yang benar. Langkah-langkah tersebut meliputi:

- 1) **Cuci tangan.** Tangan dicuci dengan air bersih dan sabun, kemudian dikeringkan.
- 2) **Langkah sebelum menyusui.** Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola. Cara ini mempunyai manfaat sebagai disinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
- 3) **Memegang bayi**
  - a) Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara.
  - b) Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu, dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.

- c) Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan satu lagi di depan.
  - d) Perut bayi menempel badan ibu dan kepala bayi menghadap payudara.
  - e) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
  - f) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
- 4) **Menyangga payudara.** Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan menekan puting susu atau areolanya saja.
- 5) **Perlekatan yang benar**
- a) Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu, menyentuh sisi mulut.
  - b) Setelah mulut bayi terbuka lebar, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.
  - c) Sebagian besar areola diusahakan dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan di bawah areola.
  - d) Setelah bayi mulai mengisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi

- 6) **Melepas isapan bayi** dengan memasukkan jari kelingking ibu ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dahu bayi ditekan ke bawah
- 7) **Menyendawakan bayi** agar bayi tidak gumoh (muntah) (Astuti, 2015).

b. Posisi Menyusui

1) Posisi berbaring

Ibu dipastikan merasa nyaman dan relaks. Agar santai, maka ibu berbaring pada sisi yang ia bisa tidur. Rasa nyaman bisa dibantu dengan menempatkan satu bantal di bawah kepala dan bantal yang lain di bawah dada. Tubuh bayi diletakkan dekat dengan ibu dan kepalanya berada setinggi payudara sehingga bayi tidak perlu menarik puting. Ibu dapat menyangga bayi dengan lengan bawah, sedangkan lengan atas menyangga payudara, dan apabila tidak menyangga payudara, maka dapat memegang bayi dengan lengan atas.



Gambar 2.2. Posisi Menyusui dengan Berbaring  
(Sumber: (Astuti, 2015))

2) Posisi menyusui sambil duduk

Ibu dipastikan duduk dengan nyaman dan santai pada kursi yang rendah, biasanya kursi yang disertai sandaran lebih baik.

Apabila kursinya agak tinggi, maka diperlukan kursi untuk meletakkan kaki ibu.



Gambar 2.3. Posisi Menyusui sambil duduk  
(Sumber: (Astuti, 2015))

3) Posisi menyusui dengan ASI yang memancar (penuh)

Bayi ditengkurapkan di atas dada ibu dengan tangan ibu sedikit menahan kepala bayi. Pada posisi ini bayi tidak akan tersedak.



Gambar 2.4. Posisi Menyusui bila ASI penuh  
(Sumber: (Astuti, 2015))

c. Perlekatan Menyusui

Empat kunci penting perlekatan yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus
- 2) Wajah bayi menghadap payudara dan hidung menghadap puting.
- 3) Ibu memegang bayi dekat pada ibu.
- 4) Pada bayi baru lahir, ibu memegang tubuh bayi tidak hanya kepala dan bahunya, tetapi sampai ke bokong bayi (Astuti, 2015)

#### d. Melepas Isapan Bayi

Ibu perlu mendapatkan pengetahuan bagaimana cara melepas isapan bayi setelah menyusui, atau akan menyusui pada payudara yang satunya lagi, sehingga dapat mengurangi lecet pada puting yang bisa menimbulkan radang payudara (mastitis). Melepas isapan bayi bisa dengan jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu ditekan ke bawah.

#### e. Menyendawakan Bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah (gumoh) setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi yaitu sebagai berikut:

- a) Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan
- b) Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan



Gambar 2.5. Cara Menyendawakan Bayi (Sumber: (Astuti, 2015))

#### f. Pengukuran Teknik Menyusui

Terdapat 19 soal dengan indikator penilaian dikategorikan sebagai berikut:



- a. Benar: jika responden telah melakukan teknik menyusui  $\geq 50\%$  dari *checklist*.
- b. Salah: jika responden melakukan teknik menyusui  $< 50\%$  dari *checklist* (Yuliani, 2014).

### 2.1.5 Puting Susu Lecet

Keluarnya ASI mulai melimpah pada hari ke-3 dan ke-4 sehingga volume meningkat menyebabkan perubahan pada payudara. Ketika payudara membesar akibat produksi ASI meningkat akan menyebabkan kondisi puting masuk ke dalam (retraksi puting) (Cadwell, 2015). Dengan adanya perubahan tersebut bayi menyusui hanya pada puting tidak sampai areola, maka bayi akan mendapatkan ASI sedikit karena gusi bayi tidak menekan pada daerah sinus laktiferus. Hal ini dapat menyebabkan nyeri atau lecet pada puting ibu. (Kris tiyansari, 2013). Masalah lain pada awal menyusui selain puting susu lecet yaitu payudara bengkak, bendungan ASI, dan mastitis (Maryunani, 2017). Dampak dari masalah-masalah menyusui dini tersebut menyebabkan ibu tidak berani menyusui bayinya sehingga terjadi kegagalan laktasi. Berikut tinjauan teori tentang puting susu lecet:

- a. Gejala terjadinya puting susu lecet
  - 1) Puting susu terasa nyeri ketika ibu menyusui
  - 2) Puting terlihat retak-retak atau luka
  - 3) Puting berwarna kemerahan dibagian tengah
  - 4) Puting susu terasa gatal
  - 5) Permukaan puting susu yang bersisik (Sulistiyawati, 2015)

b. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi puting susu lecet adalah:

- 1) Cari penyebab puting lecet
- 2) Selama puting susu diistirahatkan, sebaiknya ASI tetap dikeluarkan dengan tangan
- 3) Olesi puting dengan ASI akhir
- 4) Menyusui lebih sering
- 5) Puting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu 1x24 jam
- 6) Cuci payudara sekali sehari tidak dibenarkan untuk menggunakan sabun
- 7) Posisi menyusui harus benar
- 8) Keluarkan sedikit ASI dan oleskan ke puting yang lecet dan biarkan kering
- 9) Pergunakan bra yang menyangga
- 10) Bila terasa sangat sakit boleh minum obat pengurang rasa sakit (Sulistyawati, 2015).

c. Pencegahan puting susu lecet

- 1) Memeras ASI dengan tangan agar ASI mulai mengalir (dalam hal ini, ASI tetap dikeluarkan untuk merangsang aliran ASI)
- 2) Memijat payudara untuk mempertahankan patensi saluran ASI
- 3) Memulai pemberian ASI dengan payudara yang tidak terlalu sakit atau yang sehat.

- 4) Penempatan posisi neonatus yang seksama dekat dengan ibu untuk memastikan kelekatan yang baik dan perubahan posisi yang sering akan membantu mencegah iritasi jaringan. Dalam hal ini:
  - a) Posisikan bayi dengan hati-hati, dekat dengan ibu untuk memastikan kelekatan yang tepat
  - b) Perubahan posisi yang sering akan membantu mencegah iritasi puting susu (Maryunani, 2017)
- d. Penatalaksanaan lanjut:
  - 1) Puting harus dijaga tetap bersih dan kering untuk mendukung penyembuhan.
  - 2) Puting harus dioles dengan ASI yang keluar (tidak dengan sabun atau alkohol) dan kering oleh udara. (Maryunani, 2017).
- e. Pengukuran puting susu lecet

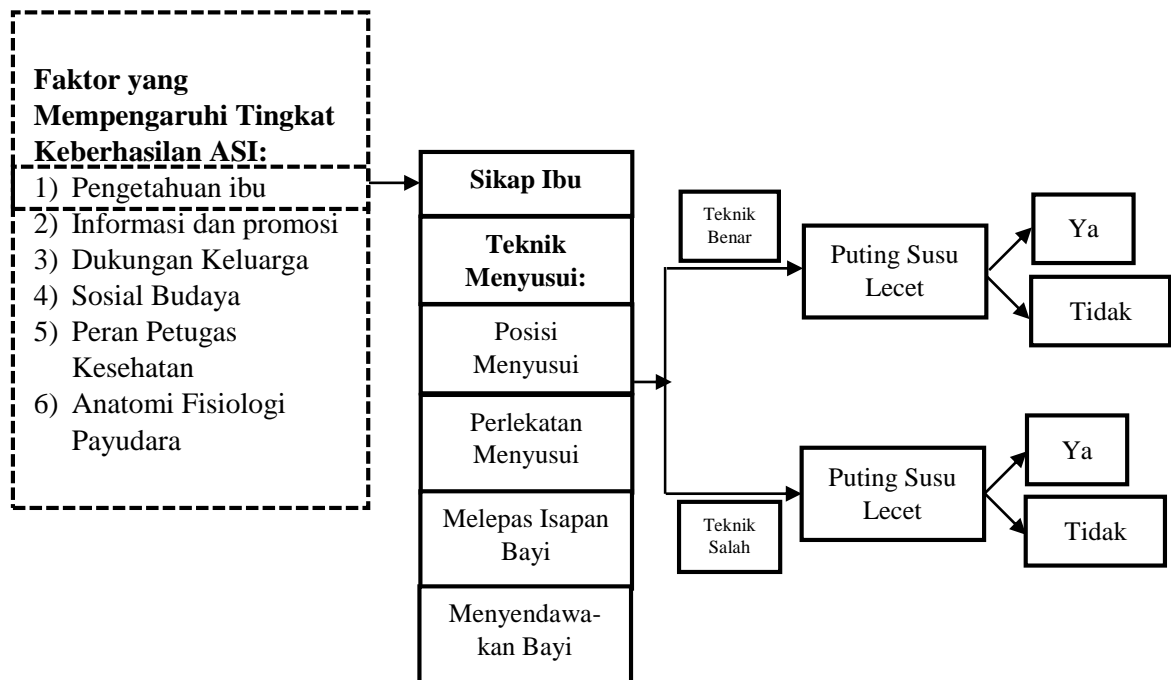
Terdapat 5 soal dengan indikator penilaiannya sebagai berikut:

  - a. Ya, bila ibu merasakan nyeri pada saat menyusui bayinya
  - b. Tidak, bila ibu tidak merasakan nyeri pada saat menyusui bayinya



Gambar 2.6. Puting Susu Lecet (Sumber: Google “*Cracked Nipple*”)

## 2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.7 Kerangka Konsep Penelitian

—→ : Diteliti

---→ : Tidak Diteliti

## 2.3 Hipotesis

**2.3.1**  $H_0$ : Tidak ada pengaruh teknik menyusui pada ibu primipara terhadap kejadian puting susu lecet.

**2.3.2**  $H_1$ : Ada pengaruh teknik menyusui pada ibu primipara terhadap kejadian puting susu lecet.