

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Asi Eksklusif

2.1.1 Pengertian ASI eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan nutrisi utama yang dihasilkan oleh alveoli dalam kelenjar payudara ibu. Ini adalah emulsi lemak yang terdiri dari protein, laktosa, dan garam organik). ASI berfungsi sebagai sumber gizi utama bagi bayi dan memiliki berbagai zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mereka di masa mendatang. Selain itu, selama enam bulan pertama, bayi hanya boleh menerima ASI saja karena sistem pencernaan mereka belum sepenuhnya matang. Ini karena ASI mengandung enzim-enzim penting yang membantu sistem pencernaan mereka menyerap dan mengolah nutrisi dengan baik. Hal ini bertujuan agar tumbuh kembang bayi bisa berjalan optimal dan sehat (Muthia, dkk., 2023).

Ciri fisik ASI, seperti warna, aroma, dan kekentalanya, berubah seiring waktu dan tahap produksinya. ASI yang dihasilkan pada masa awal menyusui berbentuk cair, sedikit lengket, berwarna kuning bening, dan memiliki bau yang agak amis. Kolostrum, juga dikenal sebagai ASI jolong, biasanya dihasilkan selama tiga hari pertama setelah persalinan. Selanjutnya, mulai hari keempat hingga ketujuh, ASI mengalami perubahan menjadi lebih keruh dengan warna putih, baunya tidak terlalu amis, dan tidak lengket lagi; fase ini disebut ASI transisi. Setelah melewati hari ketujuh, ASI berubah menjadi lebih kental dan keruh, dan dikenal sebagai ASI matur atau ASI matang (Muthia, dkk., 2023).

ASI memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama hidupnya, mulai dari karbohidrat, protein,

lemak, vitamin, mineral, dan cairan. Susu ASI sangat esensial dan lengkap, jadi susu formula tidak dapat menggantikan semua gizinya. Bayi juga lebih mudah mencerna dan menyerap ASI. Selain itu, ASI mengandung berbagai zat yang meningkatkan sistem kekebalan bayi, termasuk sel darah putih, antibodi, enzim, dan faktor kekebalan lainnya. Bayi dilindungi dari berbagai penyakit dan infeksi selama menyusui dan setelahnya dengan semua kandungan ini (Hanindita, 2021).

ASI mengandung kolostrum, yaitu jenis ASI yang diproduksi pada 2 hingga 3 hari pertama setelah bayi lahir. Produksi kolostrum sebenarnya mulai terjadi sejak kehamilan memasuki usia 16 hingga 22 minggu. Bayi muda mencerna kolostrum yang kaya protein. Selain itu, kolostrum mengandung antibodi, terutama imunoglobulin A, yang berperan penting dalam membangun sistem kekebalan tubuh bayi dan melindunginya dari berbagai infeksi yang bisa menyerang organ tubuhnya. Kolostrum juga kaya akan protein, mineral, serta vitamin penting seperti A, E, dan K (Hanindita, 2021).

2.1.2 Manfaat ASI eksklusif

1. Manfaat untuk bayi

Bayi membutuhkan ASI sebagai sumber nutrisi terbaik, karena cairan ini mengandung semua makronutrien yang diperlukan untuk pertumbuhannya, terutama selama usia 0 hingga 6 bulan. Kandungan gizi yang sempurna dalam ASI memberikan kontribusi besar terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari pemberian ASI serta proses menyusui atau laktasi (Muthia, dkk., 2023).

- 1) Membantu memperkuat sistem kekebalan dan menjaga daya tahan tubuh.

Bayi menerima nutrisi lengkap dari ASI, yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Nutrisi ini sangat penting untuk membanbun daya tahan tubuh bayi sejak dini. Bayi memperoleh perlindungan pertama mereka melalui kolostrum yang mereka konsumsi selama proses menyusui awal, juga dikenal sebagai Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Kolostrum yang keluar saat Inisiasi Menyusu Dini (IMD) mengandung kadar Immunoglobulin A (IgA) dan protein yang tinggi. Kandungan ini sangat penting karena membantu memperkuat dan membentuk sistem kekebalan tubuh bayi sejak awal kehidupan (Muthia, dkk., 2023).

2) Mempercepat proses pembersihan usus

Kolostrum memiliki kandungan pencahar alami yang membantu memperlancar pengeluaran mekonium, yaitu tinja pertama bayi. Selain itu, proses ini mempercepat pembersihan saluran pencernaan dan membantu bayi mematangkan usus dengan lebih baik (Muthia, dkk., 2023).

3) Terhindar dari alergi

ASI bebas dari zat alergen yang berpotensi membahayakan bayi, dan kandungan Immunoglobulin A (IgA) yang tinggi di dalamnya berperan dalam mencegah terjadinya reaksi alergi. Selain kaya akan zat gizi penting, kolostrum juga mengandung inhibitor enzim tripsin. Zat ini mengentikan usus bayi untuk memecahkan protein secara sempurna, sehingga protein, termasuk antibody, tetap utuh dan tubuh dapat menyerapnya dengan lebih baik. Ini juga membantu meningkatkan system kekebalan tubuh bayi (Muthia, dkk., 2023).

4) Mencegah infeksi

ASI mengandung berbagai zat kekebalan penting, seperti imunoglobulin A dan G, yang melindungi bayi dari infeksi virus, bakteri, parasit dan jamur. Bayi yang diberi ASI memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, yang membuat mereka lebih aman dari berbagai penyakit seperti infeksi telinga, gangguan pencernaan seperti NCE, diare, dan infeksi otak. Jika praktik pemberian ASI ditingkatkan diseluruh dunia, lebih dari 820.000 anak di bawah usia lima tahun dapat diselamatkan setiap tahunnya, menurut (Muthia, dkk., 2023).

5) Mendukung Perkembangan Kecerdasan Otak

ASI bukan hanya penring untuk tumbuh kembang fisik anak, tetapi juga mendukung perkembangan otak secara optimal. ASI membantu meningkatkan kemampuan anak, terutama saat mereka mulai aktif belajar dan mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya (Muthia, dkk., 2023).

2. Manfaat untuk ibu

Ibu mendapat banyak keuntungan fisik dan emosional dari menyusui, selain memberikan banyak manfaat bagi bayi. Hormon oksitosin, yang dilepaskan oleh tubuh ibu saat menyusui, membantu mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan sekaligus memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayinya. Lebih dari itu, menyusui juga dapat menurunkan risiko kanker pada ibu. Kanker payudara, ovarium, dan endometrium adalah beberapa contoh kanker yang dapat dihindari oleh ibu (The et al., 2023).

Beberapa penelitian telah mengungkapkan berbagai manfaat menyusui bagi ibu (Antonio et al., 2018; Krol & Grossmann, 2018; Samaria et al., 2022).

1) Involusi uterus

Untuk merangsang produksi hormon oksitosin, penting sekali melakukan stimulasi ASI melalui Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah bayi lahir. Hormon oksitosin ini punya peran besar, mulai dari membantu rahim berkontraksi, mempercepat pemulihan rahim ke ukuran semula, hingga menurunkan risiko perdarahan setelah melahirkan dan mencegah anemia pada ibu (Muthia, dkk., 2023).

2) Mengurangi perdarahan

Kontraksi rahim menyebabkan otot rahim berkontraksi dan meremas, sehingga pembuluh darah di endometrium yang terbuka akan tertekan. Tekanan ini membantu mengurangi dan menghentikan perdarahan sehingga prosesnya jadi lebih cepat dan risiko terjadinya perdarahan bisa diminimalkan (Muthia, dkk., 2023).

3) Metode kontrasepsi tanpa obat atau alat

Ibu yang menyusui juga bisa memanfaatkan ASI sebagai metode kontrasepsi alami lewat Metode Amenore Laktasi (MAL). Saat menyusui, tubuh akan memproduksi hormon prolaktin yang cukup tinggi, sehingga menghambat hormon-hormon lain yang memicu produksi estrogen dan progesteron. Akibatnya, proses pematangan dan pelepasan sel telur jadi terganggu, sehingga ibu mengalami masa infertilitas sementara dan kehamilan bisa dicegah selama menyusui. Biasanya, selama masa ini ibu juga tidak mengalami menstruasi (Muthia, dkk., 2023).

4) Mempererat Ikatan Ibu dan Anak

Dipercaya bahwa interaksi yang terjadi selama menyusui antara Ibu dan bayi sangat membantu memperkuat ikatan emosional mereka. Bayi yang memiliki ikatan bonding yang kuat biasanya berisiko lebih kecil mengalami gangguan perilaku (Liu, Leung, dan Yang, 2014). Beberapa faktor utama yang mendukung proses bonding saat menyusui adalah pelepasan hormon, sentuhan langsung kulit ke kulit, dan ASI itu sendiri. Adalah ketiga komponen yang sangat baik untuk ibu dan bayi, memperkuat hubungan emosional dan memiliki efek positif lainnya (Muthia, dkk., 2023).

2.1.3 Tujuan pemberian ASI eksklusif

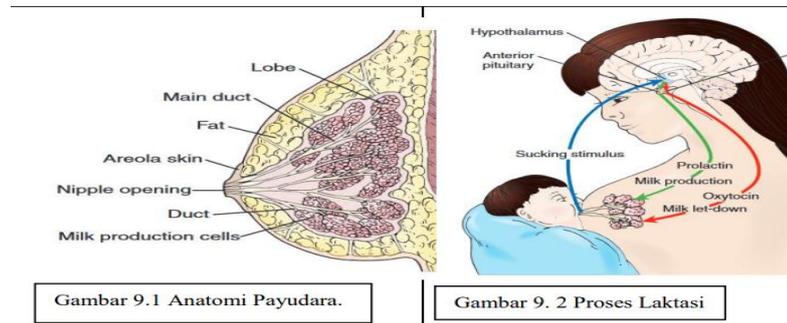
ASI punya banyak manfaat untuk bayi, seperti membantu perkembangan dan pertumbuhan yang optimal, serta memberikan perlindungan lewat antibodi dari berbagai penyakit infeksi, mulai dari virus, bakteri, parasit, hingga jamur. Oleh karena itu, ASI sangat penting untuk diberikan kepada bayi (Saragih, 2023). Komposisi ASI yang kompleks disesuaikan dengan kebutuhan bayi, membantu meningkatkan kecerdasan, serta mengurangi risiko alergi yang seringkali muncul akibat susu formula. Selain itu, menyusui langsung juga membantu mempererat ikatan kasih sayang yang hangat antara ibu dan bayi. Kebiasaan ini juga berperan penting dalam melindungi si kecil dari risiko penyakit metabolik di masa depan, seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan obesitas saat dewasa nanti. Jadi, selain memberi nutrisi terbaik, menyusui langsung juga memberi manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan hubungan emosional (Saragih, 2023).

Karena ASI memiliki kandungan nutrisi yang sangat lengkap, air susu ibu memiliki banyak fungsi penting yang

membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung makronutrien seperti air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin yang sangat dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI juga kaya akan mikronutrien seperti vitamin K, D, E, A, serta berbagai vitamin yang larut dalam air. Tak hanya itu, ASI mengandung mineral dan berbagai bahan bioaktif seperti sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon yang sangat penting bagi kesehatan bayi (Saragih, 2023). Yang menarik, ASI juga punya enzim khusus yang membantu proses penyerapan nutrisi di usus bayi. Ini berbeda dengan susu formula yang tidak mengandung enzim tersebut, sehingga penyerapan nutrisi pada bayi yang minum susu formula sepenuhnya bergantung pada enzim yang dihasilkan oleh usus bayi sendiri (Saragih, 2023).

2.1.4 Proses laktasi

Laktasi atau proses menyusui sebenarnya punya dua arti, yaitu produksi ASI dan pengeluaran atau pemberian ASI kepada bayi. Proses pembentukan payudara sendiri sudah dimulai sejak embrio berusia sekitar 18-19 minggu dan terus berkembang sampai masa menstruasi pertama. Perkembangan ini dipicu oleh hormon estrogen dan progesteron yang membantu pematangan alveoli, bagian payudara yang memproduksi ASI. Saat proses menyusui berlangsung, hormon prolaktin menjadi kunci utama dalam produksi ASI, tapi hormon lain seperti insulin dan tiroksin juga ikut berperan. Namun, dua hormon yang paling penting selama proses menyusui adalah prolaktin yang memicu produksi ASI dan oksitosin yang membantu pengeluaran ASI saat bayi menyusui.



Sumber : Linnard-Palmer, Luanne and Gloria Haile, Coats, Safe Maternity and Pediatric Nursing Care. Philadelphia, F.A. Davis, 2021. MLA Citation (style guide)

1. Prolaktin

Selama masa kehamilan, meskipun kadar prolaktin meningkat, produksi ASI belum terjadi karena hormon progesteron menghambat proses tersebut. Namun, setelah melahirkan, kadar progesteron menurun sehingga prolaktin dapat aktif bekerja, sehingga produksi ASI meningkat. Sebelum ASI matang terbentuk, payudara mengeluarkan kolostrum dalam jumlah terbatas yang memenuhi kebutuhan bayi setelah kelahiran.

Setelah bayi lahir, prolaktin berfungsi untuk merangsang produksi ASI. Saat bayi mulai menyusu, rangsangan dari puting susu dikirim ke otak. Sebagai tanggapan, kelenjar di bagian depan otak mengeluarkan Hormon prolaktin masuk ke dalam aliran darah dan menuju payudara, di mana hormon ini merangsang sel-sel penghasil ASI untuk mulai memproduksi susu. Jadi, prolaktin ini sebenarnya adalah “sinyal” yang memberi tahu payudara agar memproduksi ASI untuk si kecil.

2. Refleks dan oksitosin

Kontraksi ini membuat ASI yang sudah terkumpul di alveoli terdorong keluar melalui saluran susu (duktus),

sehingga ASI bisa mengalir ke mulut bayi. Proses ini dikenal sebagai refleks oksitosin atau refleks pengeluaran ASI (let-down reflex). Selain itu, hormon prolaktin yang sering disebut “hormon cinta” juga berperan penting. Prolaktin membantu menumbuhkan rasa kasih sayang dan ketenangan pada ibu. Efek ini, yang juga didukung oleh oksitosin, sangat membantu mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta membentuk perilaku keibuan. Menariknya, ibu yang memberi ASI dengan botol biasanya tidak merasakan perasaan hangat dan ikatan yang sama secara alami seperti ibu yang menyusui langsung, karena hormon-hormon ini dilepaskan secara alami lewat proses menyusui langsung.

3. Tanda dan sensasi refleks oksitosin

- 1) Perasaan tekanan atau tarikan di payudara yang dialami ibu saat menyusui bayinya.
- 2) Air susu dapat keluar dari payudara ibu ketika dia mengingat bayinya atau mendengar tangisannya.
- 3) Air susu ibu keluar dari payudara yang satu saat bayi menyusu pada payudara yang lain.
- 4) ASI dapat keluar dari payudara ibu dalam bentuk semprotan yang lembut jika bayi menghentikan hisapan saat menyusu.
- 5) Selama minggu pertama menyusui, banyak ibu yang merasakan nyeri ringan di perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Kontraksi ini seringkali muncul bersamaan dengan perdarahan setelah melahirkan. Sensasi ini sebenarnya normal dan merupakan tanda bahwa hormon oksitosin sedang bekerja tidak hanya untuk membantu keluarnya ASI, tapi juga membantu

rahim kembali ke ukuran semula setelah melahirkan.

6) Isapan bayi yang dalam dan lambat dengan tegukan menunjukkan bahwa ASI masuk dengan baik ke mulutnya.

7) Rasa haus

4. Isapan bayi mengontrol produksi ASI

Kadang-kadang orang berpikir kalau ibu perlu lebih banyak makan, minum, istirahat, dan obat supaya ASI-nya banyak. Tapi sebenarnya, kalau bayinya nggak diberi kesempatan untuk menyusu langsung, semua itu nggak akan banyak membantu. Menyusu langsung itu kunci supaya ASI lancar dan cukup untuk si kecil. Jadi, yang paling penting adalah memberikan kesempatan pada bayi untuk menyusu sesering mungkin.

Di kelenjar hipofisis anterior, produksi hormon prolaktin terjadi saat bayi mulai menyusu, karena rangsangan isapan bayi mengirim sinyal ke otak. Sementara itu, rangsangan isapan ini juga diteruskan ke kelenjar hipofisis posterior, yang kemudian melepaskan hormon oksitosin. Hormon oksitosin inilah yang membantu otot-otot di sekitar payudara berkontraksi dan memicu aliran ASI, sehingga ASI bisa keluar dengan lancar untuk si kecil. Jadi, proses ini berjalan secara alami dan sangat terkait dengan interaksi antara ibu dan bayi saat menyusu.. Hormon ini masuk ke dalam aliran darah dan menuju rahim, menyebabkan kontraksi. ASI yang diproduksi di alveoli (kantong udara) payudara ditutup oleh interaksi sel ini. Akibatnya, ASI keluar dan mengalir menuju mulut bayi melalui saluran susu, atau duktus. Beberapa faktor yang dapat memperkuat refleks let down

meliputi melihat bayi, mendengar suara bayi, mencium aroma bayi, dan memikirkan proses menyusui. Sebaliknya, Faktor-faktor seperti kebingungan, kecemasan, dan kegelisahan dapat mengganggu refleksi ini (Muthia, dkk., 2023).

Beberapa komponen memengaruhi proses laktasi, di antaranya adalah:

a. Usia ibu

Beberapa penelitian di negara maju menunjukkan bahwa usia ibu memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Ibu yang berusia lebih tua (≥ 25 tahun) cenderung lebih konsisten memberikan ASI kepada bayinya, karena kelompok ibu ini umumnya memiliki kematangan emosional dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang berusia muda (≤ 25 tahun) (Muthia, dkk., 2023).

b. Cara persalinan

Sebagian besar ibu yang melahirkan melalui operasi caesar sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Salah satu masalah menyusui yang umum terjadi pada ibu setelah operasi caesar adalah keterbatasan posisi saat menyusui akibat nyeri di area perut (Muthia, dkk., 2023).

c. Faktor Fisik Ibu

Faktor fisik pada ibu sangat berperan langsung dalam memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Beberapa faktor fisik tersebut meliputi kondisi ibu yang sedang sakit atau kelelahan, puting susu yang datar, puting susu yang terluka, serta mastitis.

Mastitis sendiri adalah infeksi non-bakteri yang tidak menghalangi ibu untuk menyusui, namun rasa nyeri yang ditimbulkannya bisa membatasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Muthia, dkk., 2023).

d. Faktor psikis ibu (keyakinan terhadap produksi ASI)

Ibu yang mengalami stres, kecemasan, kebingungan, dan ketakutan, serta merasa ragu terhadap cukup atau tidaknya produksi ASI, dapat mengalami gangguan pada proses fisiologis laktasi. Sebuah penelitian kohort prospektif yang dilakukan di Amerika pada tahun 2001, ditemukan bahwa ibu yang merasa kurang yakin dengan kemampuan mereka dalam memproduksi ASI cenderung mengalami kesulitan dalam proses menyusui. berisiko tiga kali lebih tinggi gagal dalam memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang memiliki keyakinan terhadap produksi ASI-nya (Muthia, dkk., 2023).

e. Pemahaman ibu tentang pentingnya memberikan ASI eksklusif.

Memiliki pemahaman yang baik tentang ASI eksklusif sangat membantu ibu agar proses menyusui berjalan lancar. Dengan pengetahuan yang tepat, ibu jadi lebih termotivasi dan percaya diri untuk memberikan ASI secara penuh kepada bayinya. Sebuah penelitian yang dilakukan di Tanzania pada tahun 2010 menunjukkan bahwa hanya 22% Ibu yang tidak memahami benar memberikan ASI eksklusif, sementara ibu yang memahami benar proporsi pemberian ASI eksklusif mencapai 63% (Muthia, dkk., 2023).

f. Dukungan keluarga

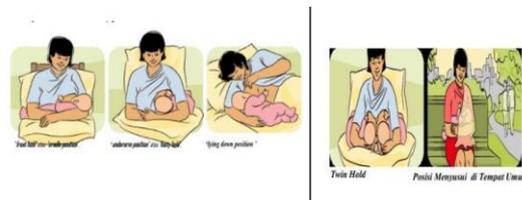
Beberapa studi di Eropa menunjukkan bahwa dukungan dari suami dan keluarga besar berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian yang dilakukan di Calgary, Kanada pada tahun 2009 mengungkapkan bahwa ibu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah memiliki risiko 1,6 kali lebih baik untuk Menghentikan pemberian air susu ibu (ASI) secara total kepada bayi sebelum mereka mencapai usia enam bulan (Muthia, dkk., 2023).

2.1.5 Teknik menyusui yang benar

Teknik menyusui yang tepat mencakup memberikan ASI dalam posisi dan perlekatan ibu dan bayi yang sesuai. Jika teknik menyusui salah, Kondisi ini bisa menyebabkan puting menjadi lecet dan aliran ASI terganggu, yang pada akhirnya dapat menurunkan produksi ASI atau membuat ibu enggan untuk menyusui (Subekti, 2019). Bayi yang sehat biasanya dapat membuang satu payudara dalam waktu sekitar lima hingga tujuh menit, dan ASI akan habis dalam waktu dua jam. Bayi belum memiliki pola menyusui yang teratur pada awalnya, tetapi setelah satu hingga dua minggu, pola ini akan mulai muncul. Menyusui dengan jadwal yang kaku kurang direkomendasikan, karena isapan bayi sangat penting untuk merangsang produksi ASI lanjutan (Subekti, 2019). Berikut ini Langkah-langkah untuk melakukan teknik menyusui yang baik dan benar dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu:

- 1) Posisi menyusui yang benar
 - a. Sangga bayi secara menyeluruh, bukan hanya leher dan bahu.

- b. Posisi kepala dan tubuh bayi sebaiknya berada dalam satu garis lurus agar bayi dapat menyusu dengan nyaman
 - c. Pastikan kepala dan badan bayi sejajar agar ia bisa menyusu dengan lebih mudah dan nyaman.
 - d. Tubuh bayi harus berada dekat dengan tubuh ibu, dengan posisi menempel. Apabila lengan dan telinga bayi lurus, kepala dan badannya akan lurus.
- Beberapa posisi menyusui yang sering digunakan antara lain adalah:



Gambar 9.3 menunjukkan posisi menyusui yang lazim dilakukan, termasuk posisi saat menyusui di tempat umum. (Sumber: Ratu Ludji, 2020).

2). Perlekatan yang baik

- a. Dagunya bayi menempel pada payudara ibu
- b. Mulut bayi terbuka lebar
- c. Bibir bawah bayi biasanya terlihat sedikit terjulur saat ia menyusu dengan benar
- d. Areola terlihat lebih luas di atas daripada di bawahnya.

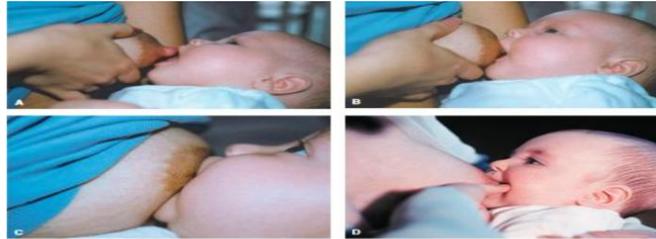


FIGURE 9.4 Infant latch-on. A, Nipple is aligned with the baby's nose. B and C. As the baby latches to the nipple, the baby's mouth is placed 1 to 2 cm. beyond the base of the nipple. D. To ensure the baby has the best seal, the mother inserts her finger into the corner of the baby's mouth to break the seal.

Gambar 9.4. Bayi yang melekat dengan baik saat menyusui Sumber: Linnard-Palmer, Luanne and Gloria Haile, Coats, Safe Maternity and Pediatric Nursing Care. Philadelphia, F.A. Davis, 2021. MLA Citation (style guide).

3) Bayi menyusui dengan cara mengisap secara efektif

Isapan bayi dianggap efektif jika bayi menyusui dengan hisapan yang dalam dan berirama, diselingi jeda untuk istirahat, serta hanya terdengar suara bayi menelan. Setelah sesi menyusui selesai, Beberapa tanda bayi sudah kenyang termasuk: bayi melepaskan payudara dengan sendirinya, tampak tenang atau mengantuk, serta menunjukkan ketidaktertarikan lagi terhadap ASI (Muthia, dkk., 2023).

Pastikan ibu berada dalam posisi yang nyaman dan bayi melekat dengan benar agar proses mengisap ASI berjalan efektif, karena isapan bayi memengaruhi produksi ASI (Muthia, dkk., 2023). Posisi yang tepat untuk menyusui harus nyaman bagi ibu dan bayi;

- a. Pastikan ibu berada dalam kondisi nyaman dan rileks, serta bayi ditempatkan dalam posisi yang tepat.
- b. Ibu menyusui sambil duduk di kursi akan membantu punggungnya.

- c. Saat menyusui, gunakan bantal untuk menopang lengan ibu.
- d. Bila perlu, letakkan bangku kecil di bawah kaki untuk membantu ibu duduk dan memastikan bayi juga nyaman.



2.1.6 Standar operasional prosedur Teknik menyusui

Tabel 1. SOP

Pengertian	Teknik menyusui yang baik dilakukan dengan memastikan posisi ibu dan bayi nyaman, serta mulut bayi menempel dengan benar pada payudara. Teknik menyusui yang baik mencegah lecet pada puting, memperkuat perlekatan bayi saat menyusui, membuat bayi lebih tenang, dan mengurangi risiko gumoh (Rini dan Kumala, 2017).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puting susu tidak terluka dan tetap sehat 2. Bayi melekat dengan kokoh saat menyusui 3. Bayi menjadi lebih nyaman dan tenang
Persiapan perawat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan identitas pasien dengan tepat 2. Melakukan pencucian tangan sebelum tindakan
Persiapan Aalat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gunakan kursi yang rendah supaya kaki dapat menapak dengan sempurna dan punggung dapat bersandar dengan nyaman.

<p>Persiapan perawat</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sapa klien dengan ramah, perkenalkan diri, dan pastikan identitas klien secara teliti. 2. Terangkan prosedur yang akan dilakukan kepada klien, serta ajak klien untuk berpartisipasi aktif selama proses berlangsung. 3. Berikan ruang privasi yang memadai kepada klien selama tindakan dilakukan.
<p>Cara kerja</p>	<p>Teknik menyusui yang benar</p> <p>a. Posisi</p> <p>Ada berbagai posisi yang dapat digunakan saat menyusui, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi dekpan/<i>klasik/cradle hold</i> Ibu duduk dengan posisi tegak, sementara kepala bayi disangga oleh tangan yang berada di sisi payudara yang sedang disusui. Posisi ini adalah memang yang paling sering digunakan, tapi sebenarnya tidak semua orang merasa nyaman dengan cara ini.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Posisi penyangga <i>cros-cradle</i> Untuk bayi yang Usianya masih sangat muda atau dalam kondisi kurang sehat. posisi ini sering dipilih karena memberikan kontrol lebih bagi ibu saat membantu menyusui bayi, dengan

kepala bayi ditopang oleh tangan yang berlawanan dengan sisi payudara yang digunakan untuk menyusui.



Cross-cradle hold

3. Posisi *football hold*/posisi bawah lengan

Pada posisi ini, bayi berada di bawah lengan ibu di sisi yang sama dengan payudara yang digunakan untuk menyusui. Posisi ini bisa membantu jika bayi mengalami kesulitan melekat dengan baik. Selain itu, sering dipilih saat menyusui bayi kembar atau ketika saluran ASI tersumbat, karena memberikan kontrol lebih dan mengurangi tekanan pada area tertentu di payudara.



Football hold

4. Posisi *side-lying*/tidur menyamping

Posisi ini sering dipilih ketika ibu ingin menyusui sambil beristirahat, misalnya sambil berbaring. Posisi ini juga nyaman digunakan setelah operasi

	<p>Caesar, karena tidak memberi tekanan pada area bekas luka.</p>  <p>5. Posisi <i>double football/daobel cradle</i></p> <p>Kedua posisi ini bisa digunakan oleh ibu yang memiliki bayi kembar. Banyak ibu menyusui kedua bayi sekaligus dengan posisi double football, double cradle, atau kombinasi keduanya. Di awal-awal, biasanya ibu membutuhkan bantuan anggota keluarga dan beberapa bantal tambahan untuk memberikan kenyamanan dan menopang posisi bayi dengan baik saat menyusui.</p> 
<p>Hasil</p>	<p>Dokumentasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuliskan dengan jelas tindakan keperawatan yang sudah dilakukan. 2. Cantumkan waktu dan tanggal saat tindakan dilakukan. 3. Sertakan nama pasien, usia, serta nomor rekam medis.

	4. Tulis nama perawat yang melakukan tindakan dan bubuhkan tanda tangan sebagai bukti tanggung jawab.
--	---

2.2 Konsep post partum

2.2.1 Pengertian post partum

Masa post partum dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung hingga rahim serta organ reproduksi kembali ke kondisi seperti sebelum hamil, biasanya sekitar 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan setelah melahirkan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan fisik yang sebenarnya normal. Namun, perubahan ini sering membuat ibu merasa tidak nyaman, terutama di hari-hari awal masa nifas. Jika tidak disertai perawatan yang tepat, kondisi ini bisa berkembang menjadi masalah Kesehatan (Susilawati, dkk., 2024).

Masa postpartum adalah periode yang dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung hingga alat kandungan kembali seperti sebelum kehamilan, yang umumnya berlangsung sekitar enam minggu (Susilawati, dkk., 2024).

2.2.2 Tahapan nifas

Berikut ini adalah tahapan-tahapan yang terjadi selama masa nifas:

1. Puerperium Dini (Masa Segera Setelah Melahirkan): periode 0 hingga 24 jam setelah proses persalinan

Masa ini berlangsung selama 24 jam setelah melahirkan, dimulai tepat setelah plasenta keluar. Pada periode ini, perdarahan adalah masalah yang paling sering dialami. Saat ini, ibu biasanya mulai pulih dan dapat berdiri, berjalan, serta melakukan aktivitas seperti wanita pada umumnya. Dalam ajaran Islam, masa nifas dianggap selesai setelah 40 hari, dan

setelah itu ibu dianggap suci serta boleh kembali beraktivitas seperti biasa (Susilawati, dkk., 2024).

2. Puerperium Intermediate (*Early Postpartum*): 1 post partum - 7 hari

Masa ini adalah saat di mana proses pengecilan rahim (involusi uterus) harus berjalan normal dan lancar. Tidak boleh ada perdarahan berlebihan, cairan nifas (lochea) harus bersih tanpa bau tidak sedap, dan ibu tidak mengalami demam. Selain itu, penting bagi ibu untuk menjaga asupan cairan dan nutrisi yang cukup, serta memastikan kemampuan menyusui berjalan dengan baik. Pada umumnya, proses pemulihan organ reproduksi berlangsung selama enam hingga delapan minggu (Susilawati, dkk., 2024).

3. Puerperium Jauh Setelah Persalinan: periode yang berlangsung mulai setelah proses melahirkan hingga sekitar enam minggu setelahnya

Waktu pemulihan penuh bisa jadi lebih lama, terutama jika ibu menghadapi komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Oleh karena itu, konsultasi keluarga berencana serta perawatan dan pemeriksaan rutin setiap hari sangat penting pada masa ini (Susilawati, dkk., 2024).

2.2.3 Adaptasi fisiologis

Selama masa nifas, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara anatomi maupun fisiologi.

Salah satu yang paling terlihat adalah perubahan pada sistem reproduksi yaitu:

1. Uterus
 - a. Proses involusi

Involusi uteri atau pengerutan rahim adalah proses saat rahim kembali ke ukuran dan kondisi seperti sebelum kehamilan. Proses ini sangat penting

selama masa nifas, selain proses laktasi (pengeluaran ASI). Setelah melahirkan, rahim ibu masih membesar. Saat diperiksa, posisi puncak rahim (fundus uteri) biasanya satu jari di bawah pusar dengan berat sekitar 1000 gram. Pada hari kedua, rahim masih membesar, tapi mulai mengecil secara bertahap. Di hari ketiga, fundus rahim berada sekitar 2-3 jari di bawah pusar, lalu pada hari kelima berada di tengah antara pusar dan tulang kemaluan. Pada hari ketujuh, posisi fundus sekitar 2-3 jari di atas tulang pubis, dan di hari kesembilan hanya satu jari di atas tulang kemaluan. Pada hari kesepuluh, rahim biasanya sudah tidak terasa saat diraba. Setelah enam minggu, ukuran rahim biasanya akan kembali seperti semula (Susilawati, dkk., 2024).

b. Kontraksi

Setelah bayi lahir, kontraksi rahim meningkat secara signifikan. Kontraksi ini menyebabkan aliran darah di area perlekatan plasenta berkurang sehingga jaringan di sana mengalami kerusakan dan plasenta bisa terlepas dari dinding rahim. Untuk membantu rahim tetap berkontraksi dengan baik di masa awal nifas, Biasanya, obat oksitosin (pitocin) diberikan lewat suntikan atau infus segera setelah plasenta keluar (Bobak, 2024). Selain itu, inisiasi menyusui dini (IMD) yaitu membiarkan bayi langsung menyusui setelah lahir juga sangat penting karena hisapan bayi secara alami merangsang tubuh ibu untuk memproduksi oksitosin (Susilawati, dkk., 2024).

c. Afterpains

Pada minggu pertama setelah melahirkan, wajar bagi ibu untuk merasakan kram atau mulas di perut yang biasanya hanya berlangsung sebentar. Rasa nyeri ini, yang sering disebut sebagai 'after pain', terjadi karena rahim berkontraksi untuk kembali ke ukuran semula. Nyeri ini bisa terasa selama 2 hingga 6 jam, bahkan bisa bertahan sampai 4 hari selama masa nifas. Kadang, rasa sakit ini membuat ibu merasa lelah, sulit bergerak, atau bahkan mengganggu proses menyusui. Kram tersebut biasanya terasa lebih kuat saat bayi menyusui, karena hisapan bayi pada puting memicu kontraksi rahim secara refleks (Susilawati, dkk., 2024).

d. Lokhea

Di awal masa nifas, ibu akan mengeluarkan cairan dari vagina yang disebut lokhea. Lokhea berasal dari luka dalam rahim, terutama bekas tempat plasenta menempel. Warna dan sifat lokhea berubah seiring proses penyembuhan luka. Pada 1-3 hari pertama, lokhea berwarna merah dan disebut lokhea rubra. Setelah itu, pada hari ke-3 sampai ke-7, warnanya berubah menjadi merah kekuningan dan bercampur lendir, disebut lokhea sanguinolenta. Pada hari ke-8 sampai ke-14, lokhea berubah menjadi kuning kecoklatan dan jumlahnya semakin sedikit. Mulai hari ke-14 dan seterusnya, cairan menjadi putih dan disebut lokhea alba. Warna putih ini disebabkan karena banyaknya sel darah putih di dalamnya. Lokhea biasanya berbau amis yang khas, namun jika baunya

busuk, hal ini bisa menandakan adanya infeksi (Susilawati, dkk., 2024).

2. Serviks

Serviks dan vagina bisa mengalami luka selama proses persalinan karena merupakan jalan lahir bayi. Beberapa hari setelah melahirkan, mulut serviks (ostium eksternum) masih bisa dirasakan dengan ukuran kira-kira dua jari, namun pinggirannya tidak rata dan terlihat retak-retak akibat robekan saat melahirkan. Luka ini akan sembuh melalui proses pertumbuhan sel baru dan penyusutan jaringan, tapi setelah rahim kembali ke ukuran semula, bentuk mulut serviks biasanya tidak akan persis sama seperti sebelum hamil. Namun, vagina yang sangat meregang saat persalinan akan kembali ke ukuran Biasanya, pada sekitar minggu ketiga pasca melahirkan, kondisi rahim mulai kembali normal, dan lipatan alami pada dinding vagina, yang disebut rugae, juga mulai terbentuk Kembali (Susilawati, dkk., 2024).

3. Perineum

Perineum adalah area di antara vulva dan anus. Setelah melahirkan, Area ini sering bengkak, memar, atau bahkan mengalami luka jahitan karena robekan alami atau sayatan episiotomi (sayatan yang dilakukan untuk membantu bayi keluar). Proses penyembuhan luka episiotomi mirip dengan penyembuhan luka operasi pada umumnya (Susilawati, dkk., 2024).

4. Vagina

Setelah melahirkan, vagina mengalami perubahan. Sekitar minggu ketiga pasca persalinan, vagina mulai mengecil kembali dan muncul lipatan-lipatan atau kerutan yang disebut rugae. Luka pada vagina bisa terjadi selama

proses persalinan, misalnya akibat mengejan yang kurang tepat, perineum yang kaku, atau jika bayinya terlalu besar. Luka juga bisa terjadi jika selama persalinan perlu dilakukan tindakan seperti ekstraksi dengan vakum (cunam), terutama kalau kepala bayi harus diputar. Robekan biasanya muncul di sisi dinding vagina dan baru bisa terlihat saat pemeriksaan dengan speculum (Susilawati, dkk., 2024).

5. Dinding abdomen/perut

Setelah melahirkan, perut biasanya tampak menonjol keluar pada hari pertama. Selama dua minggu pertama, otot-otot di dinding perut mengalami relaksasi atau menjadi lebih lentur. Namun, sekitar enam minggu setelah Bentuk perut setelah melahirkan biasanya akan kembali Seperti saat sebelum kehamilan. Saat itu, dinding perut yang sebelumnya meregang akan terasa lebih longgar dan kendur. Kadang-kadang, ada kondisi yang disebut diastasis rektus abdominis, yaitu pemisahan Otot-otot di dinding perut, yang biasanya mengalami tekanan dan peregangan selama kehamilan, terutama pada ibu yang otot perutnya tidak terlalu kuat (Susilawati, dkk., 2024).

6. Otot panggul

Otot-otot yang menopang rahim dan vagina dapat cedera atau rusak selama proses melahirkan. Kondisi ini dapat menyebabkan otot-otot di panggul menjadi rileks atau kendur. Akibatnya, rahim, dinding vagina, rektum, uretra, dan kandung kemih mendapatkan dukungan yang lebih sedikit. Untuk membantu mengembalikan kekuatan dan fungsi otot-otot vagina serta panggul, biasanya dokter

menyarankan latihan Kegel setelah melahirkan (Susilawati, dkk., 2024).

2.2.4 Adaptasi psikologis

Menurut Reva Rubin dalam Susilawati (2024), ibu yang baru melahirkan mengalami penyesuaian psikologis selama masa nifas dengan melewati tiga tahapan yaitu:

1. *Fase taking in* / ketergantungan

Fase ini ditandai dengan ibu yang bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosionalnya. Mereka biasanya muncul dalam satu atau dua hari pertama setelah persalinan, di mana perhatian ibu lebih terfokus pada dirinya sendiri sebagai bagian dari proses pemulihan. Pada tahap ini, ibu cenderung lebih emosional, mudah tersinggung, dan sering menunjukkan kegembiraan saat menceritakan kembali pengalaman melahirkannya, dan pasif terhadap lingkungan sekitar. Karena itu, memberikan perlindungan dan perawatan dengan penuh perhatian sangatlah penting, Termasuk memberikan waktu istirahat yang cukup untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologisnya (Susilawati, dkk., 2024).

2. *Fase taking hold* / tidak ketergantungan

Fase ini terjadi di antara hari ketiga dan keempat hingga hari ke-10 setelah persalinan, ditandai dengan munculnya kebutuhan ibu akan dukungan, pengakuan, dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya, sambil secara bertahap tumbuh keinginan untuk mulai merawat diri dan bayinya secara mandiri. Dalam hal ini, tenaga kesehatan dan keluarga harus menawarkan dukungan yang empatik, memberdayakan ibu tanpa mengurangi rasa aman dan kenyamanannya (Susilawati, dkk., 2024).

3. *Fase letting go* / saling Ketergantungan

Setelah sepuluh hari pascapersalinan, fase ini dimulai, di mana ibu mulai menerima dan menjalani peran barunya sebagai seorang ibu dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Ibu menunjukkan penyesuaian yang baik terhadap kebutuhan bayinya, serta memiliki motivasi tinggi untuk merawat diri dan anaknya. Pada tahap ini, terjadi pula penyesuaian dalam dinamika keluarga, di mana keterlibatan anggota keluarga menjadi penting dalam mendukung ibu dan memantau perkembangan bayi secara penuh kasih (Susilawati, dkk., 2024).

2.3 Konsep konseling dalam keperawatan

2.3.1 Pengertian konseling

Konseling merupakan suatu bentuk hubungan antara dua individu, di mana konselor berperan dalam membantu klien memahami persoalan yang sedang dihadapi serta mencari solusi yang tepat. Tujuan dari proses ini adalah mendukung klien agar mampu beradaptasi secara lebih baik dan tumbuh secara personal. Konseling bukan sekadar memberikan nasihat, melainkan sebuah proses profesional dan sistematis, di mana konselor memanfaatkan keahlian khususnya untuk mendampingi klien dalam mengatasi hambatan yang mengganggu perkembangan dirinya. Melalui Hubungan yang dibangun atas dasar empati dan dukungan membuat konselor benar-benar hadir untuk kliennya. Dengan penuh pengertian, konselor membantu klien menggali potensi terbaik yang ada dalam dirinya, sekaligus menemani mencari solusi atas setiap tantangan yang dihadapi. Dari situ, klien bisa menjalani hidup dengan lebih sehat, seimbang, dan punya makna yang lebih dalam.

Konseling dalam keperawatan merupakan salah satu bentuk intervensi yang dilakukan oleh perawat melalui interaksi yang mendalam dengan klien. Dalam proses ini, perawat benar-benar menunjukkan kesiapan mereka untuk mendengarkan dengan sepenuh hati dan memahami segala masalah serta perasaan yang dialami klien. Mereka melihat klien secara utuh, mulai dari pikiran, emosi, tindakan, hubungan sosial, hingga kebutuhan spiritual, sehingga perawatan yang diberikan benar-benar menyentuh semua aspek kehidupan klien. Setelah memahami permasalahan tersebut, perawat yang berperan sebagai konselor akan memberikan alternatif solusi atau jalan keluar yang sesuai. Konseling keperawatan sendiri merupakan bagian dari tugas dan tanggung jawab perawat dalam upaya memberikan pelayanan asuhan keperawatan yang optimal kepada klien (Prabowo, dkk., 2022).

2.3.2 Tujuan Konseling

Tujuan konseling adalah sebagai berikut:

1. Membimbing pasien untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya
 2. Membantu pasien agar lebih percaya diri dan efektif dalam mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya
 3. Mengelola dan menurunkan rasa takut serta tekanan untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang lebih baik
 4. Belajar mengalihkan kebiasaan negatif menjadi tindakan yang lebih positif dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.
- (Lindriani, dkk., 2023).

2.3.3 Manfaat konseling

Konseling yang dilakukan oleh perawat membawa manfaat khusus bagi berbagai aspek dalam kehidupan seseorang, yaitu antara lain:

1. Mengubah perilaku yang salah penyesuaian

Para ahli konseling dan psikoterapi percaya bahwa salah satu manfaat utama dari konseling adalah membantu klien mengubah perilaku yang kurang cocok atau salah penyesuaian menjadi tindakan yang lebih tepat dan sesuai dengan situasi mereka.

2. Belajar membuat keputusan

Dalam proses konseling, klien juga diajak untuk belajar bagaimana cara mengambil keputusan. Memang, mengambil keputusan itu nggak selalu gampang. Tapi yang terpenting adalah klien berani dan percaya pada dirinya sendiri. Karena pada akhirnya, dia lah yang paling tahu dan paham apa yang sebenarnya sedang dia rasakan dan alami.

3. Mencegah munculnya masalah

Mencegah munculnya masalah punya tiga makna penting, yaitu: pertama, menghindari agar masalah tidak muncul di masa depan; kedua, supaya masalah yang sedang dialami tidak jadi lebih berat atau berlarut-larut dan yang ketiga, supaya masalah tersebut nggak sampai terus berlanjut atau malah jadi gangguan yang menetap (Ulfiah, 2020).

2.3.4. Kerangka Konsep



Gambar. Kerangka konsep